



## Penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Fridom Technique*) Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa Taman Kanak-Kanak

Amy Novalia Esmiati ✉, Universitas Selamat Sri Fitri Awan Arif Firmansyah, Universitas Selamat Sri

✉ [amynovalia18@gmail.com](mailto:amynovalia18@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to determine the impact of applying SEFT (Spiritual Emotional Fridom Technique). The method in this research is to use descriptive qualitative research. Data collection techniques used are interviews, observation, and documentation. The subjects in this study were kindergarten students who had high social anxiety. The results showed that applying SEFT SEFT (Spiritual Emotional Fridom Technique) can have a positive impact on students, namely social anxiety in students has decreased, including students becoming more courageous when they meet and play with friends at school or at home, dare to speak in class , and dare to greet friends and teachers at school.

**Keywords:** *Spiritual Emotional Fridom Technique*, social anxiety

**Abstrak:** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak dari penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Fridom Technique*). Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi . Subjek pada penelitian ini merupakan siswa Taman Kanak-Kanak yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEFT SEFT (*Spiritual Emotional Fridom Technique*) dapat memberikan dampak positif pada siswa, yaitu kecemasan sosial pada siswa mengalami penurunan, diantaranya siswa menjadi lebih berani ketika bertemu dan bermain dengan teman di sekolah maupun di rumah, berani berbicara di dalam kelas, dan berani menyapa teman dan guru di sekolah.

**Kata kunci:** *Spiritual Emotional Fridom Techniue*, Kecemasan Sosial

---

Received 4 Agustus 2023; Accepted 13 Agustus 2023; Published 25 Agustus 2023

**Citation:** Esmiati, A.N., & Firmansyah, F.A.A. (2023). Penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Fridom Technique*) Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa Taman Kanak-kanak. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 3 (03), 291-297.



Copyright ©2023 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Usia prasekolah merupakan usia dimana anak mulai mengerti lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga, dan di waktu ini penting untuk mendukung perkembangan anak secara linguistik, psikososial, dan kognitif (Endang dan Liswaryana, 2018). Salah satu perkembangan anak yaitu psikososial, dimana psikososial dapat mengungkap bagaimana anak mampu beradaptasi dengan orang lain, perkembangannya juga mempengaruhi cara anak dalam bersosialisasi dengan lingkungannya (Jahja, 2015).

Usia prasekolah ini dimulai dari anak yang menempuh pendidikan di Taman Kanak-kanak. Pada waktu itulah anak mulai bertemu dengan lingkungan dan orang yang baru. Lingkungan yang baru tersebut membuat anak rentan mengalami kecemasan dalam dirinya, karena dihadapkan pada lingkungan yang berbeda dari sebelumnya, dimana hanya bersama orangtua yang menjaga (Daroji, 2015). Tetapi, tidak semua anak mengalami rasa takut ketika berada dilingkungan sosial. Terdapat anak yang cepat dalam bersosialisasi atau mengenal lingkungan baru, namun juga ada anak yang mengalami ketakutan ketika dihadapkan dengan lingkungan baru, dan kemungkinan mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk, 2005).

Menurut Davidson, dkk (2006) kecemasan sosial adalah ketakutan menetap yang tidak rasional dan berkaitan dengan keberadaan orang lain. Dayaksini dan Hudainah (2009) juga menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain. Perasaan ini sering diikuti dengan perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, adanya hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi dan situasi sosial tertentu. Dayaksini dan Hudaniyah (2009) juga menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki ciri-ciri yaitu cenderung menolak orang lain, cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam menjalin interaksi dengan orang lain, dan merasa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan hubungan social.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara kepada orangtua anak dan observasi pada anak di TK Aisyiah 52 Jebres, diketahui bahwa terdapat anak yang ketika bermain dengan orang lain lebih pada memilih dengan siapa dia bermain (lebih memilih bermain dengan teman yang sekaligus tetangga rumahnya), takut dijahili temannya sehingga memilih tidak masuk sekolah, lalu ketika di dalam kelas menjadi anak yang pendiam, dan komunikasi dengan teman kurang, serta kurang dapat merespon lingkungannya, kemudian anak juga takut dan menjadi pemalu ketika bertemu dengan orang lain serta dalam situasi yang menantang. Selain itu anak juga merasa ragu ketika akan melakukan sesuatu dilingkungan sekolahnya.

Hal-hal yang dapat memunculkan kecemasan sosial dapat disebabkan karena adanya evaluasi negatif seperti kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu. Individu tersebut khawatir bahwa tindakan atau perkataannya dapat memalukan atau membuat dirinya merasa hina. Individu juga merasa bahwa orang lain melakukan evaluasi dengan mengawasi gerak-geriknya secara teliti (Nevid, dkk, 2005). Hal itu serupa dengan yang dialami oleh anak di TK Aisyiah 52 Jebres tersebut, dikehui bahwa anak yang mengalami kecemasan social merasa dirinya selalu diawasi oleh teman sekolahnya sehingga mengalami ketakutan dan kekawatiran ketika sedang bermain dengan teman sekolahnya.

Agar kehidupan sosial anak dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perkembangan psikososialnya dan perkembangan moralnya maka perlu segera untuk dilakukan penanganan jika anak mengalami masalah sesuai pemaparan sebelumnya. Hal bisa dilakukan adalah dengan menjalankan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepada anak. Cara yang mudah dan sederhana untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Teknik ini menggunakan frase penerimaan diri. dikombinasikan dengan penyadapan (*tapping*) pada titik akupunktur tubuh untuk mengirimkan sinyal dengan tujuan menenangkan otak. Menggunakan satu

atau dua jari untuk mengetuk titik akupunktur dengan lembut sama efektifnya dengan stimulasi dalam praktik akupunktur, itulah sebabnya orang menyebut akupunktur tanpa jarum EFT. Meridian adalah titik pada jaringan tubuh yang mengandung kepadatan jaringan dan ujung saraf, sel mast, kapiler, dan saluran getah bening. Titik meridian sebenarnya memiliki potensi yang tinggi dibandingkan dengan titik lain di tubuh. Dengan menyentuh, ia dapat membangkitkan respons melalui jaringan sensorik hingga melibatkan sistem saraf pusat. Jaringan saraf berkomunikasi satu sama lain melalui neurotransmitter di sinapsis (Ningsih, 2015).

SEFT dicapai dengan suatu kegiatan yang sekilas tampak seperti relaksasi dimana seseorang diajak untuk rileks, mengeksplorasi emosinya, dan menenangkan diri. Kemudian dikombinasikan dengan metode lain untuk mendorong individu untuk merasakan hal yang mengganggu semakin mereda. Selain pendekatan psikologis dan emosional, dalam SEFT juga dilakukan pendekatan fisik yaitu dengan menepuk titik-titik tertentu pada tubuh klien. Terakhir dan terpenting adalah aspek religi, yaitu proses keikhlasan, kepasrahan dan doa atas permasalahan yang sedang dihadapi (Yunita,dkk, 2013).

Teknik SEFT diharapkan perilaku yang bersifat maladaptive dapat berkurang dan dapat memunculkan perilaku yang lebih adaptif. Maka dari itu berdasarkan pemaparan diatas tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai penerapan SEFT terhadap gangguan kecemasan sosial pada siswa taman kanak-kanak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumen. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan teknik target sampling yaitu subjeknya adalah dua siswa TK dengan tingkat kecemasan social rendah.. Alat yang digunakan untuk mengidentifikasi subjek adalah memberikan angket dengan pertanyaan tertutup dan sudah diberikan pilihan jawaban untuk guru dan orang tua subjek untuk melihat tinggi rendahnya anak yang mengalami kecemasan sosial dan di sesuaikan dengan gejala-gejalanya. Alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, subjek penelitian, dan informan pendukung yang membantu peneliti dalam pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, dan penilaian.

Tahapan dalam penelitian ini ialah tahap persiapan , tahap pelaksanaan dengan melakukan pemilihan subjek dengan cara wawancara , observasi, lalu diberikan perlakuan dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedoom Teqnique*). Metode analisis data yang digunakan yaitu metode analisis kualitatif.

**Tabel 1. Rangkaian kegiatan SEFT**

Menurut Zainuddin (2008) SEFT (*Spiritual Emotional Freedoom Teqnique*) dibagi menjadi beberapa cara yaitu:

No	Teknik	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1	<i>The Set-up</i>	Subjek mengucapkan kalimat yaitu 1. Saya anak pintar 2. Saya anak pemberani 3. Teman saya banyak	Memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat	± 10 menit (3 hari)
2.	<i>The Tune-in</i>	Meminta subjek memikirkan hal yang membuat dia memilih teman	Subjek memahami apa yang sedang dirasakan	
3.	<i>The Tapping</i>	Subjek melakukan ketukan-ketukan dibeberapa anggota badan	Aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali	

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini difokuskan pada efektivitas teknik *shaping* terhadap kecemasan social pada anak TK. Langkah pertama yang dilakukan adalah menyebar angket pada guru dan orangtua, dan didapatkan hasil bahwa terdapat dua anak yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi di TK tersebut, kemudian didukung oleh hasil wawancara kepada guru, orangtua dan observasi langsung pada subjek, dan didapatkan hasil bahwa subjek memiliki interaksi yang kurang dengan orang lain (pendiam ketika di kelas), kurang merespon lingkungan sekitar terutama teman sekolahnya, karena subjek takut dijahihi/diledeki, subjek di sekolah hanya bermain dengan teman yang menjadi tetangga rumahnya, kemudian subjek lebih pada menghindari permainan dimana itu banyak orang disana, subjek juga tidak mau sekolah, dan subjek meminta selalu ditunggu selama sekolah sampai pulang sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa efektivitas teknik *shaping* terhadap kecemasan social pada siswa taman kanak-kanak dapat memberikan pengaruh positif pada penurunan tingkat kecemasan social pada anak, perubahan tersebut dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 2. Perubahan yang dialami subjek**

No	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 1	Subjek 2
1.	Subjek yang awalnya di sekolah hanya bermain dengan teman yang sekaligus tetangganya	Subjek bertemu guru, teman, dan orangtua murid yang lain langsung diem dan menunduk	Sudah mampu bermain dengan teman-teman yang lain	Sudah mulai menyapa guru dan teman-teman di sekolah
2.	Tidak berani bermain permainan di sekolah karena bersama-sama teman	Subjek bermain sendiri ketika di sekolah, menghindari teman di sekolahnya	Sudah mulai berani dan tidak pindah ke permainan yang lain jika ada teman yang menggoyangkan ayunan yang sengaja dibuat kencang	Sudah mulai mau bermain bersama beberapa teman di sekolahnya
3.	Sangat pendiam dan kurang merespon teman di kelas	Ketika di kelas lebih pendiam dan ketika ditanya guru menjawab dengan suara pelan, posisi kepala menunduk ketika dilihat temannya di kelas	Ketika di kelas sudah mulai mau merespon temannya, mengucapkan suatu hal kepada teman dan gurunya, kemudian sudah mau bermain dan ikut kumpul bersama dengan teman kelasnya.	Ketika di kelas sudah mulai berani bersuara kencang dan bebicara dengan temannya

**Tabel 3. Perubahan yang dialami subjek secara kuantitatif**

Berdasarkan *follow up* dengan guru dan orangtua maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Aspek Perilaku	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Rating (1-10)		Rating (1-10)	
	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 1	Subjek 2
1. Ketakutan subjek menghadapi orang lain	9	8	5	4
2. Ketakutan subjek dalam situasi yang menantang (menghadapi permainan jungkat jungkit dan ayunan)	8	8	4	3
3. Memilih-milih teman	8	9	3	4

4.	Pemalu berhadapan dengan orang lain	ketika dengan	8	9	4	4
5.	Pendiam, komunikasi dengan teman kurang	dengan	8	8	3	3
6.	Kurang dapat merespon lingkungannya		9	8	5	3

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara, dan observasi, diketahui bahwa subjek ketika di sekolah maupun di lingkungan rumah kurang dapat merespon lingkungan dengan baik, karena subjek takut dijahili oleh orang lain termasuk teman subjek. Oleh karena itu ketika bertemu dengan orang lain subjek lebih menunjukkan sikap pemalu dan pendiam. Ketika bermain subjek juga lebih memilih dalam berteman, hal tersebut dikarenakan subjek takut apabila dijahili oleh temannya. Selain itu orangtua subjek juga terlalu memanjakan dan membiarkan subjek ketika subjek merasa takut dan akhirnya terlalu memilih saat berteman serta tidak mau bermain permainan yang menantang. Hal ini dapat dijadikan sebagai peluang untuk penerapan intervensi dimana permasalahan kecemasan sosial pada diri subjek dapat diatasi dengan memperbaiki faktor internal subjek dan eksternal terutama pada orang terdekat subjek yaitu ibu.

Perilaku subjek tersebut sama dengan pernyataan dari Hofmann dan Dibartolo (2010) menyatakan bahwa kecemasan sosial memiliki gejala yaitu gejala kognitif, ditandai dengan adanya evaluasi kognitif dan percakapan internal yang negative pada individu. Individu dengan kecemasan sosial merasa terancam dengan pikiran atau pendapat orang lain mengenai dirinya. Individu juga menjadi takut tanpa alasan yang jelas mengenai situasi yang sebenarnya tidak terjadi. Gejala perilaku, ditandai dengan adanya ketakutan dalam situasi sosial akibat adanya evaluasi yang negative. Akhirnya individu dengan kecemasan sosial akan cenderung menghindar terhadap situasi sosial. Gejala fisik, ditandai dengan adanya perubahan pada fisik. Individu dengan kecemasan sosial saat berada di situasi sosial akan berkeringat padahal cuaca tidak panas, tangan menjadi dingin, pipi memerah karena wajah yang terasa panas, otot menegang, dan jantung berdetak lebih cepat.

Penggunaan metode *SEFT (Spiritual Emotion Freedom Technique)* diberikan kepada subjek, agar subjek dapat mengurangi intensitas takut dihadapan orang lain, sehingga subjek dapat lebih menunjukkan diri di lingkungan sosial. Menurut Ningsih (2015) Teknik ini menggunakan frase penerimaan diri. dikombinasikan dengan penyadapan (*tapping*) pada titik akupunktur tubuh untuk mengirimkan sinyal dengan tujuan menenangkan otak. Menggunakan satu atau dua jari untuk mengetuk titik akupuntur dengan lembut sama efektifnya dengan stimulasi dalam praktik akupunktur, itulah sebabnya orang menyebut akupunktur tanpa jarum EFT. Meridian adalah titik pada jaringan tubuh yang mengandung kepadatan jaringan dan ujung saraf, sel mast, kapiler, dan saluran getah bening. Titik meridian sebenarnya memiliki potensi yang tinggi dibandingkan dengan titik lain di tubuh. Dengan menyentuh, ia dapat membangkitkan respons melalui jaringan sensorik hingga melibatkan sistem saraf pusat. Jaringan saraf berkomunikasi satu sama lain melalui neurotransmitter di sinapsis .

Zainuddin (2008) SEFT mampu mengatasi masalah emosi dan fisik pada anak, yaitu dengan dua cara: 1) secara preventif, dengan melakukan SEFT setiap hari setiap anak akan tidur malam , dengan melakukan SEFT setiap hari kita telah melakukan detoks emosional (pembersihan sisa emosi) pada anak melalui penyelarasan sistem energi meridian mereka secara teratur. Ini juga mempromosikan hubungan empatik dan komunikasi antara anak-anak dan orang tua. 2) metode penyembuhan yaitu melakukan SEFT pada saat anak mengalami masalah emosional atau fisik, hal ini dapat dilakukan dengan 3 cara; a) mengajarkan SEFT kepada anak-anak. Steve Wells menulis komik EFT grafis yang dapat dibaca anak-anak sambil mengajari mereka cara menggunakan EFT untuk mengatasi

ketakutan mereka. b) menerapkan SEFT untuk anak-anak; c) *Surrogate SEFT*, adalah metode SEFT jarak jauh, namun tidak seefisien dua metode sebelumnya.

Selain itu Zainuddin (200) juga membagi teknik SEFT menjadi tiga teknik dan teknik ini yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan penerapan *the set-up*, *the tune-in*, dan *the tapping*. Dimana subjek diminta untuk mengucapkan tiga kalimat, kemudian diminta untuk memikirkan sesuatu yang menjadi kendala, dan subjek melakukan ketukan-ketukan dibeberapa anggota badan.

Berdasarkan perlakuan yang telah diberikan didapatkan hasil bahwa subjek mengalami perubahan dalam menurunkan kecemasan sosialnya. Subjek yang awalnya di sekolah hanya bermain dengan teman yang sekaligus tetangganya, sekarang sudah mampu bermain dengan teman-teman yang lain, subjek tidak berani bermain permainan di sekolah karena bersama-sama teman, sekarang sudah mulai berani dan tidak pindah ke permainan yang lain jika ada teman yang menggoyangkan ayunan yang sengaja dibuat kencang, subjek sangat pendiam dan kurang merespon teman di kelas, sekarang ketika di kelas sudah mulai mau merespon temannya, mengucapkan suatu hal kepada teman dan gurunya, kemudian sudah mau bermain dan ikut kumpul bersama dengan teman kelasnya. Hal-hal tersebut berpengaruh positif pada penurunan tingkat kecemasan social pada diri subjek. Penerapan teknik SEFT berpengaruh positif karena dapat menurunkan tingkat kecemasan social pada anak sehingga membuat siswa taman kanak-kanak menjadi lebih mengenal lingkungan sosialnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa subjek mengalami perubahan dalam proses menurunkan tingkat kecemasan, diantaranya mampu bermain dengan teman-teman yang lain, mulai berani dan tidak pindah ke permainan yang lain jika ada teman yang menggoyangkan ayunan yang sengaja dibuat kencang, sudah mulai mau merespon temannya, mengucapkan suatu hal kepada teman dan gurunya, kemudian sudah mau bermain dan ikut kumpul bersama dengan teman kelasnya. Hal itu yang mendukung jalannya penelitian karena adanya orangtua dan wali kelas yang sangat mendukung perubahan subjek agar subjek lebih mampu bersosialisasi dengan teman-teman di sekolahnya. Teman-teman kelas subjek juga mendukung lancarnya proses intervensi, karena dengan cara bersama-sama subjek lebih mau dan percaya diri dalam mempraktekan dan mengucapkan ketika gerakan *tapping* dilakukan. Keberanian subjek juga sudah terlihat ketika bersama teman-temannya di kelas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Darozi. (2015). Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan dalam Memasuki Dunia Kerja. *Varia Pendidikan*, 27(2), 99-111.
2. Davidson, dkk. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
3. Dayakisni, T. dan Hudaibah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press.
4. Endang, Liswaryana. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 183-191.
5. Hofmann, S. G. dan Dibartolo, P. M. (2010). *Social Anxiety : Clinical, Development, and Social Perspectives*. London : Academisc Press.
6. Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
7. Komalasari, G. dkk. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
8. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
9. Ningsih, SF, dkk. (2015). Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II dan III. *JOM*. 2 (2), 1501-1509.

10. Yunita, dkk. (2013). Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi ujian nasional. *Jurnal BK UNESA*. 3(1), 291-297.
11. Zainuddin, Ahmad Faiz. (2008). SEFT “*Spiritual Emotional Freedom Technique*”. Jakarta: Arga Publishing.

## PROFIL SINGKAT

**Amy Novalia Esmiati**, Fakultas Psikologi, Universitas Selamat Sri  
**Fitri Awan Arif Firmansyah**, Fakultas Psikologi, Universitas Selamat Sri