

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL  
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 4 BITUNG**

**Gaddi Lourdes<sup>1</sup>, Langelo Wahyuni<sup>2</sup>, Oroh Cindi<sup>3</sup>**  
Universitas Katolik De La Salle Manado  
Email: [lourdesgaddi015@gmail.com](mailto:lourdesgaddi015@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi oleh setiap individu salah satunya yaitu tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda dan mempengaruhi kualitas tidur. Pada remaja, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan remaja sering mengantuk saat beraktivitas di siang hari, perubahan suasana hati, penurunan performa di kelas, dan peningkatan risiko cedera serta dapat menyebabkan gangguan fisik, mental, dan gangguan interaksi sosial. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah kombinasi terapi spiritual dengan sistem energi tubuh yang mampu meningkatkan kualitas tidur.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap kualitas tidur remaja di SMA Negeri 4 Bitung.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan desain *one-group pre and post-test* untuk menguji efektivitas intervensi sebelum dan sesudah diberikan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa dan siswi di SMA Negeri 4 Bitung, berjumlah 161 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini dalam menentukan kualitas tidur yaitu menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang terdiri dari 7 komponen tidur. Teknik yang digunakan ialah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 37 orang.

**Hasil:** Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *mean rank* sebesar 19.00 menjadi 0.00, yang menunjukkan penurunan nilai dari *pre-test* ke *post-test* dengan *p-value* sebesar 0.000 (*p-value* < 0.05).

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur; Terapi SEFT; Tidur.

**Kepustakaan:** 42 (2020-2024).

# THE EFFECTIVENESS OF SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 4 BITUNG

Gaddi Lourdes<sup>1</sup>, Langelo Wahyuni<sup>2</sup>, Oroh Cindi<sup>3</sup>  
De La Salle Catholic University Manado  
Email: [lourdesgaddi015@gmail.com](mailto:lourdesgaddi015@gmail.com)

## Abstract

**Background:** One of the basic human needs that must be fulfilled is sleep. The amount of sleep needed varies among individuals and affects overall sleep quality. Poor sleep quality among adolescents can lead to excessive daytime sleepiness, mood changes, decreased academic performance, increased risk of injury, and the development of physical, mental, and social interaction disorders. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) combines spiritual therapy with the body's energy system and has been shown to help improve sleep quality.

**Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of SEFT therapy on the sleep quality of adolescents at SMA Negeri 4 Bitung.

**Method:** This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach to evaluate the effectiveness of the intervention before and after treatment. The study population included all students of SMA Negeri 4 Bitung, totaling 161 individuals. The instrument used to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which consists of seven components of sleep assessment. The sampling technique applied was non-probability purposive sampling, with a total of 37 respondents.


**Results:** The Wilcoxon test analysis showed a decrease in the mean rank score from 19.00 to 0.00, indicating an improvement from pretest to posttest, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There was a significant difference in sleep quality among adolescents before and after receiving the SEFT therapy. This finding demonstrates that SEFT therapy was effective in improving sleep quality among adolescents at SMA Negeri 4 Bitung.

**Keywords:** Sleep Quality; SEFT Therapy; Sleep

**References:** 42 (2020–2024).

This translation has been checked and proven accurate

  
**Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.**  
*Head of Language Development Office*  
*Universitas Katolik De La Salle Manado*

UKDLSM