

PENGARUH METODE SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)

TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN BAGI SISWA SMP

DALAM MENGHADAPI UJIAN DI SMP NEGERI 1 KASIHAN

The influence of the method SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) to decrease the level of anxiety for junior high school student in the exam in the SMP Negeri 1 Kasihan

Kautsar Akbar¹, dr. Orizati Hilman,²

1 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2. Dokter Keluarga

ABSTRACT

Background: Anxiety is a mood signed by physical symptoms, such as physical tension and worrying about future. Anxiety when doing exam or test can be determined as feeling worried, feeling anxious and not feeling calm. So, test or exam is assumed as a dangerous thing. The most dominant element that causes anxiety is cognitive element which is feeling worried and negative thought that consider that test will endanger students' position. By being sure, sincere and thankful, SEFT method assumes that the cure comes from God. Application of SEFT can be done in many kinds of field, such as in school. SEFT method can also be used in emotional control. For example, it can be applied to students who have emotional problems, such as being stubborn, having difficulty to focus on something, being lazy to study and being moody. It can also be used to students who have problems related to teenagers' sexual hormone changes. This research is aimed to analyze the influence of SEFT method on decreasing level of student' anxiety when they will face exam.

Methods: This research used Quasi Experimental Design with two group pretest-posttest with control group design in SMP Negeri 1 Kasihan from October 2015 to February 2016. The research instrument used Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) questionnaire.

Results: Wilcoxon was used in this research. The results are that 29 students (65,9%) experienced decreasing level of anxiety in therapy group while 15 (34,1) students experienced it in control group. On the other hand, 3 (20%) students experience increasing level of anxiety in therapy group and 12 (80%) students in control sample.

Conclusion: There are effects before and after SEFT therapy was applied to students of SMP Negeri 1 Kasihan. $p=0,00$

Keywords: Anxiety, SEFT, Spiritual, Emotional, Freedom Technique, Student, Exam

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan merupakan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap masa yang akan datang. Kecemasan mengikuti ujian atau tes adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang sehingga menganggap ujian atau tes sebagai sesuatu yang membahayakan. Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif yang menganggap tes dapat mengancam posisi siswa. Metode SEFT mengasumsikan kesembuhan berasal dari Tuhan, dengan cara yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan syukur. Penerapan SEFT dapat dilakukan di berbagai bidang, salah satunya di sekolah. Metode SEFT juga dapat digunakan pada pengendalian emosi, misalnya pada siswa yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, moody), masalah yang berkaitan dengan perubahan hormone seksual pada remaja, dsb. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMP yang akan menghadapi ujian.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *two group pretest-posttest with control group design* di SMP Negeri 1 Kasihan dari bulan Oktober 2015 sampai Februari 2016. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*.

Hasil : Penelitian ini menggunakan analisis *Wilcoxon*, didapatkan hasil 29 (65,9%) siswa mengalami penurunan kecemasan pada terapi dan 15 (34,1%) siswa pada kelompok kontrol. Sedangkan siswa yang mengalami peningkatan kecemasan pada kelompok terapi sebanyak 3 siswa (20%) dan sebanyak 12 (80%) siswa pada sampel kontrol.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh yang bermakna pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT terhadap siswa SMP Negeri 1 Kasihan dengan nilai $p=0,00$

Kata kunci : Kecemasan, *SEFT*, *Spiritual*, *Emotional*, *Freedom Technique*, Siswa, Ujian.

Pendahuluan

Kecemasan (*ansietas*) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan kecemasan (*ansietas*) adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang *ansietas* yang berlebihan yang disertai respon perilaku, emosional dan fisiologis individu yang mengalami gangguan *ansietas* (Videbeck, 2008).

Gejala fisik umum dari kecemasan meliputi: jantung berdebar, berkeringat, gangguan perut atau pusing, sering buang air kecil atau diare, sesak napas, tremor dan berkedut, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, susah tidur (Smith *et.al.*, 2015). Selain gejala utama dari ketakutan irasional berlebihan dan khawatir, gejala emosional umum lainnya dari kecemasan meliputi perasaan ketakutan atau kecemasan, sulit berkonsentrasi, merasa tegang dan gelisah, mengantisipasi terburuk, mudah marah atau tersinggung, kegelisahan mengamati tanda-tanda bahaya, merasa pikiran kosong (Melinda, 2015).

Siswa yang mengalami kecemasan mengikuti ujian atau tes dapat diidentifikasi melalui gejala-gejala seperti siswa memberikan respon yang tidak proporsional, merasa takut menghadapi ujian atau tes, khawatir kepada pengawas ujian, tidak senang kepada teman, siswa bersikap apatis,

pesimis, acuh tak acuh, murung dan merasa putus asa mengerjakan ujian atau tes (Elliot, 2000).

SEFT merupakan salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. *Energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. SEFT merupakan gabungan antara spiritual power dengan *energy psychology*. Ada 12 energi meridian utama yang digunakan oleh metode SEFT yang diambil dari ilmu akupunktur dan akupresur.

BAHAN DAN CARA

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental design* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-post test with control group design* untuk mengetahui efektivitas metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa SMP Negeri 1 Kasihan. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen yaitu *pre test*, dan sesudah eksperimen yaitu *post test*. Sampel yang digunakan berjumlah 64 dengan sampel terapi 32 siswa dan kontrol 32 siswa. Namun pada sampel kontrol 3 siswa tidak mengikuti jalannya *post test* sehingga jumlah sampel kontrol berjumlah 29 siswa.

Sebagai variable bebas adalah metode *SEFT (Spiritual Emotional*

Freedom Technique) yang diberikan oleh sefter. Variabel terikat yaitu tingkat kecemasan siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Kasihan dalam menghadapi ujian dengan penilaian menggunakan instrument *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* yang terdiri dari 50 buah pertanyaan dengan dua alternatif jawaban yaitu “ya” atau “tidak” yang ditulis dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 1 Kasihan pada bulan November 2015. Sampel penelitian diambil dengan cara penilaian dengan pembagian kuisioner pada seluruh populasi.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil pre-test tingkat kecemasan pada populasi sejumlah 149 siswa didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Sampel

Tingkat kecemasan	Jumlah	Presentase
Ringan	4	2,68%
Sedang	99	66,44%
Berat	46	30,87%

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan siswa pada tingkat ringan sebanyak 4 siswa atau sebesar 2,68% sedangkan untuk tingkat kecemasan sedang berjumlah 99 siswa. Ditemukan 46 siswa dari 149 siswa dengan tingkat kecemasan yang berat.

Tabel 5. Karakteristik jenis kelamin sampel tingkat kecemasan berat dan sedang

Jenis kelamin	Kontrol		Terapi		Total
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)	
Perempuan	17	58,6	16	50	33
Laki-laki	12	41,4	16	50	28
Total	29	100	32	100	61

Pada tabel 5 menunjukkan karakteristik sampel lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki dengan jumlah 33 siswa dari 61 siswa dengan rincian 16 sampel terapi dan 17 sampel kontrol.

Tabel 6. Karakteristik umur sampel tingkat kecemasan berat dan sedang.

Usia	Kontrol		Terapi	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
≤13	20	68,9	16	50
>13	9	31,1	16	50

Tabel 6 menunjukkan bahwa sampel yang berusia ≤13 tahun sebanyak 20 (68,9%) siswa pada subjek control dan sebanyak 16 (50%) pada subjek terapi.

Hasil penelitian perubahan tingkat kecemasan subjek control dan terapi dapat dilihat dalam tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik tingkat kecemasan subyek control dan terapi

	Perbandingan tingkat kecemasan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>			Total
	Menurun	Tetap	Meningkat	
Kontrol	15	2	12	29
Terapi	29	0	3	32
Total	44	2	15	61

Dari table diatas dapat dilihat jumlah sampel penelitian didapatkan 44 siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan rincian 29 siswa dari sampel terapi dan 15 siswa dari sampel kontrol. Kelompok subjek yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan dari sampel control sebanyak 2 siswa. Sementara kelompok sampel yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan pasca terapi SEFT sebanyak 3 siswa dan yang tidak diterapi SEFT sebanyak 12 siswa.

Tabel 8. Hasil Wilcoxon pretest dan posttest tingkat kecemasan

	Sig. pre test – post test	Z
Kontrol	0,664	-0,434
Terapi	0,000	-4,475

DISKUSI

Pada hasil penelitian didapatkan jumlah perempuan pada sampel terapi dan

kontrol adalah 33 (54%) sedangkan jumlah laki-laki 28 (46%) sampel. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada usia berapapun, namun lebih sering pada usia dewasa dan terutama lebih besar pada wanita (Kaplan dan Sadock, 1997). Teori yang mengungkapkan bahwa keterkaitan kecemasan antara laki-laki dan perempuan, kelompok perempuan lebih cemas dengan ketidak mampuannya dibandingkan kelompok laki-laki (Ibrahim, 2002). Hal ini didukung oleh penelitian S. Fedi, *et.al.*, (2014) dalam membandingkan tingkat kecemasan dan apresiasi matematika ditinjau dari gender pada siswa kelas VIII SMP, dan ditemukan bahwa tingkat kecemasan tinggi lebih banyak pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan jumlah 43 pada sampel perempuan dan 19 pada sampel laki-laki.

Penurunan tingkat kecemasan dapat terjadi karena berbagai faktor. Menurut Purwaningsih (2012) pada penelitiannya disebutkan bahwa tingkat kecemasan dapat menurun jika seseorang

melakukan aktivitas fisik ringan, seperti jogging, yoga maupun sholat. Tingkat kecemasan pun dapat diturunkan melalui terapi humor, menurut Putri (2014) seseorang yang tertawa akan memberikan perasaan lega, hal ini disebabkan karena tertawa akan melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda stress dan rasa sakit. Pada kelompok kontrol, sampel yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dapat terjadi karena berbagai hal yang tidak diteliti oleh peneliti. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa didapatkan 15 sampel control yang mengalami penurunan tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dilakukan pada siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Kasihan.

SARAN

1. Metode SEFT dapat dilakukan oleh siapapun yang sudah mendapatkan *training* termasuk guru, sehingga guru dapat mengaplikasikan kepada siswa yang mengalami kecemasan berlebih.
2. Pada penelitian selanjutnya dapat diperhatikan factor lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti pengaruh lingkungan.
3. Dapat dilakukan penelitian mengenai hubungan terapi SEFT dengan peningkatan prestasi di sekolah.
4. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut sehingga penelitian lebih sempurna dengan menambahkan subjek penelitian dan meningkatkan sketelitian.

DaftarPustaka

1. Videbeck, Sheila L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Alih bahasa:Renata Komalasari, Alfrina Hany. Jakarta: EGC
2. Melinda, Smith dkk. 2015. *Anxiety Disorders and Anxiety Attack*. Santa Monica: Guid for Improving your Mental and Emotional Health.
3. S. N Elliott et al. 2000. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning (edisi ke -3)*. Boston: The McGraw-Hill Book Company.

4. Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. 2010. *Sinopsis PsikiatriI Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang (Indonesia) : BINARUPA AKSARA. pp 1
5. Ibrahim. 2002. *Menyiasati Gangguan Cemas*. <http://pdpersi.co.id>. Diunduh tanggal 5 Februari 2016.
6. Fedi. 2014. *Tingkat Kecemasan Dan Apresiasi Matematika Ditinjau Dari Gender Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri Sekecamatan Poco Ranaka Barat, Kabupaten Manggarai Timur Tahun Ajaran 2013/2014*. Singaraja : Departemen Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Purwaningsih. 2012. *Pengaruh Pemberian Hatha Yoga Dan Jogging Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VIII Psik Fk UniversitasUdayana*. Bali : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana