

## ABSTRAK

Fauzia Adima Yusup (1191040047)/2023 : “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Regulasi Emosi Remaja Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Sukamiskin Bandung.

Remaja dalam ketidakmampuan menguasai diri dan meregulasi emosi terhadap lingkungannya bisa menjadi sumber *stress* dan munculnya patologi. Begitu pun remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak, dengan ruang lingkup mereka yang terbatas dengan dunia luar, mereka diharapkan mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang baru yang tentunya memengaruhi pada proses pemikiran, spiritual, dan mental. Oleh karena itu terapi SEFT dengan menggunakan teknik *tapping* dengan proses yang mudah, dan singkat bisa menjadi salah satu bentuk *release* emosi remaja binaan.

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji apakah dengan remaja binaan mengikuti terapi SEFT dapat meningkatkan regulasi emosi, untuk mengetahui apakah ada korelasi antara terapi SEFT dan regulasi emosi dan seberapa besar korelasi tersebut, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja setelah diberikannya terapi SEFT.

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar mempertahankan atau mengurangi satu banyak aspek dari respon emosi baik tingkah laku maupun emosi. Terapi SEFT adalah terapi yang diadopsi dari terapi EFT tetapi dalam prosesnya terapi SEFT disempurnakan dengan memasukkan aspek spiritual didalamnya. Jadi SEFT terapi gabungan energi spiritual dan psikologi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan regulasi emosi remaja binaan setelah diberikan perlakuan terapi SEFT, terdapat korelasi yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT terhadap regulasi emosi remaja binaan, terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, eksperimen yang digunakan adalah dengan eksperimen *one group pretest-posttest design*. Teknik sampel yang digunakan dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket kuesioner.

Hasil penelitian, menunjukkan bahwasannya adanya peningkatan regulasi emosi remaja binaan ketika sudah diberikan perlakuan terapi SEFT. Adanya korelasi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi terapi SEFT terhadap regulasi emosi remaja binaan, sebesar 0,979. Dan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT terhadap regulasi emosi remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Sukamiskin Bandung.