Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 28914-28917

Efektivitas Konseling Kelompok *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mereduksi Kecemasan Atlet Berkebutuhan Khusus

Yulia Ningsih [1], Suryati [2], Hartika Utami Fitri [3]
[1,2,3] Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang.

Corresponding Author: Yulia Ningsih, e-mail: yulianingsihajalah@gmail.com

Published: October, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mereduksi kecemasan atlet berkebutuhan khusus di Kabupaten PALI. SEFT merupakan teknik terapi yang menggabungkan ketukan pada titik-titik meridian tubuh dengan afirmasi spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok SEFT secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan atlet, meningkatkan ketenangan, dan memperkuat spiritualitas mereka. Metode ini dinilai efektif, sederhana, dan relevan untuk diterapkan dalam pembinaan mental atlet difabel di lingkungan yang religius.
Kata kunci: SEFT, kecemasan, konseling kelompok, atlet difabel

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing anxiety among athletes with special needs in PALI Regency. SEFT is a therapeutic method that combines tapping on specific meridian points with spiritual affirmations. The results showed that group counseling with SEFT significantly reduced athletes' anxiety levels, increased emotional calmness, and strengthened their spiritual awareness. This method is considered effective, simple, and relevant for use in mental coaching programs for athletes with disabilities, especially in religious communities.
Keywords: *SEFT, anxiety, group counseling, disabled athletes*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Atlet berkebutuhan khusus menghadapi tantangan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Kecemasan menjadi hambatan utama dalam performa mereka, khususnya menjelang kompetisi. Tekanan dari ekspektasi, kekhawatiran akan kegagalan, dan stigma sosial memperburuk kondisi psikologis para atlet difabel. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan konseling yang tidak hanya menyentuh sisi emosional tetapi juga spiritual.

Salah satu pendekatan yang dinilai potensial adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yang menggabungkan teknik tapping pada titik-titik meridian dengan afirmasi positif dan doa. Dalam kerangka konseling kelompok, SEFT memungkinkan terjadinya dinamika sosial yang mendukung, mempercepat proses penyembuhan melalui interaksi dan empati.

Namun, masih minim penelitian yang secara khusus menguji efektivitas SEFT dalam konteks atlet berkebutuhan khusus, terutama di daerah seperti Kabupaten PALI yang memiliki

potensi olahraga namun keterbatasan dalam dukungan psikologis. Inilah yang menjadi celah (gap) penting dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet difabel, mengamati perubahan psikologis sebelum dan sesudah intervensi, serta menawarkan pendekatan konseling Islami yang kontekstual dan relevan bagi komunitas atlet dalam lingkungan budaya religius.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*), serta desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan tes tingkat kecemasan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan dalam menurunkan kecemasan pada atlet berkebutuhan khusus.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet difabel cabang atletik yang tergabung dalam NPCI Kabupaten PALI. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan berupa skala kecemasan yang disusun berdasarkan indikator psikologis. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*, yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, terutama jika data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis SEFT, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043 < 0,05. Ini membuktikan efektivitas pendekatan SEFT secara statistik dan praktis.

Menariknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan SEFT juga mengalami penurunan kecemasan (Asymp. Sig. = 0,041). Namun, penurunan ini diduga berasal dari faktor eksternal seperti adaptasi terhadap rutinitas latihan, dukungan dari pelatih, atau pengalaman pribadi atlet. Tidak adanya struktur intervensi khusus menjadikan penurunan tersebut tidak dapat langsung dikaitkan dengan suatu metode tertentu.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Eksperimen (Pre–Post)	5	3,00	15,00	0,043
Kontrol (Pre–Post)	5	3,00	15,00	0,041

Dengan demikian, meskipun kedua kelompok mengalami penurunan kecemasan, intervensi SEFT terbukti lebih terarah, sistematis, dan dapat diukur kontribusinya, dibandingkan dengan faktor luar yang sifatnya tidak terstruktur dan tidak seragam.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh banyak individu, termasuk para atlet, khususnya atlet berkebutuhan khusus yang harus menghadapi tekanan ganda, baik dari tuntutan performa maupun keterbatasan fisik atau psikososial. Di Kabupaten PALI, atlet berkebutuhan khusus yang tergabung dalam NPCI (National Paralympic Committee Indonesia)

menghadapi tekanan mental yang tidak sedikit. Kecemasan menjelang pertandingan, rasa takut gagal, hingga tekanan sosial seringkali menjadi penghalang utama untuk tampil optimal.

Untuk merespons kondisi tersebut, pendekatan *konseling kelompok* berbasis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) hadir sebagai intervensi yang inovatif dan holistik. SEFT merupakan metode penyembuhan yang menggabungkan psikologi energi, afirmasi spiritual, dan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh. Tujuannya adalah membebaskan individu dari emosi negatif dan mengembalikan keseimbangan emosi, pikiran, dan spiritualitas.

Konseling Kelompok: Dinamika Sosial yang Menyembuhkan

Salah satu keunggulan dari konseling kelompok adalah terciptanya suasana saling dukung antar anggota. Atlet tidak merasa sendiri dalam perjuangannya melawan kecemasan. Mereka dapat saling berbagi pengalaman, menerima validasi emosional, dan memperoleh semangat baru dari dinamika kelompok yang dibangun. Konseling kelompok juga membantu menciptakan rasa "universality" — yaitu kesadaran bahwa masalah yang mereka alami bukanlah hal yang unik. Ini saja sudah memiliki efek terapeutik.

Konseling kelompok dalam konteks ini terbagi ke dalam beberapa tahapan yang sistematis, mulai dari pembentukan, transisi, tahap kerja, hingga penutupan. Pada tahap awal, konselor membangun rasa percaya dan membuka ruang aman. Di tahap inti, SEFT diterapkan secara kolektif, di mana tapping dilakukan bersama sambil melantunkan afirmasi dan doa. Tahapan akhir berupa refleksi dan penguatan diri untuk menghadapi dunia luar dengan mental yang lebih siap.

SEFT: Terapi Emosi dengan Sentuhan Spiritualitas

SEFT bekerja pada tiga lapisan utama: tubuh, emosi, dan spiritualitas. Tapping (ketukan ringan) dilakukan pada titik-titik energi tertentu seperti ujung alis, bawah mata, dada, hingga atas kepala. Ketukan ini disertai dengan afirmasi seperti, *"Meskipun saya merasa cemas, saya tetap menerima dan mencintai diri saya apa adanya."* Selain mengurangi ketegangan otot dan respons stres tubuh, SEFT juga mengajak peserta berdamai dengan diri sendiri melalui penerimaan, pengampunan, dan penyerahan diri kepada Tuhan.

Dalam SEFT, spiritualitas menjadi elemen penting. Atlet diajak mengingat kembali bahwa kekuatan terbesar datang dari hubungan dengan Tuhan. Doa dan afirmasi syukur menciptakan rasa tenang, sekaligus memperkuat makna hidup dan harapan mereka. Ini sangat relevan bagi atlet yang sering kali berjuang tidak hanya secara fisik, tapi juga dalam mempertahankan harga diri dan eksistensi sosial mereka.

Melalui penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa tingkat kecemasan para atlet secara signifikan menurun setelah mengikuti sesi konseling kelompok SEFT. Hal ini didasarkan pada hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan. Metode ini tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memperlihatkan dampak positif terhadap motivasi bertanding, kepercayaan diri, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan SEFT dalam konteks kelompok adalah atmosfer keterhubungan emosional yang tercipta. Atlet yang semula merasa terasing, mendapatkan kembali perasaan diterima dan dihargai. Dinamika kelompok membantu menciptakan lingkungan yang menumbuhkan kekuatan kolektif, sehingga terapi berjalan lebih efektif daripada jika dilakukan secara individual.

KESIMPULAN

Melalui pendekatan konseling kelompok berbasis Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), terbukti bahwa kecemasan pada atlet berkebutuhan khusus dapat dikurangi secara signifikan, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun fisiologis. SEFT tidak hanya menghadirkan metode yang sederhana dan efisien, tetapi juga menyentuh sisi terdalam dari individu melalui penguatan nilai spiritual dan penerimaan diri.

Dalam konteks atlet berkebutuhan khusus di Kabupaten PALI, teknik ini menjadi solusi alternatif yang bukan hanya bersifat klinis, tetapi juga manusiawi dan kontekstual dengan budaya religius masyarakat. Ketika teknik tapping digabungkan dengan afirmasi dan doa, terbentuklah proses penyembuhan holistik yang tidak hanya mereduksi kecemasan, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental, semangat, dan kebersamaan.

Konseling kelompok berperan sebagai ruang aman di mana para atlet dapat mengekspresikan kecemasan tanpa takut dihakimi, sambil mendapatkan kekuatan dari rekan-rekan yang mengalami hal serupa. Hasil positif yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat keyakinan bahwa pendekatan seperti SEFT sangat potensial untuk diterapkan lebih luas di lingkungan olahraga, pendidikan, maupun komunitas sosial yang rentan terhadap stres dan tekanan emosional.

REFERENSI

Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 90-105.

Fadli, R. P., Rifa'i, M., & Suyanto, A. (2020). Treatment for Anxiety Using Spiritual Emotional Freedom Technique. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(1), 41–46.

Utami, H., & Fitri, D. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 40-50.

Wardani, E. K., Fahrizal, Y., & Baroroh. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Rehabilitasi Napza. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 122-129.

Marhamah, A., & Gamayanti, W. (2021). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid-19. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(26), 1-10.

Widiyanti, S., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menghadapi Kecemasan dalam Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 139-144.

Zainuddin, A. F., & Wijaya, M. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique: Terapi Energi Psikospiritual untuk Penyembuhan Emosional dan Fisik*. Jakarta: SEFT Institute.