

INTISARI

Latar belakang : Kecemasan merupakan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap masa yang akan datang. 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 hormon 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) dan skala persepsi pasien tentang kecemasan.

Hasil : Penelitian ini menggunakan analisa *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

ABSTRACT

Background

Anxiety is a mood signed by physical symptomp, such as physical tension and worrying about future. 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.

Method

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 and patient's scale perception of anxiety.

Result

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, Exams