

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Pada Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini di Pendidikan Anak Usia Dini Diniyah Putri Lampung

Nesia Mu'asyara¹, Rahmi Padilla²

^{1,2} Universitas Islam Negeri raden Intan lampung; Indonesia

correspondence e-mail*, nesiamuasyara@radenintan.ac.id¹, rahmipadilla500@gmail.com²

Submitted:

Revised: 2024/11/01;

Accepted: 2024/11/21;

Published: 2024/11/25

Abstract

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is a combination of spiritual power and energy psychology. The working principle of this therapy is almost similar to acupuncture therapy, as it utilizes meridian points. The difference is that SEFT therapy harnesses spiritual power in the form of prayer, sincerity, and surrender to God. There are two most important aspects of SEFT therapy: positive affirmations and tapping. Positive affirmations help achieve good emotional health in early childhood. These affirmations can strengthen and influence positive behavior. Tapping involves light taps on acupoints on the body. When the body is stimulated with light taps, the response is an increase in the mobility of signals, which leads to a decrease in hypothalamic regulation and a reduction in the production of the stress hormone cortisol. The research approach chosen is a quantitative approach with an experimental research design. This study was conducted at PAUD Diniyyah Putri Lampung. The research sample consisted of 60 individuals, using the pretest-posttest control group design method. The aim of this research is to determine the effectiveness of SEFT therapy on the learning concentration of early childhood in PAUD Diniyyah Putri Lampung. The analysis technique used is the independent sample t-test with a significance level of 0.05. Based on the independent sample t-test conducted, the results showed a significance value of $p = 0.00 < 0.05$. Thus, it can be concluded that SEFT therapy is effective in improving the learning concentration of early childhood in PAUD Diniyyah Putri Lampung.

Keywords

Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy, Learning Concentration, Early Childhood



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Setiap individu secara normal akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Perkembangan menurut F.J Monks profesor psikologi perkembangan merujuk kepada suatu proses kearah yang lebih sempurna dan tidak dapat diulang kembali, berdasarkan pertumbuhan, pematangan dan belajar. Ada beberapa tahap perkembangan manusia dari masa prenatal hingga lansia. Tahapan perkembangan yang paling krusial adalah masa kanak-kanak awal atau disebut

dengan usia dini. Usia dini sering dikatakan dengan *golden age* atau masa keemasan, masa ini merupakan masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan karena pada masa ini pembentukan sistem saraf secara mendasar sudah terjadi, dan sudah mulai terbentuk hubungan antar sel sel saraf, kuantitas dan kualitasnya sangat menentukan kecerdasan anak usia dini.¹

Maka dari itu pengalaman-pengalaman yang diperoleh oleh anak usia dini akan tertanam pada diri anak dan akan berpengaruh besar pada usia selanjutnya. Karena pada usia dini pengalaman pertama akan terekam dan masuk kedalam alam bawah sadar. Pengalaman ini yang akan menjadi tuntunan untuk bersikap dikemudian hari, sebab siklus emosi manusia sudah terbentuk sejak bayi, bahkan sejak berusia 2 bulan. Beberapa aspek perkembangan anak usia dini yaitu perkembangan fisik motorik, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, emotional dan perkembangan seni. perkembangan yang sangat pesat yaitu perkembangan psikososial dan kognitif, yang mana 80% perkembangan kognitif anak telah tercapai pada usia ini. Salah satu upaya untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini yaitu melalui jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD).

Maka dari itu pengalaman-pengalaman yang diperoleh oleh anak usia dini akan tertanam pada diri anak dan akan berpengaruh besar pada usia selanjutnya. Karena pada usia dini pengalaman pertama akan terekam dan masuk kedalam alam bawah sadar. Pengalaman ini yang akan menjadi tuntunan untuk bersikap dikemudian hari, sebab siklus emosi manusia sudah terbentuk sejak bayi, bahkan sejak berusia 2 bulan. Beberapa aspek perkembangan anak usia dini yaitu perkembangan fisik motorik, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, emotional dan perkembangan seni. perkembangan yang sangat pesat yaitu perkembangan psikososial dan kognitif, yang mana 80% perkembangan kognitif anak telah tercapai pada usia ini. Salah satu upaya untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini yaitu melalui jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD).

Menurut Efendi departemen Ilmu Faal FK Universitas Airlangga, hilangnya atau sulitnya berkonsentrasi dapat disebabkan dua hal yaitu sebab fisiologis dan patologis. Fisiologis tidak berkaitan dengan penyakit tertentu, kaitannya cenderung gangguan mental dan kelelahan fisik, rasa sedih, cemas, bingung, marah, perasaan seperti itu bisa menimbulkan gangguan mental, tubuh yang lelah karena sering dipaksa beraktivitas merupakan penyebab lain gangguan

¹ Suhada, I. (2016). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini (Raudhatul Athfal). Bandung: Remaja Rosda Karya, 1(3), 186–194.

konsentrasi. Anak yang mengalami masalah dalam konsentrasi belajar, bisa disebabkan oleh adanya ketegangan dan kecemasan dalam dirinya baik berupa ketegangan otot maupun pikiran yang terjadi pada saat proses belajar di dalam kelas. Hal seperti ini juga bisa menyebabkan anak menjadi tidak nyaman mengikuti proses belajar. Hal-hal tersebut perlu mendapat stimulus agar dapat mencapai perkembangan yang sehat dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.²

Begitu juga dengan hasil pra penelitian yang peneliti lakukan. Peneliti mewawancarai kepala sekolah PAUD Diniyyah Putri Lampung, beliau mengatakan bahwa masih banyak siswa yang kurang fokus dalam belajar, saat pembelajaran banyak diantara mereka yang mengganggu temannya ke meja temannya, ada yang mengobrol, ada yang takut dengan teman lain nya, yang meminta untuk pulang, dan masih banyak diantara siswa PAUD di Diniyyah Putri Lampung takut apabila ditunjuk untuk melakukan hal ke depan kelas. Untuk mengatasi hal tersebut di sekolah PAUD Diniyyah Putri memberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai pendekatannya.

Terapi SEFT merupakan kombinasi dari energi tubuh yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi serta perilaku dan terapi spiritual sebagai bentuk sikap pasrah dan ikhlas kepada tuhan. Terapi SEFT merupakan perkembangan dari terapi *Emotional Freedom Technique* EFT yang merupakan sebuah metode yang digunakan untuk menyingkirkan masalah-masalah psikologis. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dilakukan dengan memberikan do'a, afirmasi positif, dan memberikan tekanan (*tapping*) pada titik-titik meridian.

Afirmasi positif berguna untuk memperoleh kesehatan emosi yang baik pada anak usia dini dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Afirmasi dapat diartikan sebagai bentuk penguatan, pengukuhan, penegasan yang dapat mempengaruhi perilaku diri untuk memunculkan kemampuan dan kekuatan dari dalam diri. Afirmasi secara psikologis sangat kuat dalam mempengaruhi perubahan positif terhadap pribadi seseorang. Afirmasi yang diberikan pada terapi SEFT berupa kalimat positif.³

Tapping atau ketukan ringan pada titik *acupoint* dalam tubuh. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa ketukan ringan atau tapping maka respons yang muncul yaitu terjadi

² Muhammad Kharis Fajar, "Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung," *Journal STAND : Sports Teaching and Development* 1, no. 1 (2020): 35–42, <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2320>.

³ Siti Annisa Nur Wahiddah and J. Julia, "Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 15, no. 2 (2022): 189–99, <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>.

peningkatan mobilisasi sinyal-sinyal dalam *neurotransmitter* yang memberikan dampak menurunnya regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) hingga terjadi produksi hormon stres dalam hal ini adalah kortisol menjadi berkurang, maka dari itu tubuh akan menjadi lebih rileks.⁴

Zainuddin mengatakan bahwa penekanan pada titik meridian dapat mengirimkan impuls atau rangsangan di daerah sisetim saraf. Penekanan pada titik-titik meridian dapat merangsang lima ujung reseptor sensorik, termoreseptor, nosiseptor, reseptor elektromagnetik, dan kemoreseptor, hal ini akan memberikan stimulus pada sistem limbik dan diteruskan kepada saraf otonom. Selanjutnya rangsangan dan sugesti tersebut diharapkan dapat menekan saraf simpatik yang berfungsi sebagai penghantar emosi. Maka dari itu pemberian afirmasi positif yang ada di terapi SEFT dan pemberian tapping pada titik meridian dapat merelaksasi saraf parasimpatik dengan melepaskan produksi hormon-hormon endokrin seperti hormon endorphin.⁵

Maka dari itu berdasarkan metode Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meningkatkan konsentrasi yang diberikan kepada siswa di PAUD Diniyyah Putri, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam meningkatkan konsentrasi anak usia dini. Maka dari itu penelitian dengan judul "Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Pada Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini Diniyyah Putri Lampung" perlu untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang dipilih untuk topik ini adalah kuantitatif. Kuantitatif dipilih karena penelitian ini akan berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk mengukur efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini. Jenis penelitian yang sesuai untuk topik ini adalah eksperimen, dengan desain "*Pretest-posttest control group*" Dalam desain ini, peneliti akan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diuji sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Setiap subjek akan menjadi kontrol bagi dirinya sendiri, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efek langsung dari terapi SEFT

⁴ Nurinda Fitriana et al., "Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia," *Borobudur Nursing Review* 2, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.31603/bnur.5443>.

⁵ Ni Komang Matalia Gandari and I Gusti Ngurah Arya Sentana, "... Techniques Therapy towards Learning Concentration Level of Students (Pengaruh Terapi Emotional Freedom Techniques Terhadap Tingkat Konsentrasi)," *Indonesian Journal of Health Research* 1, no. 2 (2018): 66–73, <https://pdfs.semanticscholar.org/1841/7b6c412837c6aa148b3d4efc6a7c8fe8a59c.pdf>.

pada konsentrasi belajar.

Tabel 1. Desain *Pretest-Posttest control Group Desain*

kolompok	Post-Test	perlakuan	Pre-Test
Ekperimen	01	Diberi	01
kontrol	01	X	01

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik di PAUD dan RA Diniyyah Putri Lampung yang terbagi atas dua tingkat, yaitu tingkat A dengan rentang usia 4-5 tahun dan tingkat B dengan rentang usia 5-6 tahun. Jumlah total peserta didik di kedua tingkat tersebut adalah sebanyak 104 anak.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik dalam penelitian. Sampel inilah yang nantinya akan menjadi fokus penelitian, dan hasilnya akan dianggap menjadi gambaran bagi populasi. Sampel juga dapat dikatakan sebagai perwakilan dari populasinya. peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu sehingga data yang diperoleh lebih representative dengan proses penelitian yang kompeten dibidangnya. Jadi dapat dikatakan bahwa purposive sampling adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan oleh penulis.⁶

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelian yang didasari pada teori-teori yang akan di uji. instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mempermudah dan mensistematisasikan kegiatan pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan instrumen non-tes berupa lembar observasi yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang dikembangkan dari teori yang relevan dengan variabel penelitian. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala rasio, sebuah skala pengukuran yang canggih dan informatif dari skala lainnya. Skala ini memiliki titik nol yang mutlak dan perbedaan antara nilai-nilai yang berturut-turut memiliki arti yang tetap. Kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pernyataan "iya" dan "tidak", di mana skor "iya" direpresentasikan dengan angka 1 dan "tidak" dengan angka 0. Instrumen penelitian merupakan alat yang penting dalam mengumpulkan data yang valid dan reliabel. Mengingat peneliti menggunakan teknik

⁶ Rahmi Padilla, "EFEKTIFITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM PADA KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA DINI DI E DIDIKAN ANAK USIA DINI DAN RAUDLATUL ATHFAL DINIYYAH PUTRI LAMPUNG," *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024).

observasi dalam pengumpulan data, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk lembar observasi. Panduan pengamatan digunakan untuk memandu pengamat dalam melihat bagaimana konsentrasi belajar anak usia dini setelah diberikan terapi SEFT. Lembar pengamatan ini berisi pernyataan yang dikembangkan dari teori. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan empat aspek yang dijabarkan oleh Engkoswara dalam artikel yang ditulis oleh Siti Qurratul Aini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi SEFT

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan sebuah terapi yang menggabungkan teknik *energy psychology* dan *spiritual*. Pada tahun 2005 di Indonesia Ahmad Faiz Zainuddin mengembangkan terapi EFT menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT adalah suatu teknik terapi menggabungkan antara spiritual power dan energi psikology. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan perkembangan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), Teknik ini merupakan teknik yang mendasari pada hubungan antara pikiran seseorang dengan emosi dan titik meridian pada tubuh, yang meliputi aktivitas saraf dan fungsi kognitif. EFT adalah *treatment* yang secara perlahan menghapus block bawah sadar untuk penyembuhan dengan pernyataan tentang isu negatif, sementara sambil membayangkan disertai dengan self afirmasi dan memijat neurolymphatic di daerah dada atau tangan. Kemudian diikuti dengan menekan atau menggosok secara berurutan titik-titik akupuntur pada bagian wajah, tubuh bagian atas, dan bagian tangan sambil mengingat tentang masalah negatif. EFT dan akupuntur ini merupakan teknik dengan sistem neurofisiologis yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitas fisik, emotional, dan neurologis.⁷ Adapun pada terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan Teknik yang didalamnya terdapat penguatan dari segi spiritual.

Menurut Viktor Frankl seorang yang mengembangkan psikologi eksistensial (*logotherapy*) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki problem psikologi merupakan orang yang tidak bisa memaknai persoalan yang mereka hadapi secara positif, salah satu pemaknaan persoalan yang positif memaknai suatu peristiwa dari sudut pandang spiritual, ini merupakan ultimate meaning (makna puncak) dalam mencapai kebahagiaan. Di dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdapat juga pelaksanaan *logotherapy*, yaitu pada setiap tahap terapi *Spiritual*

⁷ Suherni, "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang," *Naskah Publikasi*, 2017, 1–252.

Emotional Freedom Technique (SEFT) individu di minta untuk Ikhlas dan pasrah terhadap ketentuan Tuhan.

Selain itu, juga harus memperhatikan teknik dalam melakukan terapi SEFT. Zainuddin mengatakan ada dua versi dalam melakukan SEFT. Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana 1) *the set-up* 2) *the tune-up* 3) *the tapping*, perbedaanya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga hanya pada sembilan titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Tiga tahap dalam melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yaitu, yang pertama *The Set-Up*, pada terapai EFT tahap ini dengan *set-up statement* atau afirmasi. Teknik ini berada pada dua cabang psikologi. pertama terapi kognitif, dan yang lainnya disebut *exposure therapy* (terapi pemaparan). Terapi kognitif menganggap bahwa ranah besar kognitif seseorang adalah pengalaman, keyakinan, cara berhubungan dengan orang lain, dan mental frame di mana seseorang melihat dunia dan pengalaman seseorang. *Exposure therapy* adalah cabang psikologi yang dengan jelas menghadapkan seseorang dengan pengalaman negatifnya. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman negatif atau problemnya perlu dihadapi daripada seseorang menghindarinya).

The set-up bertujuan untuk memastikan agar titik emosi pada tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir pikiran negatif yang muncul secara spontan dan keyakinan negatif alam bawah sadar. Dalam Bahasa religius hal ini disebut dengan do'a kepasrahan kepada Tuhan. *The set-up* terdiri dari dua aktivitas, pertama adalah mengucapkan kalimat *the set-up word* dengan penuh rasa khusyu", ikhlas dan pasrah sebanyak tiga kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian *sore spot* atau pada titik Karate Chop. Tujuan inti dari *the set-up* ini menurut berbagai ilmuan dalam bidang EFT, seperti Clarig, Zainuddin yaitu untuk memastikan sistem keseimbangan yang ada dalam tubuh benar-benar berorientasi yang dilakukan dengan beberapa tahapan untuk menetralsir tekanan atau masalah yang dialami.

Ke dua *The Tune-In*, tahapan ini dilakukan bersamaan dengan tahap *the tapping*, tahapan ini bertujuan untuk menetralsir emosi negatif ataupun sakit fisik yang dialami oleh klien. Teknik *the tune in* ini dibedakan berdasarkan tujuan dalam menyelesaikan masalahnya: 1.) Masalah fisik untuk menyelesaikan masalah fisik, *the tune in* dilakukan dengan cara merasakan rasa yang dialami, lalu terapis mengarahkan klien untuk mengarahkan pikirannya pada rasa sakit tersebut. Setelah itu klien diminta untuk mengucapkan kalimat doa dan penyerahan diri kepada allah.

Contohnya “Ya Allah, saya Ikhlas menerima sakit ini (menyebutkan penyakit fisik yang dialami secara rinci) dan saya pasrahkan kesembuhan ini hanya kepada Mu ya Allah”, 2.) Masalah emosi, untuk masalah emosi, the tune in dilakukan dengan cara membayangkan peristiwa, kejadian, atau suasana secara spesifik untuk membangkitkan energi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika klien sudah merasakan energi negatif tersebut, biasanya menampakkan respon seperti marah, sedih, serta takut. Terapis menuntun klien untuk mengucapkan kalimat “Ya Allah, saya Ikhlas dengan rasa ini (menjelaskan perasaan negatif yang dirasakan) saya terima dan saya pasrah.

Ke tiga *the Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune-in. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “the major energy meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Titik-titik tapping tersebut adalah sebagai berikut:⁸

- 1) Cr (*Crown*) dalam akupuntur disebut dengan titik baihui atau disebut dengan hundred meeting point, berada dalam governing vesei meridian pada titik bagian kepala. Fungsi utama titik-titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, vertigo, tinnitus, opstrksi hidung, apoleksia, koma, gangguan jiwa, prolapses rectum dan uterus.
- 2) EB (*Eye Brow*) dalam akupuntur disebut dengan titik cuanzhu atau disebut dengan gathered bamboo point, berada dalam bladder meridian, pada titik permulaan alis mata. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri di daerah supra orbital, lakriminasi, kemerahan, pembengkakan, nyeri mata, kejang pada kelopak mata, 3.) *spasme* otot mata (kedutan) juga untuk manic depressive.
- 3) SE (*Side of the Eye*) (di atas tulang disamping mata) Titiknya berada di atas tulang disamping mata, dalam terapi jarum yang disebut titik tongzilio, letaknya di meridian kandung empedu. Kemampuan utama dari porn ini adalah untuk mengobati migrain, kemerahan dan sakit mata, pengaruh visual yang mengganggu, lakrimasi, penyimpangan mata dan mulut.
- 4) UE (*Under the Eye*) Titiknya berada di 2cm dibawah kelopak mata, Dalam akupuntur disebut dengan titik changi berada dalam stomach meridian fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi kemerahan dan nyeri pada mata miopi, kejang mata, konjungtivits, rabun senja, mengatasi masuk angin, bells palsy dan bergetarnya kelopak mata.

⁸ Dinamariana Tri, “Penerapan Spritual Emotional Freedom Technicque (SEFT) Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Hipertensi,” 2022.

- 5) UN (*Under the Nose*) titiknya berada tepat dibawah hidung. dalam akupuntur disebut dengan titik shuigou, disebut juga dengan ren Cung, atau selokan air mata atau pusat manusia. Titik ini berada dalam governing vessel meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk shock, kolaps, sengatan matahari, koma, schizophrenia, manic depressive disorder, meningkatkan kecerdasan dan menanggulangi kejang pada anak.
- 6) Ch (*Chi*) titiknya berada di antara dagu dan bagian bawah bibir, dalam akupuntur dikenal dengan titik chengjiang. titik ini merupakan pertemuan antara meridian rend dan meridian lambung, titik ini berada pada conceptions vessel meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk paralis fasialis, pembengkakan gusi, sakit gigi, nyeri saat menstruasi, gangguan andrologi, gangguan pencernaan dan salivasi berlebihan.
- 7) CB (*Collar Bone*) titiknya berada di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama. Dalam akupuntur disebut dengan titik qishe, disebut juga rumah Qi yang artinya pertemuan dari aliran energi, titik ini berada dalam stomach meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk sakit tenggorokan, batuk, cegukan, asthma, nyeri dada dan gangguan manic depressive.
- 8) UA (*Under the Arm*) Pada pria dibawah ketiak sejajar dengan puting susu atau wanita tepat di bagian tengah tali bra. Dalam akupuntur dikenal dengan titik Dabao, disebut juga titik sampul besar yang artinya pertemuan dari meridian limpa, titik ini berada dalam spleen meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk nyeri seluruh tubuh, kelelahan kronis, dan nyeri di daerah dada.
- 9) BN (*Bellow Nipple*) Berada pada perbatasan antara tulang dada, dalam akupuntur dikenal dengan titik Rugen, disebut juga dengan titik akar payudara, titik ini berada pada stomach meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk batuk, asthma, cegukan, nyeri dada, mastitis dan insufisiensi laktasi.
- 10) IH (*Inside of Hand*) Titiknya dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan. dalam akupuntur ada 7 titik yang disentuh dengan inside hands ini, tiga berada dalam pericardium meridian dan empat sisanya dalam heart meridian. Tiga titik yang dalam pericardium meridian yaitu titik Jiani, Neiguan, dan Daling. Fungsi utama dari tiga titik ini adalah untuk mengatasi palpitasi, sesak dada, nyeri di daerah hipokondrium, sakit lambung, mual, muntah, cegukan, gangguan mental, epilepsy, insomnia, penyakit panas, nyeri serta kontraktur pada siku dan lengan. Sedangkan empat titik dalam

heart meridian yaitu Shemen, Yinxi, Tongli, dan Ligdao. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi nyeri kardiak, nyeri spasmodic dari siku dan lengan, kehilangan suara mendadak, palpitasi, sakit tenggorokan.

- 11) OH (*Outside of Hand*) Titiknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, dalam akupunktur ada 5 titik yang disentuh dengan outside hand, yaitu titik Sidu, Sanyanglou, Zhigou, Huzong, Waiguan dan Yangchi. Kelima titik ini berada di triple energizer meridian. Fungsi kelima titik ini adalah untuk mengatasi ketulian, sakit gigi, migren, suara serak mendadak, nyeri, epilepsy, penyakit panas, keseleo, dan mengurangi rasa haus pada penderita diabetes.
- 12) Th (*Thumb*) Titiknya di ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, dalam akupunktur thump point ini merupakan titik istimewa sebagai Jing atau berkumpulnya energy vital manusia. Disebut dengan titik Shaoshang titik ini berada dalam lung meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk membersihkan paru-paru, melancarkan tenggorokan, membangunkan pingsan, panas, depressive disorder dan batuk.
- 13) IF (*Index Finger*) Titiknya dari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku, dalam terapi jarum, titik ini dikenal sebagai titik Shanyang. Titik ini berada di meridian organ pencernaan. Kemampuan utama dari poin ini adalah sakit gigi, demam, sakit tenggorokan, hipertensi, kemalangan dan kesadaran.
- 14) MF (*Middle Finger*) Titiknya berada di jari tengah samping luar bagian bawah kuku, dalam akupunktur titik ini dikenal dengan titik Zhongchong, titik ini berada dalam pericardium meridian, fungsi utama dari titik ini adalah sakit jantung, dada sumpek, pingsan atau aphasia kaku lidah, panas heat stroke, kejang, rasa panas pada telapak tangan, tremor, dan manic depressive.
- 15) RF (*Ring Finger*) jari manis samping luar bagian bawah kuku, dalam terapi jarum, titik ini dikenal sebagai titik Shanyang. Titik ini berada di meridian organ pencernaan. Kemampuan utama dari poin ini adalah sakit gigi, demam, sakit tenggorokan, hipertensi, kemalangan dan kesadaran.
- 16) BF (*Baby Finger*) Titiknya berada di jari kelingking samping luar bagian bawah kuku, dalam terapi jarum titik ini dikenal sebagai titik Schaochong, titik ini berada pada meridian jantung. Elemen utama dari poin ini adalah jantung berdebar, nyeri dada dan kegilaan hipokondrium, kehilangan kesadaran dan demam.

17) KC (*Karate Crop*) Titinya berada di samping telapak tangan, dalam akupunktur titik ini disebut titik houxi, titik ini berada dalam small intestine meridian. Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri dan kekakuan leher, sakit kepala, neuralgia, intercostalis, tinnitus, dan sakit tenggorokan.

18) GS (*Gamut Spot*) Titinya terletak dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking).

Pada di titik Gamut spot ini, pasien diminta melakukan 9 gerakan untuk merangsang otak yaitu: a.) menutup mata, b.) membuka mata, c.) mata digerakkan dengan kuat ke arah kanan bawah, d.) mata digerakkan dengan kuat ke arah kiri bawah, e.) memutar bola mata searah jarum jam, f.) memutar bola mata berlawanan jarum jam, g.) bergumam dengan berirama selama 3 detik, h.) menghitung 1,2,3,4,5 lalu bergumam lagi selama 3 detik.

Setelah melakukan 9 gerakan ini, pasien diminta mengulangi lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17. Lalu diakhiri dengan nafas panjang dan menghembuskannya sambil mengucapkan rasa syukur (*Alhamdulillah*).⁹

Agar terapi SEFT ini berhasil, menurut zainuddin ada beberapa faktor Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menjadi hal yang paling penting ketika melakukan tiga tahap dalam Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dalam keilmuan psikologi istilah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Keyakinan (komitmen) yakin ini pada sesi ini adalah yakin kepada Tuhan yang Maha Esa. Meyakini bahwa semua hal dalam kehidupan berasal dan akan kembali padanya. Dimana subjek atau klien tidak perlu yakin terhadap SEFT itu sendiri, tapi yakin pada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha sayangnya Tuhan pada hambanya. Ini dijelaskan dalam sebuah hadis yang artinya: “hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari pada yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada Allah maka mohonlah kepada-Nya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai (tidak yakin)”.
- 2) Konsentrasi atau dalam Bahasa arab khusyu merupakan kelembutan hati seseorang, yang meredupkan hawa nafsu karena allah. Selama terapi berlangsung, klien harus bisa berkonsentrasi yaitu memusatkan pikiran pada saat melakukan the set-up (berdoa) pada “

⁹ Ni Imas Narendri, “Keefektifan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Narapidana Laki Laki,” *Universitas Negeri Semarang* (Universitas Negeri Semarang, 2019), <http://lib.unnes.ac.id/33639/>.

sang Maha Penyembuh”, berdoa dengan penuh kerendahan hati sehingga hati dan pikiran ikut hadir saat berdoa.

- 3) Menerima Keadaan yang dialami merupakan satu upaya agar individu tidak terus menerus mengeluh terhadap musibah yang menimpanya. Dalam kata lain, menerima keadaan yang dialaminya dengan mengambil pelajaran dan menjadi bahan untuk introspeksi diri untuk menjadi lebih baik.
- 4) Optimis menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), optimis merupakan keyakinan atas segala sesuatu dari segi baik dan menyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal. Orang yang optimis sejati adalah individu berusaha optimal untuk mencari solusi dengan baik dalam setiap permasalahan.
- 5) Syukur adalah bagian dari fungsi-fungsi psikologi yang membantu manusia untuk menjaga dan mempertahankan keharusannya atau kewajiban kepada sesama manusia. Syukur dipercaya merupakan jenis pengalaman yang menyenangkan dan berhubungan dengan kepuasan kebahagiaan dan harapan.¹⁰
- 6) Ikhlas merupakan menyerahkan segala pikiran dan perasaan Kembali kepada sumbernya, yaitu Allah. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia, yang dipedomankan oleh Allah SWT. untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur’an Surah Al. Bayyinah ayat 5 :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ خُفْيَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَالزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya: Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istiqomah), melaksanakan shalat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).

Selain faktor keberhasilan, tentu saja ada beberapa faktor yang menjadi menghambat keberhasilan terapi SEFT. Menurut Zainuddin, ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama pelaksanaannya. Selain faktor-faktor keberhasilan, penting juga untuk memahami faktor-faktor yang dapat menghambat efektivitasnya. Beberapa faktor penghambat tersebut antara lain:

- 1) Kurangnya pengetahuan dan keterampilan.
- 2) Hambatan spiritual.
- 3) Perlawanan psikologis.

¹⁰ Wicaksana, A., & Rachman, T.,” Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kesenian Remaja”. *Angewandte Chemie International Edition*, (2018), 6 (11), 951–952., 3(1), 10–27

- 4) Masalah atau perasaan yang kurang spesifik.
- 5) Akar masalah yang belum ditemukan.
- 6) Aspek yang berubah-ubah.
- 7) Membutuhkan bantuan dari orang lain yang lebih memahami dirinya.
- 8) Tidak ada keinginan untuk berubah.
- 9) Memerlukan “pernapasan collarbone”.
- 10) Alergi terhadap objek tertentu.

Dengan demikian, keberhasilan SEFT dipengaruhi oleh berbagai faktor selain keterampilan terapis, termasuk faktor internal individu seperti kondisi dan motivasi untuk menjalani pengobatan serta keinginan untuk sembuh. Misalnya, kecemasan dapat diatasi jika individu memiliki motivasi untuk berubah dan bersedia mengatasi setiap sumber masalah yang dihadapinya.¹¹

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar terdiri atas dua kata, yaitu kata konsentrasi dan kata belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *concentrate* yang berarti memusatkan dan *concentration* yang berarti pemusatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia konsentrasi merupakan bentuk kata dari “ajar” yang artinya belajar yang memiliki makna berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.¹² Beberapa pendapat ahli tentang konsentrasi belajar sebagai berikut.¹³

Menurut Surya dalam bukunya berjudul *Menjadi Manusia Pembelajar*. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari.¹⁴

Menurut Hamiyah konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Secara keseluruhan berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, dapat diketahui bahwa hakikat dari konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian pada situasi belajar.

¹¹ Ni Imas Narendri, “Keefektifan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Narapidana Laki Laki.”

¹² Mutia Rahma Setyani and Ismah, “Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar,” *Pendidikan Matematika* 01 (2018): 3–6.

¹³ Riinawati Riinawati, “Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2305–12, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>.

¹⁴ Surya, H., “Menjadi Manusia Pembelajar”. Gramedia. (2009).

Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai memusatkan pikiran kepada objek yang dipelajari dengan tidak memperhatikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan objek yang dipelajari tersebut.¹⁵

Menurut Jean Piaget anak usia dini atau disebut dengan tahap pra operasional berumur sekitar 2-7 tahun. Pada tahap ini ada sudah menunjukkan aktivitas kognitifnya terhadap hal-hal di luar dirinya. Namun aktivitas berpikirnya belum terorganisir, ada dapat memahami hal di sekitarnya berdasarkan simbol-simbol atau tanda-tanda. Cara berpikir anak pada tingkat ini belum sistematis, tidak konsisten, tidak logis, hal ini ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) *Transductive reasoning*, yaitu cara berpikir yang bukan induktif atau deduktif tetapi tidak logis.
- 2) Ketidakjelasan hubungan sebab-akibat, yaitu anak mengenal hubungan sebab akibat secara tidak logis.
- 3) Animisme, yaitu menganggap bahwa semua benda itu hidup seperti dirinya.
- 4) *Artificialism*, yaitu kepercayaan bahwa segala sesuatu di lingkungan itu mempunyai jiwa seperti manusia.
- 5) *Perceptually bound*, yaitu anak menilai sesuatu berdasarkan apa yang dilihat atau didengar.
- 6) *Mental experiment* yaitu anak mencoba melakukan sesuatu untuk menemukan jawaban dari persoalan yang dihadapinya.

Piaget menekankan pentingnya belajar melalui permainan dan aktivitas yang relevan dengan minat anak untuk memperpanjang konsentrasi mereka. Lingkungan belajar yang mendukung dan intensif dapat membantu anak mengembangkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi lebih lama, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak usia dini.¹⁶

Menurut Thursan Hakim, konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, faktor pertama yaitu faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal merupakan faktor yang menentukan apakah seseorang dapat melakukan konsentrasi belajar secara efektif atau tidak. Berikut ini yang termasuk ke dalam faktor internal:

- 1) Faktor jasmaniah, meliputi kesehatan badan atau fisik seseorang secara keseluruhan. Faktor jasmaniah terdiri dari kondisi fisik yang prima dan terhindar dari kuman serta penyakit, cukup istirahat dan tidur, mengonsumsi makanan yang memenuhi standar gizi yang

¹⁵ Setyani and Ismah, "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar."

¹⁶ Fatimah Ibda, "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget," *Intelektualita* 3, no. 1 (2015): 27–38, <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/197>.

seimbang, panca indra dapat berfungsi dengan baik, serta tidak menderita gangguan fungsi otak dan syaraf.

- 2) Faktor rohaniyah Faktor rohaniyah terdiri dari kondisi kehidupan yang cukup tenang, memiliki sifat sabar dan konsisten, taat beribadah sebagai unsur pendukung ketenangan, tidak memiliki masalah yang berat, dan memiliki kemauan keras serta tidak mudah putus asa.

Kedua faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Yang termasuk ke dalam faktor eksternal antara lain lingkungan sekitar yang cukup tenang, udara yang nyaman dan bebas dari polusi maupun bau-bauan yang mengganggu kenyamanan, penerangan yang cukup, suhu di sekitar lingkungan yang menunjang kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi, dan dukungan dari orang-orang di sekitar.

Menurut Engkoswara dalam buku Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar mengklasifikasi perilaku belajar yang menunjukkan siswa berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Perilaku Kognitif yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari, a.) Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
- 2) Perilaku Afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: a.) Adanya penerimaan tingkat perhatian tertentu, b.) Respon atau keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan, c.) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide, dan sikap seseorang.
- 3) Perilaku Psikomotor. Pada perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: a.) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, b.) Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dari gerakan-gerakan yang penuh arti. C.) Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.¹⁷

Uji Validitas

Pada lembar observasi yang peneliti gunakan, uji validitas instrumennya telah dilakukan oleh Agustina Anggraini. Pengujian instrumen ini dilakukan kepada 20 orang sampel di PAUD

¹⁷ Suranata & Dharsana Aprilia, "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja," *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 2–3.

Kasih Ibu Timbang Desa Motong Terap. Kecamatan Praya. Pada tanggal 26 November 2020. Uji coba yang dilakukan terhadap 35 butir pernyataan untuk mengukur konsentrasi belajar dengan indeks perbedaan dari 0,461-0,833.

Standar table yang digunakan yaitu 0,444. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa 35 item dianggap valid sehingga bisa digunakan sebagai item penelitian

Uji Reabilitas

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Agustina Anggraini dengan mengujikan instrumen terhadap sampel sebanyak 20 siswa PAUD Kasih Ibu Karang Timbang Desa Motong Terap, Kecamatan Praya, pada tanggal 26 November 2020 yaitu 0,941. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi. Karena indeks reliabilitas untuk jenis alat tes atau angket data dinyatakan reliabel apabila nilai r yang diperoleh paling tidak mencapai 0,60.¹⁸

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk masing-masing kelompok, baik pre-test maupun post-test eksperimen, dan pre-test dan post-test kontrol dalam penelitian "Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini di PAUD dan RA Diniyyah Putri Lampung" menunjukkan bahwa data dari semua kelompok secara umum cenderung mengikuti distribusi normal. Nilai signifikansi (Sig.) uji tersebut berada di atas alpha ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk menolak asumsi bahwa data berasal dari distribusi normal. Maka dari itu data dari semua kelompok dianggap memenuhi asumsi normalitas.

Standar table yang digunakan yaitu 0,444. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa 35 item

Tabel 2. Tes Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test Eksperimen	,142	30	,128
	Post-Test Eksperimen	,140	30	,141
	Pre-Test Kontrol	,155	30	,062
	Post-Test Kontrol	,153	30	,070

Lilliefors Significance Correction

dianggap valid sehingga bisa digunakan sebagai item penelitian.

¹⁸ Nur Wahiddah and Julia, "Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar."

Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas peneliti menggunakan Levene Statistic untuk mengevaluasi kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah ketika nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa varians dari dua kelompok populasi atau lebih dianggap sama atau homogen. Berdasarkan hasil yang disajikan di atas, diketahui bahwa nilai Signifikansi (Sig.) adalah 0,602, yang melebihi ambang batas 0,05.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol anak usia dini di Diniyah Putri Lampung dinyatakan homogen.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,276	1	58	0,602

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengevaluasi apakah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki pengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Dalam analisis ini, digunakan metode statistik independent sampel t-test dengan tujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang tidak berpasangan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sampel t-test adalah jika nilai Asymp.sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara variabel x dan variabel y. Sebaliknya, jika nilai Asymp.sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka Ha ditolak, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara kedua variabel.

Hasil uji statistik menggunakan independent sampel t-test menunjukkan bahwa nilai Asymp.sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Oleh karena itu, berdasarkan dasar pengambilan keputusan yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu apabila nilai signifikansi kecil dari 0,05 maka dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan konsentrasi belajar anak usia dini. Hal ini diperkuat oleh kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan.

Jenis Kelompok	Sig.(2-tailed)
----------------	----------------

Kelompok control	,000
Kelompok ekperiment	,000

PEMBAHASAN

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang menggabungkan antara kekuatan spiritual (*Spiritual Power*) dan energi psikologi (*Energy Psychology*). Prinsip kerja terapi ini hampir sama dengan terapi akupuntur, karena terapi ini memanfaatkan titik-titik meridian, hal yang menjadi perbedaannya adalah, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memanfaatkan kekuatan spiritual berupa doa, keikhlasan dan kepasrahan kepada-Nya. Terdapat dua hal yang paling penting dalam terapi spiritual emotional Freedom technic terhadap konsentrasi belajar yaitu afirmasi positif yang berguna untuk memperoleh kesehatan emosi yang baik pada anak usia dini. Afirmasi ini dapat berupa penguatan yang dapat mempengaruhi perilaku positif. Kedua adalah *tapping*, *tapping* merupakan ketukan ringan pada titik *acupoint* pada tubuh. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa ketukan ringan atau tepping maka respon yang muncul yaitu terjadinya peningkatan mobilitas sinyal-sinyal yang memberikan dampak menurunnya regulasi hipotalamic sehingga produksi hormon stres yaitu kortisol menjadi berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi spiritual emosional freedom technique efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di PAUD dan Ra Diniyyah Putri Lampung. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anak usia dini rentang umur 5-6 tahun, dengan jumlah subjek sebanyak 60 siswa menggunakan Teknik purposive sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji independent sampel t-test yang memiliki tujuan untuk membandingkan apakah terdapat pengaruh antara dua kelompok yaitu antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan analisis hasil uji statistik menggunakan independent sampel t-test, menunjukkan bahwa terapi spiritual emotional freedom technique SEFT efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di PAUD Diniyyah Putri Lampung dengan demikian hipotesis diterima. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p = 0,00 < 0,05$ berdasarkan pedoman penilaian uji independent sampel t-test apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara variabel x terhadap variabel y.

Terapi SEFT dengan fokus pada pengurangan stres dan kecemasan serta penyeimbangan

emosi, memberikan pendekatan yang efektif dalam membantu anak-anak mengelola kecemasan belajar, kecemasan sosial dan meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka. Dengan memahami dan mengelola perasaan mereka dengan lebih baik, anak-anak dapat lebih mudah menyerap informasi, berpartisipasi dalam kegiatan belajar, dan memperbaiki kinerja akademis mereka. Hal ini sejalan dengan pentingnya perawatan dan pengembangan psikologis pada tahap-tahap awal kehidupan. Anak usia dini berada dalam fase perkembangan yang sangat sensitif, di mana konsentrasi belajar adalah aspek kunci yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan dan perkembangan selanjutnya.

Lebih lanjut, manfaat terapi SEFT tidak hanya terbatas pada aspek akademis, tetapi juga memiliki dampak positif pada aspek psikologis dan sosial anak-anak. Dengan merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mengatasi tantangan belajar, anak-anak cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan guru, serta mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik. Hal ini menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan mendukung, yang memungkinkan anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara holistik.

Dengan demikian, temuan ini memberikan kontribusi tambahan pada literatur eksisting dan menegaskan pentingnya terapi SEFT sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mempromosikan kesejahteraan psikologis pada anak usia dini. Sebagai hasil dari penelitian ini, diharapkan pendekatan terapi SEFT dapat lebih diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk memberikan dukungan yang lebih baik bagi perkembangan anak-anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil uji statistik menggunakan independent sampel t-test, menunjukkan bahwa terapi spiritual emotional freedom technique SEFT efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di PAUD Diniyyah Putri Lampung dengan demikian hipotesis diterima. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p = 0,00 < 0,05$ berdasarkan pedoman penilaian uji independent sampel t-test apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara variabel x terhadap variabel y .

Dengan demikian, temuan ini memberikan kontribusi tambahan pada literatur eksisting dan menegaskan pentingnya terapi SEFT sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mempromosikan kesejahteraan psikologis pada anak usia dini. Sebagai hasil dari penelitian ini, diharapkan pendekatan terapi SEFT dapat lebih diintegrasikan ke dalam

kurikulum pendidikan anak usia dini untuk memberikan dukungan yang lebih baik bagi perkembangan anak-anak.

REFERENSI

- Aprilia, Suranata & Dharsana. "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja." *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 2–3.
- Fitriana, Nurinda, Septi Wardani, Sri Hananto, and Ponco Nugroho. "Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia." *Borobudur Nursing Review* 2, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.31603/bnur.5443>.
- Gandari, Ni Komang Matalia, and I Gusti Ngurah Arya Sentana. "... Techniques Therapy towards Learning Concentration Level of Students (Pengaruh Terapi Emotional Freedom Techniques Terhadap Tingkat Konsentrasi." *Indonesian Journal of Health Research* 1, no. 2 (2018): 66–73. <https://pdfs.semanticscholar.org/1841/7b6c412837c6aa148b3d4efc6a7c8fe8a59c.pdf>.
- Ibda, Fatimah. "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget." *Intelektualita* 3, no. 1 (2015): 27–38. <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/197>.
- Muhammad Kharis Fajar. "Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung." *Journal STAND : Sports Teaching and Development* 1, no. 1 (2020): 35–42. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2320>.
- Ni Imas Narendri. "Keefektifan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Narapidana Laki Laki." *Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang, 2019. <http://lib.unnes.ac.id/33639/>.
- Nur Wahiddah, Siti Annisa, and J. Julia. "Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 15, no. 2 (2022): 189–99. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>.
- Padilla, Rahmi. "EFEKTIFITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM PADA KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA DINI DI E DIDIKAN ANAK USIA DINI DAN RAUDLATUL ATHFAL DINIYAH PUTRI LAMPUNG." *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024.
- Riinawati, Riinawati. "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2305–12. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>.

- Setyani, Mutia Rahma, and Ismah. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar." *Pendidikan Matematika* 01 (2018): 3–6.
- Suherni. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang." *Naskah Publikasi*, 2017, 1–252.
- Tri, Dinamariana. "Penerapan Spritual Emotional Freedom Technicque (SEFT) Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Hipertensi," 2022.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Gramedia.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kesepian Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.