

## ABSTRAK

### **Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua (Studi Kasus di SMK Pasundan 4 Bandung)**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh maraknya kasus perceraian yang terjadi pada orang tua siswa-siswi di SMK Pasundan 4 Bandung yang tentunya berdampak negative pada siswa-siswi tersebut. Untuk itu peneliti memberikan layanan terapi *spiritual emosional freedom technique (SEFT)* guna membantu siswa mengeluarkan emosi negative pada diri mereka serta tercapainya sehat secara lahir maupun batin. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses terapi *SEFT* dan bagaimana pengaruh terapi *SEFT* dalam mengontrol emosi marah pada remaja korban perceraian di SMK Pasundan 4 Bandung.

Terapi *spiritual emosional freedom technique (SEFT)* merupakan terapi yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, terapi *SEFT* yaitu penggabungan sistem energi tubuh (energi obat) dan penyembuhan spiritual dengan menggunakan metode *tapping* pada titik-titik tertentu yang merupakan titik kunci dalam 12 jalur perawatan energi tubuh. Teknik *SEFT* menambahkan elemen spiritual ke metodenya. Emosi marah merupakan suatu emosi yang disebabkan oleh hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya ketegangan (stres) pada aktivitas tersebut tidak mereda, bahkan meningkat sehingga untuk menyalurkan emosi tersebut maka timbul emosi marah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses terapi *SEFT* serta bagaimana pengaruh terapi *SEFT* dalam mengontrol emosi marah pada remaja korban perceraian di SMK Pasundan 4 Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *One Group Pretest- Posttest Design*. Instrument yang digunakan adalah angket. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel yang ditentukan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Sampel yang diteliti sebanyak 10 siswa-siswa yang memiliki emosi marah yang disebabkan oleh perceraian orang tua.

Proses Terapi *spiritual emosional freedom technique* dilakukan dengan beberapa tahap diantaranya: *set-up, tune-in, tapping*, dan diakhiri dengan prosedur *gamut spot*. Hasil dari analisis *paired t test* diketahui nilai emosi marah sebelum (*pretest*) terapi *SEFT* yaitu nilai mean sebesar 72.3000 dengan nilai standar deviasi 5.45792 . Setelah diberikan terapi (*posttest*) nilai mean menjadi 128.7000 dengan nilai standar deviasi 11.88884. Dalam uji statistic didapatkan nilai *p-value* 0,000 dimana  $p < 0,05$  berarti terdapat pengaruh terapi *SEFT* sebelum dan sesudah diterapi. Penerapan unsur spiritual pada setiap proses terapi *SEFT* memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan terapi dalam meningkatkan kontrol emosi marah pada remaja. Hal ini dapat terlihat dari hasil setelah diterapi yaitu kemampuan remaja dalam bersikap dan berhubungan dengan orangtua menjadi lebih baik, ridho akan keadaannya, serta mampu menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Kata Kunci : *SEFT*, Emosi Marah, Remaja, Perceraian