

**PENGARUH METODE SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
BAGI SISWA SMA DALAM MENGHADAPI UJIAN**

DI SMA NEGERI 1 KASIHAN

INTISARI

Latar belakang : Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan metode baru dan masih dalam proses eksperimen yang berkelanjutan sebagai solusi untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi. Terapi SEFT dapat diterapkan di berbagai bidang salah satunya dilingkungan sekolah yang dapat diterapkan oleh Guru kepada muridnya yang mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMA yang akan menghadapi ujian.

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

Hasil : prevalensi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian didapatkan 40 (17,1%) siswa kecemasan ringan, 112 (47,9%) siswa kecemasan sedang, 82 (35%) siswa kecemasan berat. Hasil penelitian ini menggunakan *Wilcoxon*, didapatkan 34 (48,6%) siswa mengalami penurunan kecemasan pada kelompok intervensi dan 21 (30%) siswa pada kelompok kontrol, Sedangkan 11(15,7%) siswa mengalami peningkatan kecemasan pada kelompok kontrol, dan sebanyak 4 (5,7%) siswa mengalami kecemasan tetap.

Kesimpulan : terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan menggunakan metode SEFT terhadap siswa SMA Negeri 1 Kasihan dimana nilai $p=0,00$

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

**THE EFFECT OF METHOD SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE) TO DECREASE THE LEVEL
OF ANXIETYBY EXAM FOR HIGH SCHOOL STUDENT
IN SMA NEGERI 1 KASIHAN**

ABSTRACT

Background : Anxiety is a psychological problem shown by being anxious about something that an individual feels bad about. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) method is a new method that is still in ongoing experiment process. It is a solution to solve several physical and emotional problems. SEFT method can be applied to many kinds of aspects, such as in school environment applied by teachers to their students who experience the anxiety. This research is aimed to analyze effect of SEFT method in decreasing level of anxiety for senior high school students who will face an exam.

Methods: This research had used quasi experimental design with two group pretest-posttest with control group in SMA Negeri 1 Kasihan from October 2015 to February 2016. This research instrument used Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS).

Result : Wilcoxon was used to get the results of this research. The following statements are the results. 34 students (48,6%) experienced the decreasing level of anxiety in a therapy while 21 students (30%) experienced it in a control group. On the other hand, 4 students (5,7%) still experienced permanent anxiety.

Conclusion :In short, there are several meaningful effects before and after applying therapy that used SEFT to SMA Negeri 1 Kasihan ($p=0,00$).

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