

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai upaya mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah memfasilitasi sekolah-sekolah seperti SD, SMP, dan SMA. Satuan ini, termasuk sekolah negeri dan swasta, memiliki peran utama dalam mendidik siswa di bawah arahan tenaga pendidik. Fase remaja, yang umumnya berkisar antara usia 15 sampai 18 tahun, merupakan periode ketika seseorang menjalani pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) (Azizah et al., 2025).

Periode remaja ditandai dengan berbagai perubahan dan transformasi yang mendorong individu dari status anak-anak menuju kedewasaan, mencakup aspek fisik, hormonal, sosial, dan psikologis (Simanjuntak et al., 2024). Sebagai siswa SMA yang berada di masa remaja, terdapat potensi besar dalam diri untuk mencapai keberhasilan dalam belajar, terutama dalam meningkatkan prestasi di mata pelajaran yang diminati. Potensi ini membuat keluarga dan lingkungan memiliki harapan yang tinggi terhadap hasil belajar yang akan diraih.

Sebagai bagian dari kewajiban dan tanggung jawabnya, siswa SMA melaksanakan berbagai kegiatan akademik di sekolah. Mereka dituntut untuk mampu menghadapi kesulitan dan rasa takut dalam berbagai kondisi pembelajaran di kelas, termasuk tugas, tanya jawab, presentasi, dan proyek. Selain itu, kurikulum yang menantang mengharuskan siswa untuk beradaptasi

dengan cepat agar dapat memenuhi standar kompetensi yang semakin tinggi dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Kondisi kecemasan dapat timbul akibat tekanan yang dialami siswa. Data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja usia 10-17 tahun adalah kecemasan, dengan prevalensi 28,2% pada perempuan dan 25,4% pada laki-laki. Freud dikutip dalam Setiawan (2023) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan afektif negatif yang disertai gejala fisik, yang berfungsi sebagai sinyal peringatan akan bahaya yang mengancam.

Kecemasan yang dirasakan siswa dapat merusak keseimbangan personal mereka, yang juga berdampak pada aktivitas belajar. Gejala-gejala kecemasan yang mudah dikenali pada siswa antara lain adalah merasa gugup di kelas, cemas ketika guru bertanya, tidak bersemangat mengerjakan latihan, serta mengalami keringat dan gemetar saat diminta mengerjakan tugas di hadapan teman-teman (Warsah et al., 2023).

Secara teoritis, kecemasan pada siswa dipicu oleh ketidakpercayaan diri mereka dalam mengatasi tugas-tugas akademik, yang dapat berupa kekhawatiran akan hasil belajar yang rendah atau ketidakmampuan menyelesaikan pembelajaran secara menyeluruh (Malone & Lepper, 2021). Kecemasan ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kondisi emosional dan psikologis mereka. Mansyur (2024) menjelaskan bahwa tingginya tingkat kecemasan pada siswa memiliki konsekuensi buruk terhadap kesejahteraan

mental, seperti menurunnya motivasi dan kemampuan konsentrasi, munculnya stres berlebihan, serta masalah tidur.

Hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan peneliti di SMAN 9 Kabupaten Tebo terhadap tiga siswa kelas X menunjukkan adanya berbagai sumber kecemasan yang mereka rasakan. Ini meliputi kecemasan terhadap mata pelajaran tertentu dan kuis, reaksi fisik seperti jantung berdebar dan berkeringat saat berinteraksi dengan guru atau presentasi, kesulitan dalam memahami materi, serta tekanan yang berasal dari orang tua, guru, teman, dan proses adaptasi dengan lingkungan belajar SMA.

Memperhatikan gambaran permasalahan yang telah disampaikan, siswa yang mengalami kesulitan belajar perlu segera mendapatkan penanganan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau pihak sekolah. Optimalisasi pelayanan bimbingan dan konseling dapat menjadi upaya efektif dalam mencegah dan mengatasi kecemasan yang dialami siswa di lingkungan sekolah (Warsah et al., 2023). Sebagai sebuah terobosan dalam Bimbingan dan Konseling, langkah SEFT bekerja dengan memanfaatkan keterhubungan antara aspek fisik, psikis, dan spiritual. Teknik ini dipandang sebagai inovasi yang dapat digunakan konselor untuk membantu klien menanggulangi permasalahan yang dihadapi serta meningkatkan kualitas hidup mereka (Jayani et al., 2023).

Founder terapi SEFT, Ahmad Faiz Zainuddin, dalam karyanya mengungkapkan bahwa SEFT bekerja dengan menyentuh langsung gangguan pada sistem yang ada pada diri anak mengatasi emosi yang berlebihan, Dengan menyelaraskan energi tubuh, terapi ini bertujuan untuk memutuskan

perkembangan penyakit dan secara efektif meredakan emosi negatif yang dialami individu (Rahmi et al., 2023). Selain masalah fisik, terapi SEFT juga dapat digunakan untuk mengobati berbagai keluhan yang berkaitan dengan kesehatan mental, termasuk kecemasan, trauma, stres, fobia, serta berbagai jenis kecanduan (Chodijah et al., 2021).

Fadhilah (2024) dalam studinya menemukan bahwa terapi SEFT secara efektif dan signifikan menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMK Laboratorium I-Tech Jakarta, dengan bukti ukuran efek Cohen's d sebesar 1,26. Lebih lanjut, penelitian Akbar (2016) menunjukkan keberhasilan SEFT dalam menurunkan kecemasan siswa SMP Negeri 1 Kasihan dalam menghadapi ujian sebesar 65%. Berdasarkan temuan-temuan ini, SEFT memiliki potensi besar sebagai metode alternatif untuk menangani masalah kecemasan di lingkungan sekolah.

Penggunaan terapi SEFT dalam menangani kecemasan siswa masih sangat terbatas, terutama dalam lingkup pendidikan di Indonesia. Selain itu, studi-studi yang sudah ada seringkali hanya berfokus pada kelompok usia tertentu. Berdasarkan simpulan dari teori, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan tujuan melihat bagaimana penerapan terapi SEFT dalam mereduksi kecemasan belajar siswa, dengan judul penelitian "*Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Belajar di SMAN 9 Tebo*".

B. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian dengan menetapkan kriteria subjek yaitu siswa kelas 10 di SMA N 9 Tebo yang menunjukkan tingkat kecemasan sangat berat. Kriteria ini didasarkan pada hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala DASS-21, yang bertujuan untuk menjaga agar masalah penelitian tidak terlalu luas dan menyimpang.

C. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan, permasalahan utama penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Seberapa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo antara sebelum diberikan SEFT dan setelah diberikan SEFT?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengungkapkan seberapa perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo antara sebelum diberikan SEFT dan setelah diberikan SEFT

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi yang berguna terkait penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mereduksi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 9 Tebo. Informasi ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam kajian teknik intervensi kecemasan, serta dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada sekolah mengenai penerapan SEFT sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan belajar siswa.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk perbaikan serta mengembangkan penelitian selanjutnya.

c. Bagi siswa

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar melalui penggunaan terapi SEFT. Diharapkan, terapi ini dapat membantu siswa menjadi lebih tenang, meningkatkan konsentrasi, dan menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi kegiatan pembelajaran di kelas.

d. Bagi guru

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada guru mengenai terapi SEFT sebagai salah satu pendekatan dalam membantu siswa mengelola kecemasan belajar. Dengan pemahaman ini, guru diharapkan dapat meningkatkan efektivitas bimbingan yang mereka berikan kepada siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan.

F. Anggapan Dasar

Penelitian tentang penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mereduksi kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo berasal dari anggapan dasar sebagai berikut:

1. Kecemasan belajar yang terjadi pada siswa bersumber dari proses pembelajaran, adaptasi dengan lingkungan sekolah, tuntutan kurikulum.
2. Setiap siswa berkemungkinan merasakan kecemasan dalam belajar.
3. Setiap siswa memiliki faktor kecemasan belajar yang berbeda-beda.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara tentang masalah yang akan diteliti dalam penelitian. Adapun Hipotesis penelitian ini adalah:

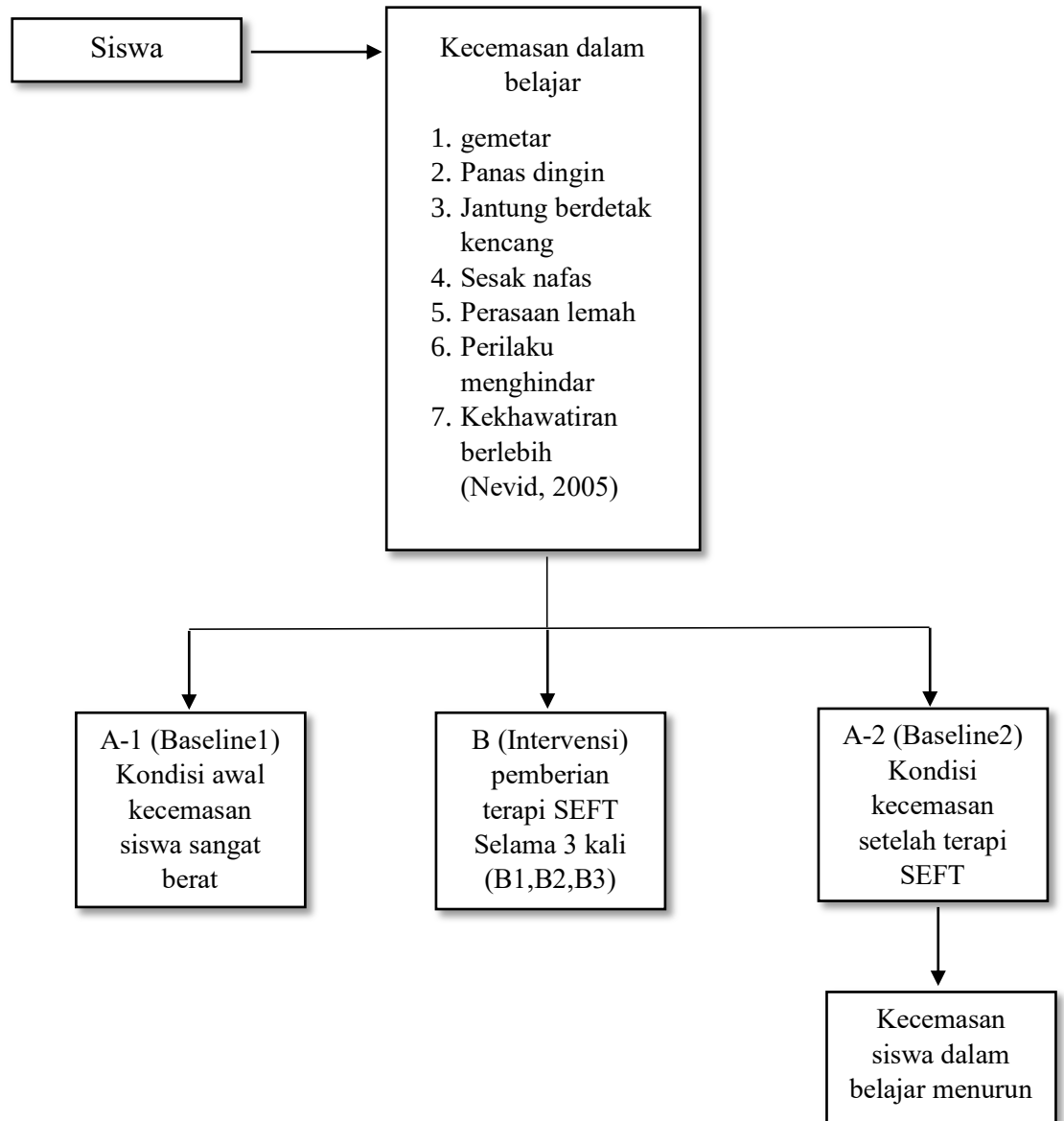
Ha: Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat mereduksi kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo.

H0: Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak dapat mereduksi kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo.

H. Definisi Operasional

1. Dalam penelitian ini, kecemasan belajar siswa didefinisikan sebagai kondisi cemas yang dialami siswa saat belajar di kelas, meliputi gejala seperti gemetar, panas dingin, jantung berdebar kencang, sesak napas, perasaan lemah, perilaku menghindar, serta merasakan kekhawatiran yang berlebihan.
2. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) didefinisikan sebagai suatu teknik terapi yang bekerja dengan memanfaatkan sistem energi tubuh (*energy medicine*) yang dipadukan dengan prinsip-prinsip spiritualitas. Dalam praktiknya, SEFT melibatkan *tapping*, yaitu tindakan mengetuk secara lembut menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia, yang bertujuan untuk memberikan pengaruh positif pada cara berpikir, merasakan emosi, dan bertindak.

I. Kerangka Konseptual



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual