

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anxiety (kecemasan) adalah suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (American Psychiatric Assosiation, 1994 ; Barlow, 2002). Ketegangan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan ansietas diantaranya adalah peristiwa traumatik individu baik krisis perkembangan maupun situasional seperti peristiwa bencana, konflik emosional individu yang tidak terselesaikan dengan baik, konsep diri terganggu (Suliswati et.al., 2005).

Prevalensi kecemasan di Indonesia berkisar antara 2-5% dari populasi umum yang disebabkan oleh berbagai faktor (Rehatta, 1999).Kecemasan sesungguhnya merupakan respon yang normal terhadap semua bentuk perubahan yang terjadi pada lingkungan. Sensasi kecemasan dapat dialami oleh semua manusia. Oleh karena itu satu-satunya pilihan untuk menghadapi perubahan yang terjadi adalah melakukan adaptasi atau penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut (Bahar,1995).

Kecemasan akan datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun, tingkat kecemasan setiap orang itu berbeda ,meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan. Kecemasan sampai taraf dan kualitas tertentu mempunyai fungsi adaptif dan konstruktif demi kelangsungan hidup individu dalam lingkungannya yang

berubah-ubah. Lebih dari itu akan menjadi sindrom klinik yang mengganggu kesehatan, kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan hidup (Maslim,1991).

Kecemasan pada remaja terutama saat maenghadapi ujian adalah normal karena semua manusiapun pasti pernah merasakannya, tetapi bagaimana remaja itu bisa menekan rasa cemasnya agar tetap berkonsentrasi dan fokus. Sebagimana firman Allah SWT pada surat Al Fajr ayat 27-28 yang berbunyi:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Hai jiwa yang tenang O Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan lagi diridhai-Nya (QS. Al Fajr 27-28)

Sebuah metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dikembangkan oleh bapak Ahmad Faiz Zainuddin, metode SEFT berawal dari pengembangan metode EFT (*Emotional Freedom Techinque*) yang diciptakan oleh Gary Craig. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Akupunktur dan akupresur adalah contoh nyata penggunaan sistem energi tubuh untuk menyembuhkan pasien dengan berbagai macam gangguan fisik dengan cara berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan (Zainuddin, 2009).

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) (Zainuddin, 2009).

B. Rumusan Masalah

Apakah metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMP Negeri 1 Kasihan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menilai pengaruh terapi SEFT pada penurunan tingkat kecemasan pada remaja SMP Negeri 1 Kasihan dalam menghadapi ujian.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 1 Kasihan dalam menghadapi ujian sebelum terapi SEFT.
- b. Menilai tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 1 Kasihan dalam menghadapi ujian sesudah terapi SEFT.
- c. Menilai perbedaan tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 1 Kasihan sesudah dan sebelum terapi SEFT.

D. Manfaat Penelitian

1. Siswa

Dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa menjelang ujian.

2. Guru dan Masyarakat

Agar guru dapat memahami tentang kecemasan siswa dan guru yang mengikuti pelatihan SEFT dapat menggunakan metode SEFT untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

3. Ilmu Kedokteran

Menambah bukti ilmiah untuk kedokteran komplementer dan integrative terkait terapi SEFT untuk pengelolaan kecemasan.

4. Peneliti

Memberikan wawasan dan pengetahuan bahwa metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa dan meningkatkan keterampilan melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

1. Metode SEFT sebelumnya pernah dilakukan oleh Derison Marsinova Bakara, Kusman Ibrahim, Aat Sriati dengan judul “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Tingkat Gejala Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Pasien Sindrom Koroner Akut (SKA) *Non Percutaneous Coronary Intervention* (PCI) ” pada tahun 2013. Penelitian tersebut dilakukan terhadap penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada pasien SKA (Sindrom Koroner Akut). Gejala depresi, kecemasan, dan stres meningkat pada pasien SKA. Gejala ini dapat mempengaruhi proses pengobatan dan penyembuhan serta menimbulkan komplikasi. Rancangan penelitian menggunakan quasi experimental, teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*, sebanyak 42

orang. Penetapan jumlah responden untuk kontrol dan kelompok intervensi menggunakan number random trial, sehingga ditetapkan kelompok intervensi berjumlah 19 responden dan untuk kelompok kontrol berjumlah 23 responden. Kelompok intervensi dan kelompok kontrol diukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres menggunakan kuesioner *The Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS 21) kemudian pada kelompok intervensi diberikan intervensi SEFT satu kali selama 15 menit dan diukur kembali tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data dianalisis dengan Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil menunjukkan perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah intervensi SEFT antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Intervensi SEFT membantu menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada pasien SKA.

2. Metode SEFT sebelumnya pernah dilakukan oleh Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi dan Siska Triana Niagara dengan judul “Metode Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik” pada tahun 2011. Penelitian ini merupakan penelitian kasus tunggal. Desain dalam penelitian ini menggunakan desain ABA. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 19 tahun dengan gejala-gejala fobia spesifik, yaitu ketakutan yang irasional atau berlebihan terhadap peniti. Penelitian dilakukan mulai pra-terapi, terapi, dan pasca-terapi selama 5 minggu dan sebulan untuk memantau kondisi subyek setelah dihentikannya terapi. SEFT diberikan sebanyak 8 putaran

selama 3 kali pertemuan terapi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Subjective Units Disturbance Scale* (SUDS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS(*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat signifikan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.