

PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR BERBASIS TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)

Amalia Rahmawati^{a,*}, Moh Aris Prasetyanto^a

^aUniversitas Muhammadiyah Kudus

amalia@umkudus.ac.id^{a,*}, arisprasetyanto@umkudus.ac.id^a

Abstrak

Penting menjaga kestabilan faktor psikis remaja untuk tetap termotivasi belajar, diperlukan suatu metode untuk mempertahankan motivasi belajar dari siswa itu sendiri. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *Self Emotional Freedom Technique* (SEFT). Metode ini sangat efektif dimana metode ini menghubungkan antara faktor psikis remaja dengan masa perkembangan emosional yang sedang dialami. Penelitian quasi experimental ini menggunakan kelompok control dan kelompok eksperimen. Penelitian ini melibatkan 50 siswa laki-laki dari kelas X SMA Swasta Kabupaten Kudus. Sebanyak 46 orang, setelah dihitung dengan rumus sampel, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi, yang terdiri dari 23 orang, dan kelompok kontrol, yang terdiri dari 23 orang. Berdasarkan hasil evaluasi, di dapatkan ada perbedaan nilai motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi (*Wilcoxon Signed Rank Test* nilai $p = 0,000$ dan ada perbedaan nilai motivasi belajar siswa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan (*Mann Whitney Test* nilai $p = 0,023$). Adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol berkaitan dengan motivasi belajarnya dapat dijelaskan terapi SEFT tidak hanya sebuah terapi relaksasi namun juga terapi spiritual yang mampu membuka motivasi intrinsik dalam diri siswa yang selama ini mungkin terlupakan.

Kata kunci : motivasi belajar, spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Abstract

*It is important to maintain the stability of teenagers' psychological factors to remain motivated to learn. A method is needed to maintain the students' own learning motivation. One method that can be used is the Self Emotional Freedom Technique (SEFT) method. This method is very effective because it connects the psychological factors of teenagers with the emotional development period they are experiencing. This quasi experimental research uses a control group and an experimental group. This research involved 50 male students from class X of Kudus Regency Private High School. A total of 46 people, after being calculated using the sample formula, were divided into two groups: the intervention group, consisting of 23 people, and the control group, consisting of 23 people. Based on the evaluation results, it was found that there was a difference in students' learning motivation scores before and after being given SEFT therapy in the intervention group (*Wilcoxon Signed Rank Test*, $p = 0.000$ and there was a difference in students' learning motivation scores between the intervention group and the control group after being given treatment (*Mann Whitney Test* p value = 0.023). The difference between the intervention group and the control group regarding their learning motivation can be explained that SEFT therapy is not only a relaxation therapy but also a spiritual therapy that is able to unlock intrinsic motivation in students which may have been forgotten.*

Keywords: learning motivation, spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

I. PENDAHULUAN

Salah satu hal yang dianggap penting oleh para remaja adalah masa remaja, dan salah satu pencapaian yang menjadi tujuan utama para remaja adalah prestasi belajar. Ini karena prestasi belajar akan menjadi dasar bagi para remaja untuk melanjutkan. Masalah prestasi kemudian menjadi lebih

serius ketika para remaja mulai percaya bahwa kegagalan dan keberhasilan mereka dalam mencapai prestasi adalah sesuatu yang tidak mereka lakukan. (Karlina, 2020). Prestasi akademik siswa selama masa sekolah dapat mempengaruhi ke mana siswa akan melanjutkan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Semakin tinggi prestasi

akademik siswa, semakin mudah bagi mereka untuk bersekolah di sekolah yang disukai dan terkenal. Selain itu, jika siswa telah mencapai tingkat prestasi yang tinggi sejak awal pendidikan mereka, prestasi tersebut akan membantu mereka dalam menentukan karier mereka di masa depan. (Tokan & Imakulata, 2019)

Faktor-faktor berikut mempengaruhi prestasi belajar siswa: Faktor dari dalam diri siswa terdiri dari faktor psikis intelektual (termasuk intelegensi, motivasi belajar, minat, perhatian, dan bakat) dan faktor fisik, yang mencakup kondisi fisik. Selanjutnya, faktor dari luar diri siswa terdiri dari faktor sekolah (termasuk kurikulum, prosedur belajar, fasilitas sekolah, dan disiplin sekolah), faktor keluarga (termasuk bagaimana orang tua mendidik anak-anak mereka) dan faktor sekolah. (Asri, 2020).

Sejauh mana anak-anak menunjukkan potensi mereka, itulah alasan mengapa mereka gagal dalam akademik. Banyak siswa masih cenderung malas. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah bahwa perilaku malas pada dasarnya dapat mempengaruhi siapa saja. Perilaku malas dapat ditemukan pada setiap orang. Secara kebetulan, mayoritas anak perempuan cenderung lebih giat dalam belajar dibandingkan anak laki-laki, sehubungan dengan perbedaan pencapaian akademik antara laki-laki dan perempuan. Anak perempuan, berbeda dengan anak laki-laki. Dimana anak perempuan lebih cenderung tidak mempertimbangkan risiko yang akan ditanggung jika mereka tidak melakukan pekerjaan rumah (PR), belajar, atau tugas sekolah lainnya. (Makatita & Azwan, 2021).

Faktor psikis intelektual adalah komponen dalam diri siswa yang dianggap sangat penting. Faktor ini dapat didefinisikan sebagai cara pikiran siswa berinteraksi dengan pemahaman bahkan materi pelajaran, yang membuat penguasaan materi yang diberikan lebih mudah dan efektif. Jika seseorang memiliki keinginan untuk belajar, mereka akan berhasil dalam belajar. Motivasi adalah keinginan untuk belajar sesuatu. Keinginan yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan,

tindakan, tingkah laku atau perilaku tertentu dikenal sebagai motivasi. Motivasi dalam hal ini adalah pemahaman tentang apa yang akan dipelajari dan alasan mengapa itu penting. Jika tidak ada motivasi, kegiatan belajar mengajar sulit untuk berhasil. Motivasi terdiri dari ketidaktahuan tentang apa yang akan dipelajari dan alasan mengapa hal itu perlu dipelajari. Seorang anak yang termotivasi untuk belajar akan berusaha keras untuk belajar dan mencapai hasil yang baik. (Rorlen et al., 2021)

Penting menjaga kestabilan faktor psikis remaja untuk tetap termotivasi belajar, diperlukan suatu metode untuk mempertahankan motivasi belajar dari siswa itu sendiri. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *Self Emotional Freedom Technique* (SEFT). Metode ini sangat efektif dimana metode ini menghubungkan antara faktor psikis remaja dengan masa perkembangan emosional yang sedang dialami. Dengan kata lain, metode SEFT merupakan suatu teknik untuk mengatasi masalah emosional dan fisik. Karena terapi SEFT bersifat universal, yang berarti bahwa itu berlaku untuk semua orang, tanpa membedakan latar belakang ketakutan klien, terapi ini dapat diterapkan pada remaja. EFT (teknik kebebasan emosional), yang berfokus pada energi tubuh, adalah komponen utama SEFT. Energi alam semesta dari Tuhan Yang Maha Pengasih, Yang Maha Hidup, masuk ke dalam tubuh setiap manusia secara alami. (Rosyadi et al., 2019).

Metode terapi SEFT didasarkan pada gagasan bahwa beban emosional—juga dikenal sebagai pikiran negatif—adalah sumber utama dari penyakit fisik maupun nonfisik seseorang. (Merida et al., 2021). Tekanan emosional yang tidak diatasi akan menghambat aliran energi tubuh, menyebabkan tubuh menjadi lemah. Untuk mengatasinya, berdoa untuk menghilangkan pikiran negatif dan menumbuhkan sikap positif. Dia harus ikhlas menerima masalah pikiran, jiwa, atau sakitnya dan menyerahkan kesembuhannya kepada Allah SWT. (Annuar & Sa'adah, 2022).

Penelitian ini dilaksanakan di suatu SMA swasta di kabupaten kudus yang berlandaskan agama islam. Siswa SMA harus mengikuti mata pelajaran utama dan mata pelajaran khusus terkait pendalaman agama setiap hari. Hasil ujian akhir semester ganjil menunjukkan nilai rata-rata siswa laki-laki 62,5 dan nilai rata-rata siswa perempuan 79,5. Dari survei awal yang dilakukan terhadap sepuluh siswa kelas X, delapan dari mereka menyatakan bahwa mereka sering mengalami stres karena harus diwajibkan untuk belajar setiap hari, bahwa mereka malas untuk belajar karena mata pelajaran yang mereka pelajari sangat berbeda dengan mata pelajaran yang biasa di sekolah menengah atas, dan dua dari mereka menyatakan bahwa mereka berusaha untuk mempertahankan semangat belajar mereka karena takut mengecewakan orang tua mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan terapi SEFT untuk meningkatkan motivasi siswa dalam belajar.

II. LANDASAN TEORI

A. Motivasi Belajar

Suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan disebut motivasi belajar. Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa untuk melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin (Widodo et al., 2017).

Selain itu, motivasi belajar juga merupakan kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan diri mereka sehingga mereka dapat menjadi lebih baik, berprestasi, dan kreatif. Jadi, motivasi belajar adalah kondisi psikologis yang mendorong siswa untuk belajar dengan senang hati dan secara sungguh-sungguh. Akibatnya, ini akan menghasilkan cara belajar sistematis, penuh konsentrasi, dan kegiatan yang dapat mereka pilih (Rorlen et al., 2021).

Beberapa hal memengaruhi keinginan siswa untuk belajar; kemampuan mereka untuk belajar; kondisi fisik dan mental

mereka; dan lingkungan mereka. Besar atau kecilnya motivasi menentukan seberapa cepat atau lambat suatu pekerjaan atau perbuatan dilakukan. Oleh karena itu, fungsi motivasi secara umum didefinisikan sebagai kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan (Rahmawati et al., 2018).

Sangat penting bahwa pembelajaran dikaitkan dengan minat siswa, dan karena itu tunjukkanlah bahwa pengetahuan yang mereka pelajari sangat bermanfaat bagi mereka. Memberikan siswa pilihan tentang materi pembelajaran yang akan mereka pelajari dan metode pembelajarannya juga merupakan cara yang dapat dilakukan (Aryani, 2014).

Guru yang terampil akan mampu menggunakan cara untuk membangkitkan dan memelihara rasa ingin tahu siswa didalam kegiatan pembelajaran. Metode pembelajaran studi kasus, diskoveri, inkuiri, diskusi, curah pendapat, dan sejenisnya merupakan beberapa metode yang dapat digunakan untuk membangkitkan hasrat ingin tahu siswa (Fadillah, 2014).

Motivasi untuk belajar sesuatu dapat ditingkatkan melalui penggunaan materi pembelajaran yang menarik dan juga penggunaan variasi metode penyajian. Prinsip yang mendasar dari motivasi adalah anak akan belajar keras untuk mencapai tujuan apabila tujuan itu dirumuskan atau ditetapkan oleh dirinya sendiri dan bukan dirumuskan atau ditetapkan oleh orang lain.

B. SEFT

SEFT, atau teknik kebebasan emosi spiritual, adalah terapi yang menggabungkan kekuatan energi psikologi dengan doa dan keyakinan spiritual. Energi psikologis adalah bidang yang mempelajari cara mengubah pikiran, emosi, dan perilaku seseorang dengan menggunakan berbagai prinsip dan teknik yang didasarkan pada gagasan sistem energi tubuh. SEFT, atau teknik kebebasan emosional spiritual, adalah terapi dengan gerakan sederhana yang digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah sakit fisik maupun mental, meningkatkan kinerja dan prestasi,

mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan, dan menemukan makna dalam hidup (Yobel, 2019).

Ada tiga gerakan rangkaian: setting (menetralisir energi negatif yang ada di tubuh), tune in (mengarahkan pikiran ke tempat sakit), dan tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu di tubuh) (Pramudya, 2024).

Dalam dunia pendidikan, SEFT (spiritual emotional freedom technique) dapat digunakan untuk mengatasi masalah siswa seperti malas belajar, kesulitan konsentrasi, moody, masalah yang terkait dengan perubahan hormon seksual remaja, dan lainnya (Pengabdian & Mulawarman, 2023).

SEFT (spiritual emotional freedom technique) memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan berbagai metode atau teknik terapi, konseling, atau pelatihan. Di antaranya adalah bahwa itu mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan, hasilnya cepat dirasakan, biayanya murah, dan efeknya hampir permanen (jika dipraktikkan dengan benar), tidak ada efek samping dan sangat aman untuk dipraktikkan oleh siapa saja.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian quasi experimental ini menggunakan kelompok control dan kelompok eksperimen. Penelitian ini melibatkan 50 siswa laki-laki dari kelas X SMA Swasta Kabupaten Kudus. Sebanyak 46 orang, setelah dihitung dengan rumus sampel, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi, yang terdiri dari 23 orang, dan kelompok kontrol, yang terdiri dari 23 orang.

Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data untuk setiap variabel. Untuk melakukan terapi SEFT, gunakan buku kerja dan lembar observasi. Namun, kuesioner yang dibuat oleh penulis sendiri digunakan untuk mengukur motivasi belajar. Untuk analisis data sendiri, analisis univariat digunakan untuk menemukan nilai rata-rata, nilai tengah, nilai yang sering muncul, dan nilai rasio. Selanjutnya, hipotesis penelitian dijawab melalui analisis bivariat. Nilai

normalitas data ditentukan oleh uji Shapiro Wilk. Uji Wilcoxon Sign Rank Test digunakan untuk menguji pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol, dan uji Mann Whitney digunakan untuk menguji perbedaan motivasi belajar kedua kelompok sesudah perlakuan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang ditemukan dalam penelitian ini adalah umur responden berikut hasilnya:

Tabel 1 Data Karakteristik Responden

Umur	N	Mean	Median	Modus	Min-Maks
Kelompok Intervensi	23	15,3	15	15	15-16
Kelompok Kontrol	23	15,35	15	15	15-16

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden, baik dari kelompok intervensi maupun kontrol, rata-rata berumur lima belas tahun, dengan umur termuda lima belas tahun dan umur tertua enam belas tahun. Mereka yang berusia antara lima belas dan enam belas tahun masih berada di kelas X atau kelas 1 SMA, dan harus menyesuaikan diri dengan hal-hal baru, seperti pelajaran yang berbeda dan lebih sulit dari sebelumnya, dan harus beradaptasi dengan teman sebayanya. Karena itu, para siswa umumnya memiliki motivasi yang berbeda-beda untuk mempelajari pelajaran yang lebih sulit dan berteman dengan teman-teman baru. Selain itu, para responden adalah pria yang sangat aktif dalam berbagai kegiatan sosial dengan teman-temannya, sehingga tidak jarang mereka melewatkan waktu belajar untuk bermain dan berkumpul dengan teman-temannya.

Remaja yang aktif akan memiliki berbagai dorongan intrinsik, seperti ingin lebih baik dari orang lain. Mereka juga mungkin memiliki dorongan eksternal, seperti pujian atau hinaan, yang mendorong mereka untuk lebih buruk. (Makatita & Azwan, 2021)

Jika dikaitkan dengan umur siswa rata-rata lima belas tahun, motivasi belajar menunjukkan bahwa seorang remaja sedang

aktif mencari atau senang dengan hal-hal baru yang dapat menarik minatnya. Remaja memiliki kemampuan yang berkembang dan mulai aktif dalam berbagai kegiatan, tetapi remaja pada usia ini sering memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah, seperti tampak bertanggung jawab sekaligus bodoh dan tidak bertanggung jawab. (Santoni et al., 2023).

Tabel 2 Deskripsi Nilai Motivasi Belajar pada Kelompok Intervensi (Terapi SEFT) dan Kelompok Kontrol (Motivasi) (n=46)

Kelompok Responden	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum
Sebelum Perlakuan				
Intervensi	49,35	50,00	3,511	41-57
Kontrol	55,30	55,00	2,961	48-62
Sesudah Perlakuan				
Intervensi	60,87	61,00	2,361	54-64
Kontrol	59,17	60,00	2,741	54-63

Nilai motivasi belajar sebelum perawatan ditunjukkan dalam table 2. Nilai rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 55,30, lebih tinggi dari kelompok intervensi (49,35). Nilai motivasi belajar terendah dalam kelompok intervensi adalah 41, dan yang tertinggi adalah 57, sedangkan nilai rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 48, dan yang tertinggi adalah 62.

Setelah diberikan intervensi, nilai motivasi belajar siswa dilihat lebih baik di kelompok intervensi (60,87) daripada di kelompok kontrol (59,17). Nilai terendah untuk siswa di kelompok intervensi adalah 54 dan tertinggi adalah 64, sedangkan nilai terendah untuk siswa di kelompok kontrol adalah 54 dan tertinggi adalah 63. Penelitian yang berfokus dalam mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap motivasi belajar siswa kelas X di SMA Muhammadiyah Kudus ini menemukan bahwa sebelum diberikannya perlakuan terhadap para siswa kelas X yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok memiliki deskriptif motivasi belajar yang berbeda (sengaja dibedakan dengan tujuan siapa saja yang akan diberikan terapi SEFT dan hanya diberikan motivasi). Kelompok kontrol memiliki nilai *mean* (55,30) lebih tinggi dari pada kelompok intervensi (49,35).

Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar setiap anak. Ini termasuk cita-cita dan kemampuan siswa, kondisi siswa, kondisi lingkungan siswa, elemen dinamis dalam belajar dan pembelajaran, dan upaya guru untuk mengajar siswa. (Aristiawan & Setyawan, 2022) Seperti yang ditunjukkan oleh pengamatan yang dilakukan sebelum tes, siswa menunjukkan ketertarikan terhadap proses penelitian dan kemampuan mereka untuk memahami pertanyaan yang berkaitan dengan motivasi belajar tanpa mengajukan pertanyaan menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas X beragam, tergantung pada kondisi mereka sendiri.

Tabel 2 Perbedaan Nilai Motivasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi SEFT

Perlakuan	Mean	SD	↑ Mean	p value
Kelompok Intervensi				
Sebelum	49,35	3,511	11,22	0,000
Sesudah	60,87	2,361		
Kelompok Kontrol				
Sebelum	55,30	2,961	3,870	0,000
Sesudah	59,17	2,741		

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di atas diketahui ada perbedaan (perubahan) nilai motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi nilai $p = 0,000 \geq \alpha = 0,05$. Dan juga pada kelompok kontrol diketahui ada perbedaan motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan motivasi pada kelompok kontrol nilai $p = 0,000 \geq \alpha = 0,05$. Hasil uji tersebut juga menyatakan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (nilai $p = 0,000 \geq \alpha = 0,05$). Dengan begitu banyak mata pelajaran yang harus dipelajari, siswa membutuhkan motivasi ulang untuk menikmati proses belajar dan belajar secara mandiri. Ini menjelaskan rutinitas dalam menghadapi proses belajar. Salah satu jenis *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan *alternative* adalah terapi SEFT. Teknik ini digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan emosional dengan menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual. (Annuar & Sa'adah, 2022).

Tabel 3 Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di SMA Muhammadiyah Kudus 2016

Kelompok Responden	Mean Rank	- Mean Rank	p value
Kelompok Intervensi	27,93		
Kelompok Kontrol	19,07	8,86	0,023

SD = Standard deviasi, - = selisih

Hasil uji *Mann Whitney Test* di atas diketahui ada perbedaan (perubahan) motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,023 \geq \alpha = 0,05$. Kemudian dapat dilihat lebih lanjut pada selisih nilai *mean rank* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 8,86.

Penelitian yang berfokus dalam mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap motivasi belajar siswa kelas X di SMA Muhammadiyah Kudus ini menemukan bahwa sebelum diberikannya perlakuan terhadap para siswa kelas X yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok memiliki deskriptif motivasi belajar yang berbeda (sengaja dibedakan dengan tujuan siapa saja yang akan diberikan terapi SEFT dan hanya diberikan motivasi). Kelompok kontrol memiliki nilai *mean* (55,30) lebih tinggi dari pada kelompok intervensi (49,35).

Ketika dilapangan beberapa siswa tidak mengikuti kegiatan belajar dan mengajar dikarenakan beberapa alasan, diantaranya materi yang terlalu sulit, membosankan dan beberapa guru masih kurang menggunakan metode pembelajaran yang terarah. Jika pelajaran dibiarkan terlalu lama, siswa dapat menjadi jenuh dan kehilangan motivasi untuk belajar. Selain itu, guru yang kreatif dalam mengelola materi pelajaran mampu meningkatkan prestasi belajar siswa karena mereka mampu menghilangkan kejenuhan dalam kelas.

Siswa yang disurvei, yang masih berada di kelas X atau kelas 1 SMA, harus menyesuaikan diri dengan pelajaran yang berbeda, yang lebih sulit dari sebelumnya, dan harus beradaptasi dengan teman

sebayanya. Akibatnya, siswa biasanya memiliki berbagai motivasi untuk memahami pelajaran yang lebih sulit dan berteman dengan teman-teman baru.

Terapi SEFT dimulai dengan sesi setting up. Dalam proses ini, para siswa mengucapkan kata-kata setting up yang menyatakan bahwa siswa harus terus belajar, yang berarti mereka menanamkan keyakinan dalam diri mereka bahwa mereka harus belajar dan menghilangkan rasa malas mereka. Dengan mendekatkan diri melalui doa yang khusyu, tulus, dan pasrah kepada Tuhan, akan muncul kesadaran bahwa, tidak hanya sebagai individu, tetapi juga sebagai pelajar, kita perlu mensyukuri bahwa kita diberi kesempatan untuk belajar, dan salah satu tugas yang sangat penting adalah belajar. Selanjutnya menekan dua ujung jari di bagian *karate chop*. Ini membuka para siswa untuk lebih menerima dan pasrah lagi kepada Tuhannya merupakan bagian dari upaya menyadarkan diri dari kesalahan yang selama ini dibuat, terutama dalam kaitannya dengan masalah belajar. Langkah ke-dua dengan menekan dua ujung jari di bagian *karate chop*. Pada langkah ini para siswa untuk lebih menerima dan pasrah lagi kepada Tuhannya sebagai bagian dari upaya mereka untuk menyadari kesalahan yang telah mereka lakukan sebelumnya, terutama dalam hal masalah belajar (Rosyadi et al., 2019).

Memasrahkan diri kepada Tuhan merupakan bagian dari upaya meningkatkan motivasi, karena apa yang terjadi di dunia ini adalah atas kehendak dari Tuhan dan hal ini harus ditekankan kepada para siswa yang notabene masih remaja yang tidak jarang bisa melalaikan Tuhannya akibat dari proses perkembangannya mencari hal-hal baru.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Astuti (2015) walaupun Allah telah menentukan segala sesuatu namun manusia tetap berkewajiban untuk berikhtiar. Tidak ada satu orangpun manusia yang tahu apa yang akan terjadi pada dirinya maka manusia haru berdo'a, mengakui kesalahan, mendekat-kan diri pada Tuhan, dan berikhtiar. Jika ingin pandai hendaknya

belajar dengan tekun, jika ingin kaya bekerja dengan keras

Sumiati (2010) menyebutkan dalam bukunya bahwa berdoa adalah bagian dari ibadah, merupakan pengakuan bahwa seseorang bergantung pada satu-satunya Tuhan yang menciptakan manusia dan alam semesta, dengan pengakuan ini, timbul rasa aman dalam jiwa manusia. Nilai ibadah yang diterapkan dalam terapi SEFT sangat penting dalam mengurangi tekanan psikologi emosional sehingga tubuh rasa kesadaran untuk memperkuat mental dan psikis serta mendapatkan ketenangan.

Sesi yang kedua *the tune-in*, Siswa memikirkan keinginan untuk berpretasi dan lebih berkeinginan untuk belajar yang dapat menghilangkan energi negatif berupa malas belajar dan kejenuhan-kejenuhan dalam proses belajar. Hal ini menciptakan dorongan-dorongan melalui perubahan cara belajar yang terprogram dalam hati dan pikiran. Ketika rasa malas muncul dan berbagai kondisi penghambat muncul maka siswa akan mengatakan dalam hati dan mulutnya “Yaa Allah...saya ikhlas, saya pasrah”. Bersamaan dengan *tun-in* ini, kemudian melakukan langkah ke 3 (*tapping*). Pada proses inilah (*tune-in* yang dibarengi *tapping*) kita menetralkan emosi negatif (Zainuddin, 2009). Jika emosi negatif ini berhasil dibuang maka siswa akan semakin sadar berusaha mengingat lagi kenapa dia perlu belajar sehingga akan mendorong munculnya motivasi belajar yang baru.

Mengingat responden masih remaja yang berusia antara 15-16 tahun maka masih aktif-aktifnya kegiatan baru, bergaul dan sebagainya sehingga tidak jarang dalam diri remaja ini muncul gangguan emosi akibat pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat dari pergaulan, kegiatan baru dan kondisi lingkungan. *Tune in* dan *Tapping* bertujuan untuk menetralkan energi negatif yang ada pada diri siswa, energi yang menghambat siswa menjadi enggan belajar. Pada sesi *tune in*, siswa berusaha mengeluarkan setiap pikiran-pikiran negatif yang muncul kemudian energi negatif yang muncul dari pikiran akan berusaha dikeluarkan oleh

siswa dengan mengucapkan kalimat kepasrahan untuk dikeluarkan. Siswa yang motivasi belajarnya rendah akan berusaha membuat emosi negatifnya pada sesi ini. Ketika Anda melakukan *tapping*, yaitu menekan bagian tubuh tertentu, semua emosi yang tidak menyenangkan akan dihilangkan. Ini memungkinkan aliran energi dalam tubuh berjalan dengan normal dan lancar kembali. (Zainuddin, 2009), hal ini berarti muncul semangat baru dari siswa untuk memulai belajar kembali dengan tekun akibat dari hilangnya emosi negatif dan pikiran negatif yang selama ini menghambat proses belajar siswa.

Terapi SEFT berhasil karena siswa menjadi lebih terbuka tentang hal-hal yang menghalanginya untuk belajar dan percaya bahwa ada cara untuk memperbaiki hal-hal yang tidak baik. Salah satu kunci keberhasilan SEFT adalah keyakinan pada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan. Selama terapi, terutama saat melakukan set-up, kita harus fokus pada "Sang Maha Penyembuh" dan berdoa dengan kerendahan hati. Satu alasan mengapa doa tidak terkabul adalah karena tidak khusyu; artinya, hati dan pikiran tidak hadir saat berdoa. Dengan kata lain, doa diucapkan secara lisan dan tidak sepenuh hati. Ikhlas berarti tidak mengeluh atau mengeluh tentang kesulitan yang dialami. Tidak mau menerima masalah atau rasa sakit seseorang membuatnya lebih sakit. Selain itu, keikhlasan ini yang membuat rasa sakit apapun menjadi alat untuk menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan sebelumnya. Pasrah, yang berarti apapun yang terjadi setelah terapi, hasilnya adalah atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa; bersyukur saat semua baik-baik saja. (Zainuddin, 2010).

Elva Yunita (2012) dalam penelitiannya yang berjudul penerapan *spiritual emotional freedom technique* dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional, menghasilkan bahwa para siswa yang telah melaksanakan terapi SEFT secara baik dan benar berdasarkan instruksi dari pembimbing mengalami penurunan kecemasan bahkan kecemasan hilang.

Setelah dilaksanakan pemberian terapi SEFT kepada kelompok intervensi, kemudian memberikan motivasi belajar melalui metode ceramah. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di atas diketahui ada perbedaan (perubahan) nilai motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan motivasi pada kelompok kontrol nilai $p = 0,000 \geq \alpha = 0,05$. Adanya perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian motivasi (ekstrinsik) juga efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar individu mampu mengingatkan betapa pentingnya belajar untuk meningkatkan prestasi dalam pelajaran di sekolah.

Untuk mendorong keinginan siswa untuk berprestasi, motivasi ekstrinsik diperlukan; jika ada, siswa akan merasa perlu untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan aktif yang muncul sebagai hasil dari perangsang dari luar. (Uno, 2011). Baik guru, orang tua, teman-teman dan lingkungan harus mampu memberikan motivasi ekstrinsik kepada siswa supaya dapat lebih termotivasi belajarnya. Meskipun begitu, banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar setiap anak. Ini termasuk cita-cita dan kemampuan siswa, kondisi siswa, kondisi lingkungan siswa, elemen dinamis dalam belajar dan pembelajaran, dan upaya guru untuk mengajar siswa (Rorlen et al., 2021). Meskipun begitu, ada beberapa factor lain yang tidak dapat ditemukan dalam penelitian ini dikarenakan tidak adanya pengamatan langsung berkaitan dengan cita-cita, kondisi keluarga dan kemampuan siswa tersebut.

Hasil uji *Mann Whitney Test* di atas diketahui ada perbedaan (perubahan) motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,023 \geq \alpha = 0,05$ dengan selisih nilai *mean rank* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 8,86.

Adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol berkaitan dengan motivasi belajarnya dapat dijelaskan terapi SEFT tidak hanya sebuah terapi relaksasi namun juga terapi spiritual yang

mampu membuka motivasi intrinsik dalam diri siswa yang selama ini mungkin terlupakan, akibat adanya motivasi ekstrinsik yang begitu besar seperti adanya hadiah jika berhasil mendapat nilai bagus atau mengharap pujian dari orang lain atas prestasi yang telah diraih. Motivasi intrinsik siswa sangat perlu dibangkitkan karena dorongan terbesar dalam mencapai suatu keinginan adalah dalam diri individu itu sendiri, karena menyadari apa keinginan terdalam dari diri individu akan semakin membuat semangat berusaha untuk menggapainya. Berbeda dengan hanya motivasi ekstrinsik, seseorang hanya berusaha jika ada sesuatu dari luar dirinya sendiri, jika sudah tercapai maka sudah selesai tidak ada semangat lagi kecuali ada motivasi ekstrinsik lagi. Motivasi ekstrinsik yang diberikan kepada siswa belum mampu membangkitkan semangat dari dalam siswa itu sendiri, perlu penyadaran kepada siswa tersebut tentang apa tujuan dan keinginannya kenapa harus belajar. Hal inilah yang menyebabkan motivasi belajar siswa masih belum bisa dikembangkan lagi.

Perlu diingat bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan bercita-cita untuk menjadi orang yang terdidik, berpengetahuan, dan mahir dalam bidang studi tertentu. Dorongan itu berasal dari kebutuhan, yaitu menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Oleh karena itu, motivasi itu berasal dari kesadaran diri dengan tujuan yang esensial dan bukan hanya simbol. Karena motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih besar selama proses belajar dan tidak tergantung pada motivasi eksternal (ekstrinsik), motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih besar. (Hamzah, 2011).

Motif yang aktif dan berfungsi karena perangsang dari luar disebut motif ekstrinsik. seperti pujian, peraturan, tata tertib, dan contoh guru dan orangtua. Sebagai contoh, seorang remaja belajar karena dia tahu bahwa dia akan mengikuti ujian besok paginya dan ingin mendapatkan nilai yang baik sehingga dia dan temannya akan memujinya. Jadi, dia belajar bukan karena ingin tahu, tetapi karena ingin mendapatkan nilai atau hadiah. Oleh karena

itu, motivasi ekstrinsik didefinisikan sebagai motivasi yang dimulai dan diteruskan dalam tugas belajarnya oleh dorongan dari luar. Perlu diingat bahwa ini tidak berarti motivasi dari sumber luar tidak penting atau baik. Mengajar memerlukan motivasi eksternal karena keadaan siswa mungkin dinamis dan bagian lain dari proses belajar mungkin tidak menarik bagi mereka. Oleh karena itu, kegiatan belajar tetap penting. (Uno, 2011).

V. KESIMPULAN

1. Nilai motivasi belajar siswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi SEFT dilihat dari nilai *mean* = 49,35.
2. Nilai motivasi belajar siswa pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi SEFT dilihat dari nilai *mean* = 60,87.
3. Nilai motivasi belajar siswa pada kelompok kontrol sebelum diberikan motivasi dilihat dari nilai *mean* = 55,30.
4. Ada perbedaan nilai motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi (*Wilcoxon Signed Rank Test* nilai $p = 0,000$).
5. Ada perbedaan nilai motivasi belajar siswa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan (*Mann Whitney Test* nilai $p = 0,023$).

DAFTAR PUSTAKA

- Annuar, K., & Sa'adah, N. (2022). *TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGATASI KECEMASAN BELAJAR SISWA*. 3(2), 29–40.
- Aristiawan, D., & Setyawan, I. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONGRUENSI KARIR REMAJA-ORANGTUA DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA BIDIKMISI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG*. 11, 442–449.
- Aryani, M. A. dan F. (2014). Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 16, 41–46. <https://hariansinggalang.co.id/motivasi-belajar-mahasiswa-merosot/>
- Asri, D. N. (2020). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun)*. 6(1), 1–11.
- Fadillah, R. (2014). Learning Motivation and English Achievement of Students At Politeknik Negeri Semarang Central Java. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15, 89–98.
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 52, 147–158.
- Makatita, S. H., & Azwan. (2021). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Mia Di SMA Negeri 2 Namlea*. 10(1), 34–40.
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir*. 10(2), 133–142. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Pengabdian, J., & Mulawarman, K. M. (2023). *PEMBERDAYAAN GURU MENERAPKAN SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MURID PEROKOK DI SMKN 2 KOTA SAMARINDA*. 1(2), 23–27.
- Pramudya, F. (2024). *The Use of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy as a Coping Strategy for Student Victims of Domestic Violence*. 1, 1–10.
- Rahmawati, S., Imawati, R., & Firmiana, M. (2018). Pelatihan Motivasi Bagi Siswa Kelas XI SMA dalam Mempersiapkan Diri Menghadapi Ujian Nasional. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i1.252>
- Rorlen, R., Tjokrosaputro, M., & Henny, H. (2021). Motivasi Untuk Meningkatkan Minat Kuliah Bagi Siswa Sma Binaan Asak Sathora Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(1), 182–191.

- Rosyadi, I., Kusbaryanto, & Yuniarti, F. A. (2019). Literatur Review Aspek Spiritualitas / Religiusitas Dan Perawatan Berbasis Spiritual / Religius Pada pasien kanker. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(1), 108–127. <https://doi.org/10.36577/jkhh.v7i1.262>
- Santoni, R., Lestari, P. I., & Febiara, C. (2023). *Motivasi Belajar , Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja*. 2(03), 399–409.
- Tokan, M. K., & Imakulata, M. M. (2019). The effect of motivation and learning behaviour on student achievement. *South African Journal of Education*, 39(1), 1–8. <https://doi.org/10.15700/saje.v39n1a1510>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>
- Yobel, S. (2019). *EFFECT OF SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) THERAPY ON DECREASING LEVELS OF ANXIETY IN STUDENTS OF CLASS VIII SMP THAT WILL FACE MIDDLE SEMESTER EXAMS IN THE 4 TH JUNIOR HIGH SCHOOL OF MUHAMMADIYAH SURABAYA*. 26–34.