

ABSTRAK

Emalia Rezkina Virgien: Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Aplikasi Konseling Terhadap Penurunan *Burnout* pada Bintara Polisi (Penelitian di POLDA JABAR Jalan Soekarno Hatta No.748, Cimenerang, Gedebage, Kota Bandung).

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan penurunan prestasi diri yang sering dialami oleh individu yang bekerja dalam profesi yang menuntut secara emosional, seperti kepolisian. Mengingat tingginya tingkat *burnout* yang dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan polisi dan penggunaannya dalam populasi polisi masih terbilang baru, penelitian ini mencoba menerapkan SEFT dalam aplikasi konseling sebagai intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam aplikasi konseling terhadap penurunan tingkat *burnout* pada bintara polisi di Kepolisian Daerah Provinsi Jawa Barat.

Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari bintara yang mengalami *burnout* dengan berbagai tingkat keparahan: ringan, sedang, dan berat. Data awal menunjukkan bahwa sebelum penerapan SEFT Intervensi SEFT dilakukan melalui sesi konseling kelompok yang dirancang khusus untuk membantu bintara melepaskan stres dan ketegangan emosional.

Proses metode konseling dengan SEFT dalam penelitian ini dilakukan menggunakan 3 aspek, yaitu spiritual, emosional, dan akupunktur pada kondisi kelelahan fisik dan emosional yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri, *depersonalisasi*, dan kelelahan emosional. Dalam penelitian ini dibuktikan dengan adanya pengaruh SEFT dalam pengaplikasian konseling untuk menurunkan *burnout* pada bintara polisi.

Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat *burnout* setelah penerapan SEFT. Setelah intervensi, penurunan skala *burnout* sebesar 22.24% ini menegaskan bahwa SEFT berpengaruh dalam mengurangi tingkat *burnout* pada bintara di Polda Jabar. Hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0.001$, sehingga hipotesis H1 diterima, yaitu terdapat pengaruh SEFT dalam aplikasi konseling terhadap penurunan *burnout* pada bintara.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan SEFT dalam konseling bintara di Polda Jabar memiliki pengaruh dalam mengurangi *burnout*. Temuan ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan dan inovasi teknik dalam psikoterapi dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI). Penelitian ini menggarisbawahi perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *burnout*, guna meningkatkan efektivitas intervensi di masa mendatang.

Kata Kunci: SEFT, *burnout*, konseling, bintara polisi