

PELATIHAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENCEGAH PERILAKU PERGAULAN BEBAS PADA SISWA SMP NEGERI 2 SUMBANG

Haliza Aulia Rachma¹⁾, Mu'taziatul Adhimah¹⁾, Asika¹⁾, Silvia Tri Wahyu Chritaputri¹⁾, Taufana Dhiya'Ulhaq¹⁾, Gita Sabrina Pratiwi¹⁾, Sita Irnadianis Irfada¹⁾, Sherina Mustikasari¹⁾, Meylina Widyastuti¹⁾, Mahda Mar'atus Sholihah¹⁾, Sahla Nurannisa¹⁾, Ilham Wiguna¹⁾, Lita Heni Kusumawardani¹⁾, Anindita Hermansyah²⁾

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Jenderal Soedirman,
Karangwangkal, Purwokerto, 53122

²Puskesmas Sumbang 1, Banyumas, 53183

E-mail: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id

Abstrak

Perilaku remaja yang tidak terkontrol dapat mengarah pada kenakalan dan pergaulan yang tidak sehat. Dalam konteks ini, remaja memerlukan petunjuk dan bimbingan untuk memahami sikap dan perilaku yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah perilaku seks bebas di kalangan siswa SMPN 2 Sumbang melalui pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Pergaulan bebas di kalangan remaja adalah isu serius yang dapat berdampak pada masa depan mereka, termasuk penggunaan narkoba dan kebiasaan merokok. Metode yang digunakan pada kegiatan ini menggunakan ceramah, diskusi, dan demonstrasi SEFT pada remaja di SMP Negeri 2 Sumbang sebanyak 123 siswa kelas VII. Kegiatan diawali dengan *pre-test* terlebih dahulu lalu edukasi tentang pencegahan perilaku seks bebas. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi terapi SEFT dan diakhiri dengan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 20% setelah penyuluhan, dan mereka secara aktif berpartisipasi dalam terapi SEFT. Terapi SEFT berfungsi untuk mengeliminasi emosi negatif, membentuk emosi positif, serta memberikan dorongan untuk berperilaku lebih produktif.

Kata Kunci: Pencegahan pergaulan bebas, remaja, SEFT

Abstract

Uncontrolled adolescent behavior can lead to delinquency and unhealthy relationships. Adolescents need guidance to understand good attitudes and behaviors in this context. This activity aims to prevent sexual promiscuity among students of SMPN 2 Sumbang through Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training. Promiscuity among adolescents is a severe problem that can affect their future, including drug use and smoking. The method used in this activity used lectures, discussions, and SEFT demonstrations on adolescents at SMP Negeri 2 Sumbang as many as 123 seventh-grade students. The activity started with a pre-test and then education on the prevention of free sexual behavior. The activity continued with a demonstration of SEFT therapy and ended with a post-test. The activity results showed a 20% increase in students' knowledge after the counseling, and they actively participated in SEFT therapy. SEFT therapy eliminates negative emotions, forms positive emotions, and encourages more productive behavior.

Keywords: Adolescents, prevention of promiscuity, SEFT

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi antara kanak-kanak dan dewasa. Remaja biasanya dikategorikan ke dalam tiga fase: remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun). Dalam setiap fase tersebut, remaja menunjukkan perkembangan yang berbeda. Dalam aspek kognitif dan moral, fase remaja awal ditandai oleh pemikiran konkret dan ketidakmampuan untuk mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, sementara remaja pertengahan menunjukkan pemikiran yang mulai abstrak dan kemampuan untuk memahami konsekuensi di masa depan, meskipun masih belum dapat membuat keputusan. Pada fase remaja akhir, orientasi masa depan telah terbentuk (Soetjiningsih dan Ranuh, 2013). Sehubungan dengan hal tersebut, pada fase awal remaja terdapat banyak potensi ketidakstabilan karena remaja belum dapat memahami konsekuensi jangka panjang dari keputusan yang diambil, sehingga memungkinkan perilaku negatif dilakukan dan berlanjut hingga dewasa. Selain itu, pada akhir masa remaja awal, yaitu usia 12-13 tahun, terjadi penyesuaian tingkat pendidikan dari dasar naar menengah. Dalam fase ini, remaja memperoleh teman sebaya baru untuk berbagi mengenai ketidakstabilan pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Risiko kesehatan yang seharusnya dapat dicegah pada remaja awal ini berkaitan dengan perilaku, lingkungan, dan faktor sosial. Risiko kesehatan yang umum dihadapi remaja adalah pergaulan bebas, terutama terkait dengan penggunaan zat-zat terlarang, seperti rokok, alkohol, narkoba, penyalahgunaan resep medis, serta penggunaan obat bebas melebihi dosis yang dianjurkan. Menurut statistik BPS (2023), tingkat merokok di antara individu berusia ≤ 18 tahun di Indonesia mencapai 3,44% pada tahun 2022, dengan 0,11% untuk usia 10-12 tahun, 1,45% untuk usia 13-15 tahun, dan 8,92% untuk usia 16-18 tahun. Perilaku merokok di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kepribadian, pengaruh orang tua, lingkungan sosial yang mendorong, serta faktor psikologis, di mana merokok dianggap sebagai sarana untuk mencari kesenangan, menunjukkan citra keberanian dan ketampanan di hadapan teman sebaya, serta mengurangi stres dan kebosanan (Mayenti, 2019).

Merokok memiliki dampak merugikan terhadap kesehatan manusia; kebiasaan ini tidak hanya merugikan perokok, tetapi juga memengaruhi masyarakat di sekitarnya. Rokok mengandung zat-zat berbahaya, termasuk karsinogen penyebab kanker, nikotin yang dapat menyebabkan adiksi, dan karbon monoksida (CO), gas beracun yang mengurangi kadar oksigen dalam darah, sehingga menurunkan konsentrasi dan berpotensi menimbulkan penyakit lain. Substansi tersebut dapat menimbulkan ketergantungan akibat sifat adiktifnya, sehingga sulit untuk dihentikan dalam jangka panjang. Akibatnya, hal ini dapat merugikan ekonomi serta meningkatkan morbiditas dan mortalitas di kalangan remaja.

Perilaku remaja yang tidak terkontrol dapat mengarah pada kenakalan dan pergaulan yang tidak sehat. Dalam konteks ini, remaja memerlukan panduan dan bimbingan untuk memahami sikap dan perilaku yang baik. Kurangnya pengetahuan di kalangan remaja tentang bahaya pergaulan bebas dapat menyebabkan perilaku menyimpang, terutama merokok atau penggunaan narkoba, yang dapat membahayakan masa depan mereka (Ama et al. 2020). Langkah yang dapat diambil adalah melakukan pencegahan sedini mungkin ketika anak memasuki fase remaja. Salah satu caranya adalah

melalui pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai pergaulan bebas kepada remaja. Masalah yang dirumuskan adalah apakah terdapat pengaruh SEFT dalam mencegah perilaku pergaulan bebas pada siswa SMP 2 Sumbang. This is undertaken because to the inadequate control and knowledge among adolescents regarding promiscuity, which might trigger detrimental consequences for them (Irma et al, 2023). Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pergaulan bebas dan mencegahnya melalui terapi SEFT.

METODE

Metode yang diterapkan adalah pendidikan kesehatan yang membahas pergaulan bebas di kalangan remaja, dengan target siswa-siswi kelas VII SMPN 2 Sumbang. Penyuluhan ini akan dilaksanakan pada Jumat, 13 Oktober 2023, dari pukul 10.00 hingga 11.00 WIB, bertempat di masjid SMPN 2 Sumbang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan penjelasan mengenai maksud dan tujuan pengabdian di SMPN 2 Sumbang, yang disambut positif oleh pihak sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi oleh siswa SMP adalah pergaulan bebas. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Setelah jadwal kegiatan disetujui oleh mahasiswa profesi Ners Unsoed dan pihak sekolah. Selanjutnya, kegiatan ini dimulai dengan penyampaian materi tentang Pergaulan Bebas, diikuti dengan demonstrasi teknik Spiritual Emotional Freedom Techniques (SEFT) yang diterapkan untuk mencegah perilaku pergaulan bebas di kalangan siswa SMPN 2 Sumbang.

Kegiatan diawali dengan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan pencegahan pergaulan bebas pada siswa kelas VII. Kegiatan edukasi terkait pencegahan pergaulan bebas menggunakan ceramah dan diskusi bersama siswa sebanyak 123 siswa selama 60 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan redemonstrasi terapi SEFT selama 45 menit. Siswa tampak antusias mengikuti latihan terapi SEFT. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan pencegahan pergaulan bebas pada siswa kelas VII.

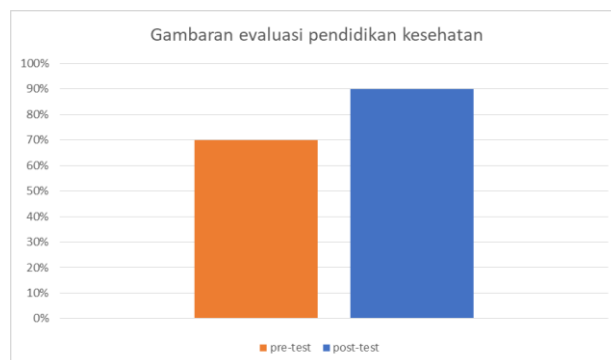
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan awal dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi edukasi mengenai kesehatan reproduksi, pencegahan anemia pada remaja putri, dan pencegahan perilaku pergaulan bebas di kalangan remaja. Selanjutnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diakhiri dengan pelaksanaan SEFT yang dapat digunakan untuk meningkatkan system energi tubuh. Selain itu, SEFT dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku, sehingga dapat menjadi keterampilan bagi siswa untuk melepaskan emosi negatif.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan tentang pergaulan bebas

Gambar 1 di atas memperlihatkan momen di mana salah satu tim pengabdian masyarakat menyampaikan penjelasan mengenai pencegahan pergaulan bebas melalui ceramah, using proyektor sebagai alat bantu untuk menampilkan materi. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan di SMPN 2 Sumbang mencakup pengetahuan umum tentang kesehatan reproduksi antara perempuan dan laki-laki, pencegahan anemia beserta dampaknya, serta berbagai jenis dan konsekuensi dari pergaulan bebas. Materi yang disampaikan berhasil disampaikan secara keseluruhan dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta penyuluhan kesehatan, yaitu siswa-siswi kelas 7 SMPN 2 Sumbang. Hal ini juga didukung oleh hasil pretest dan posttest yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Gambaran evaluasi pendidikan kesehatan

Grafik dalam Gambar 2. Data di atas menunjukkan bahwa pada pretest, siswa-siswi hanya mampu menjawab dengan benar sebanyak 70% dari total 10 pertanyaan yang diajukan. Setelah penyuluhan, pengetahuan siswa-siswi meningkat, sehingga mereka mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 90%. Oleh karena itu, pengetahuan siswa-siswi meningkat sebesar 20% mengenai pergaulan bebas.

Aktivitas berikutnya, sekaligus sebagai penutup dalam penyuluhan kesehatan ini, adalah demonstrasi terapi SEFT yang dilaksanakan oleh salah satu anggota tim. Terapi SEFT yang diterapkan kepada siswa kelas 7 mencakup beberapa teknik gerakan,

yaitu set-up, tune-in, dan tapping. Setelah tim memberikan contoh, siswa-siswi diberikan instruksi untuk mengikuti dan mempraktikkan secara kolektif. Demonstrasi ini dihadiri dengan baik. Para siswa menunjukkan antusiasme yang signifikan dalam mengikuti instruksi terapi yang diberikan.



Gambar 3. Proses terapi SEFT

Menurut gambar di atas, salah satu tim tampak melakukan demonstrasi gerakan SEFT, khususnya gerakan tapping. Siswa-siswi SMPN 2 Sumbang juga terlihat memperhatikan demonstrasi tersebut dengan seksama, sehingga ketika diminta untuk mengulangi terapi SEFT, mereka mampu melaksanakan kegiatan itu secara kolektif tanpa mengalami kesulitan.

Teknik set-up merupakan metode mengetuk titik nyeri pada tubuh (sore spot) sambil mengucapkan kata-kata atau doa untuk mengarahkan aliran energi secara tepat, guna meredam perlawanan psikologis atau pikiran negatif. Tune-in dilakukan dengan memperhatikan pikiran atau bagian tubuh yang mengalami ketidaknyamanan, sambil menyelaraskan hati dan ucapan untuk menyerahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa permasalahan fisik atau psikologis yang ingin diatasi. Tapping dilakukan bersamaan dengan tune-in menggunakan ketukan lembut pada titik-titik tubuh seperti titik di bawah hidung or area selokan air mata untuk meredakan gangguan manic depressive dan meningkatkan kecerdasan; titik dagu atau meridian lambung untuk mengatasi nyeri haid. Titik-titik yang disebutkan di atas berfungsi sebagai kunci untuk menetralkan emosi dengan mengetuk berulang-ulang, sehingga energi tubuh dapat mengalir secara harmonis, dibantu oleh pola pikir yang terfokus atau terkonsentrasi (Nurjanah, Chodijah, & Nurhazizah, 2022).

Gambar 4 di bawah menggambarkan partisipasi siswa dan guru yang mendampingi kegiatan penyuluhan mengenai pergaulan bebas di kalangan remaja. Para siswa menunjukkan antusiasme dan semangat dalam mengikuti edukasi serta mempraktikkan terapi SEFT hingga selesai. Para pendidik, termasuk konselor, memberikan dukungan

maksimal selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilaksanakan dengan sukses.



Gambar 4. Partisipasi Siswa dan Guru

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) membantu individu membina emosi positif dan mencapai keadaan pikiran yang tenang, yang pada gilirannya mempromosikan kemudahan dan motivasi untuk berperilaku lebih efisien dan efektif (Yugistyowati & Rahmawati, 2018). SEFT adalah metode yang bertujuan untuk meredakan penderitaan emosional. Teknik ini merupakan kombinasi dari 15 terapi psikologis yang umum digunakan oleh para profesional kesehatan mental di seluruh dunia, disederhanakan menjadi metode yang sederhana namun berdampak signifikan (Purwandari et al., 2020). SEFT terdiri dari tiga langkah utama: set-up, tune-in, dan tapping. Pada tahap set-up, langkah-langkahnya meliputi: Akui-Terima-Pasrahkan. Tahap tune-in melibatkan fokus pada suatu pikiran atau peristiwa tertentu yang memicu emosi negatif yang ingin dihilangkan. Tapping dilakukan dengan mengetuk lembut titik-titik tertentu di tubuh dengan dua jari sambil tetap fokus. Titik-titik ini adalah lokasi kunci di sepanjang "The Major Energy Meridians (Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

Remaja adalah individu yang rentan terhadap perilaku devian. Beberapa faktor, seperti interaksi sosial, kondisi keluarga, dan media sosial, dapat memengaruhi hal ini (Mantiri 2014). Kondisi remaja yang tidak stabil membuat mereka rentan terhadap berbagai perilaku negatif, termasuk kenakalan remaja. Kenakalan remaja, atau juvenile delinquency, adalah fenomena patologis sosial pada remaja yang timbul akibat pengabaian sosial, yang mendorong perilaku menyimpang dari nilai dan norma masyarakat, sehingga merugikan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya (Jasmisari 2021). Perilaku menyimpang yang dapat diklasifikasikan sebagai kenakalan remaja umumnya meliputi perkuliahan, berkeliaran, membolos sekolah, dan kebiasaan merokok.

Mayoritas siswa SMP N 2 Sumbang memiliki kebiasaan merokok. Melalui terapi SEFT, diharapkan perilaku menyimpang pada remaja SMP dapat dihindari. Menurut penelitian oleh Rianti & Hidayah (2021), terapi SEFT terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan merokok, dengan analisis data menunjukkan nilai $\text{Sig}=0,000$ ($p<0,01$) dan $Z = -4,564$. Masalah merokok dapat diatasi secara efektif melalui terapi SEFT, yang berfokus pada penanganan isu emosional. Dengan menggabungkan pendekatan spiritual dan emosional, SEFT tidak hanya membantu individu mengatasi masalah emosional secara langsung, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi stres dan tantangan kehidupan dengan cara yang lebih positif (Mayenti, F., 2019). Seiring waktu, individu yang mempraktikkan SEFT dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, meningkatkan ketahanan emosional, serta memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka secara keseluruhan (Mutiara Jasmisari, A.G.H, 2021). Peningkatan pengetahuan tentang SEFT juga membantu masyarakat memahami pentingnya keseimbangan emosi dalam mencapai tujuan hidup yang lebih baik dan sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan SEFT dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hubungan interpersonal. Dengan memperbaiki respons emosional individu terhadap situasi tertentu, SEFT memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, yang pada gilirannya dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam aktivitas sehari-hari (Sulifan, Y., Suroso, S. & Muhid, A, 2014).

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng & Zakaria (2021) menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja. Peserta terapi SEFT dapat menetralkan masalah emosional perokok, yang mengakibatkan hilangnya kenikmatan merokok, sehingga perokok tersebut dapat mengurangi intensitasnya. SEFT menghasilkan efek positif bagi siswa, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. SEFT dapat menghasilkan emosi positif bagi siswa dan diharapkan dapat mengurangi kebiasaan merokok di kalangan siswa.

KESIMPULAN

Awal masa remaja memfasilitasi timbulnya risiko kesehatan yang seharusnya dapat dicegah, yang berkaitan dengan perilaku, lingkungan, dan aspek sosial. Salah satu risiko kesehatan yang umum dihadapi remaja adalah pergaulan bebas. Solusi yang efisien untuk mencegah pergaulan bebas adalah dengan menyediakan pendidikan kesehatan terkait pergaulan bebas. Selain itu, terapi SEFT dapat digunakan untuk membentuk keadaan emosi positif, pikiran yang tenang, serta motivasi untuk bertindak lebih produktif dan efektif. Para siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti terapi SEFT dan dapat melaksanakan instruksi dari terapis dengan lancar. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melaksanakan pendidikan kesehatan mengenai pergaulan bebas dan terapi

SEFT kepada siswa/siswi SMPN 2 Sumbang. Pendidikan kesehatan ini dapat diterapkan dalam konteks kesehatan dan masyarakat lainnya untuk mencegah pergaulan bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2023). Persentase Merokok Pada Penduduk Usia ≤ 18 Tahun Menurut Kelompok Umur (Persen), 2020-2022. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1535/1/persentase-merokok-pada-penduduk-usia-18-tahun-menurut-kelompok-umur.html>. Diakses tanggal 12 November 2023.
- Irma, Zainudin, A., Sari, R. M., Iqbal, M., & Maghfirah, A. (2023). Sosialisasi Tentang Dampak Buruk Pergaulan Bebas pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(2), 89-95.
- Mayenti, F. (2019). Hubungan Lingkungan Pergaulan dengan Perilaku Merokok Remaja. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(2), 62-69.
- Mutiara Jasmisari, A.G.H. 2021, 'Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung: Studi Pendahuluan', *Aliansi: Jurnal Politik, Keamanan dan hubungan Internasional*, vol. 2021, no. September, pp. 169–74.
- Narkoba dan Dampak Pergaulan Bebas di SMK Bina Karya Bangsa-Cianjur. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 2(2), 51-58.
- Nurjanah, D. S., Chodijah, S. & Nurhazizah, A. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja. UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG.
- Purwandari, E., Pubianti, E., Sofiana, M., Nugroho, M.D. & Freddy, F. 2020, 'Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)', *Warta LPM*, vol. 23, no. 2, pp. 84–93.
- Rianti, S. & Hidayah, N. 2021, 'Terapi Seft Untuk Perilaku Merokok', *Psycho Idea*, vol. 19, no. 1, p. 45.
- Soetjiningsih, & Ranuh, G (Ed.). (2013). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sulifan, Y., Suroso, S. & Muhid, A. 2014, 'Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol. 9, no. 1, pp. 86–95.
- Wilujeng, S. & Zakaria, M. 2021, 'Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Siswa Laki-Laki', *Indonesian Journal of Professional Nursing*, vol. 2, no. 1, p. 48.
- Yugistyowati, A. & Rahmawati 2018, 'Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok', *Keperawatan Respati Yogyakarta*, vol. 5, no. 1, pp. 34–8.