

**PENGARUH METODE SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN BAGI SISWA SMA DALAM  
MENGHADAPI UJIAN DI SMA NEGERI 1 KASIHAN**

*The Effect Of Method SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) to Decrease The  
Level of Anxiety by Exam for High School Student in SMA Negeri 1 Kasihan*

Aziz Akhmad<sup>1</sup>, Oryzati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Mahasiswa Program Pendidikan Dokter 2012, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Muhammadiyah Yogyakarta,*

*Email : [aziz\\_hagget@yahoo.co.id](mailto:aziz_hagget@yahoo.co.id)*

<sup>2</sup>*Dosen Program Studi Pendidikan Dokter 2012, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

**Abstract**

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.

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).

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. In short, there are several meaningful effects before and after applying therapy that used SEFT ( $p=0,00$ ).

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

## **Intisari**

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Metode *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan metode baru dan masih dalam proses eksperimen yang berkelanjutan sebagai solusi untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi. Metode *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 metode *SEFT* terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMA yang akan menghadapi ujian.

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)*.

Hasil penelitian ini menggunakan *Wilcoxon*, didapatkan hasil 34 (48,6%) siswa mengalami penurunan kecemasan pada terapi 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. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan menggunakan metode *SEFT* dimana nilai  $p=0,00$

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

## Pendahuluan

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan bisa berupa kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas<sup>1</sup>.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya<sup>2</sup>.

Namun kecemasan yang biasanya bermanfaat untuk bertahan hidup justru menimbulkan hal-hal negatif dalam kehidupan kita. Hal ini tidak jadi masalah bila kecemasan hanya terjadi untuk sementara waktu. Bila kecemasan itu berlangsung cukup lama, kita mulai mencemaskan rasa cemas itu sendiri. Akibatnya, kita takut menghadapi kecemasan di dalam diri kita, sehingga Perbandingan kecemasan antara wanita dan pria adalah 2 banding 1 dan diperkirakan orang yang menderita

kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk. Dan sekitar 2% - 4% diantara penduduk di suatu daerah pernah mengalami kecemasan<sup>3</sup>.

Padatnya jadwal pelajaran pada siswa SMA dapat memicu kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat dipicu oleh beberapa hal diantaranya kondisi badan, pikiran, dan perasaan yang tidak terkendali. Akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan tersebut adalah kesulitan untuk berkonsentrasi, kebingungan dan kewaspadaan yang berlebihan terhadap suatu masalah yang akan dihadapinya yang akan menyebabkan siswa menjadi gugup saat menghadapi ujian tersebut.

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi ujian adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Seperti misalnya lebih meningkatkan lagi porsi belajarnya dengan ikut bimbingan belajar atau dengan mengadakan belajar kelompok<sup>4</sup>.

*SEFT* dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique (EFT)*, oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan

termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini *EFT* telah digunakan oleh lebih dari 100.000 orang di seluruh dunia<sup>5</sup>.

Metode *SEFT* merupakan metode baru dan masih dalam proses eksperimental yang berkelanjutan dan dapat diterapkan di berbagai bidang salah satunya di lingkungan sekolah yang dapat diterapkan oleh Guru kepada muridnya yang mengalami gangguan emosi seperti bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, cemas berlebihan, dsb<sup>6</sup>.

### **Bahan dan Cara**

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-post test with control group design*. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Arikunto (2010) yaitu jika jumlah populasi lebih dari 100 orang maka besar sampel dapat diambil sebanyak 10-15%<sup>7</sup>. Sehingga jumlah dalam penelitian ini adalah :  $15/100 \times 234 = 35,1$  jika dibulatkan menjadi 35 orang sampel terapi dan ditambah 35 sampel kontrol sehingga jika ditotal menjadi 70 orang sampel. Adapun teknik pengambilan sampelnya adalah *stratified random sampling* pengambilan sampel secara acak sehingga setiap siswa berkesempatan menjadi responden.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*. Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* ini terdiri dari 50 buah pertanyaan dengan dua alternatif jawaban yaitu “ya” atau “tidak” yang ditulis dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Untuk menilai masing-masing item pada skala *TMAS* tergantung dari jenis pertanyaannya.

Pertanyaan dengan item *favourable* diberi skor 1 jika kelompok menjawab “ya” dan diberi skor 0 jika kelompok menjawab “tidak” demikian sebaliknya. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya. Skor yang diperoleh kemudian digolongkan dalam 3 kelompok, yaitu:

- <7 : Kecemasan Rendah
- 7-21 : Kecemasan Sedang
- >21 : Kecemasan Tinggi

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kasihan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul. Tempat ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena lokasinya dekat ( $\pm 3$ km), dan mudah di akses oleh peneliti. Disamping itu, SMAN 1 Kasihan memiliki jumlah siswa yang cukup banyak sehingga memudahkan peneliti mendapatkan kelompok penelitian yang

sesuai kriteria inklusi. Penelitian dilakukan pada siswa kelas 2, karena pada saat penelitian dilakukan siswa kelas 3 sedang mempersiapkan Ujian Nasional dan kelas 1 masih dalam tahap adaptasi di lingkungan sekolah, sehingga peneliti memberikan terapi *SEFT* pada siswa kelas 2 yang akan melaksanakan Ujian Semester.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Tingkat kecemasan	F	%
Ringan	40	17,1
Sedang	112	47,9
Berat	82	35
Total	234	100

Terdapat 112 siswa(47,9%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi ujian dan 82 (35%) siswa yang mengalami kecemasan berat. Dari 82 siswa yang mengalami kecemasan berat yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 siswa.

Sebanyak 70 sampel yang memenuhi kriteria dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok kontrol dan kelompok terapi *SEFT*. Dalam pembagian kedua sampel dilakukan tes homogenitas untuk mengetahui varian dari kedua kelompok sama atau berbeda. Dari perhitungan didapatkan nilai uji homogenitas sebesar

0,108. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest*kecemasan dari kedua kelompok mempunyai varian yang sama atau sejenis.

Tabel 2. Jenis Kelamin Kelompok

Jenis kelamin	Kontrol		Terapi		Total
	n	Persentase (%)	n	Persentase (%)	
Perempuan	19	54,3	26	74,3	45
Laki-laki	16	45,7	9	25,7	25
					70

Tabel 3. Umur Kelompok

Usia	Kontrol		Terapi		Total
	n	Persentase (%)	N	Persentase (%)	
≤16	23	56,7	29	82,9	52
>16	12	34,3	6	17,1	18
total	35	100	35	100	70

Jenis kelamin perempuan pada penelitian ini lebih banyak dibanding laki-laki yaitu sebanyak 19 siswa (54,35%) pada kelompok kontrol dan 26 siswa (74,3%) pada kelompok terapi dan kelompok dengan kriteria umur ≤16 tahun lebih banyak dibandingkan dengan umur >16 tahun yaitu sebanyak 23 siswa (56,7%) pada kelompok kontrol dan 29 siswa (82,9%) pada kelompok terapi.

Tabel 4. Kecemasan kelompok kontrol dan terapi *SEFT*

Perbandingan tingkat kecemasan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>				
	Menurun	Tetap	meningkat	Total
Kontrol	21	3	11	35
Terapi	34	1	0	35
Total				70

Penelitian ini didapatkan jumlah sebanyak 55 siswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dari jumlah total sampel. Pada kelompok ini sebanyak 21 siswa merupakan kelompok kontrol dan 34 siswa merupakan kelompok yang diterapi *SEFT*. Sementara didapatkan hasil dengan peningkatan kecemasan tetap artau tidak berubah sebanyak 3 orang dari sampel kontrol dan 1 orang dari kelompok terapi *SEFT*. Pada sampel kontrol didapatkan 11 siswa mengalami tingkat kecemasan yang meningkat pada hasil *posttest* dibandingkan hasil *pretest*.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Sig	z
	<i>pre-</i>	
	<i>post</i>	
Kontrol	0,64	-1,856
Terapi	0,00	-5,090

Dari tabel 7 didapatkan hasil signifikansi *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,64 dengan nilai  $z$  -1,856 dan dari kelompok terapi didapatkan signifikansi sebesar 0,00 dengan nilai  $z$  -5,090. Sedangkan hasil signifikansi perubahan antara kelompok kontrol dan terapi sebesar 0,00 dengan nilai  $z$  -4,705.

Tabel 6. Hasil uji *mann-whitney*

	Sig
<i>Pretest</i>	0,00
<i>Posttest</i>	0,00

Hasil signifikansi *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,64 dengan nilai  $z$  -1,856 dan dari kelompok terapi didapatkan signifikansi sebesar 0,00 dengan nilai  $z$  -5,090. Sedangkan hasil signifikansi perubahan antara kelompok kontrol dan terapi sebesar 0,00 dengan nilai  $z$  -4,705

### Diskusi

Kelompok penelitian sebagian besar adalah perempuan, lebih banyak dibanding laki-laki yaitu 45 siswa (64,3%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Bahkan jenis kelamin perempuan pada umumnya mempunyai prevalensi paling tinggi dan juga lebih rentan daripada laki-laki.

Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebanyak 21 orang dengan rincian 14 siswa perempuan dan 7 siswa laki-laki, sedangkan pada kelompok yang diberi terapi *SEFT* dengan hasil penurunan tingkat kecemasan sebanyak 34 dari 35 siswa. Hal ini membuktikan bahwa terapi *SEFT* dapat mengurangi kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian

Pada kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak 3 siswa hal ini dapat diakibatkan karena siswa tersebut tidak melakukan hal-hal yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sebanyak 1 siswa dari 35 siswa yang dilakukan terapi *SEFT* tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan

Dari 35 siswa kontrol didapatkan 11 siswa yang mengalami peningkatan kecemasan. Peningkatan kecemasan dapat diakibatkan karena berbagai faktor seperti tekanan yang dapat berasal dari dalam ataupun luar individu siswa yang muncul sehari-hari yang tidak diatasi sehingga terakumulasi dan berlangsung lamasehingga menyebabkan kecemasan yang berlebihan.

Signifikansi hasil pretest dan posttestkelompok kontrol dengan menggunakan uji *wilcoxon*didapatkan nilai 0,64 yang mendakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Sedangkan signifikansi hasil *pretest* dan *posttest*kelompok terapi didapatkan nilai 0,00 yang menandakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *SEFT*.

Perbandingan dengan menggunakan uji *mann-whitney* dari kedua kelompok tersebut pada saat pretest didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang menandakan bahwa dari hasil tersebut terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dengan terapi *SEFT* hal ini dikarenakan nilai rata-rata kecemasan pada kelompok terapi lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol. Sedangkan perbandingan dengan menggunakan uji *mann-whitney* pada saat *posttest* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang menandakan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan terapi *SEFT*. Dengan demikian kelompok terapi *SEFT* mengalami penurunan kecemasan lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Siswa-Siswi SMA dalam menghadapi Ujian. Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada Siswa-Siswi SMA dalam menghadapi Ujian di SMAN 1 Kasihan.

## Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa  
Siswa dapat menerapkan terapi ini untuk menurunkan tingkat kecemasan dan menghindari hal-hal yang membuat mereka merasa cemas menjelang ujian.
2. Bagi Guru dan Masyarakat  
Perlu ada upaya dari bapak/ ibu guru di SMAN 1 Kasihan serta masyarakat untuk memahami kecemasan serta membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa-siswi serta dapat memanfaatkan metode *SEFT* untuk menanggulangi kecemasan serta dapat membantu siswa-siswi menjadi lebih tenang dalam menghadapi ujian.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat keefektifitasan metode *SEFT*, dengan menerapkan pada siswa-siswi kelas 3 SMA yang akan melaksanakan Ujian Nasional.

## Daftar Pustaka

1. Armasari, Kurnia. D. (2012). *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desinsitasi Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran.* (online) [ejurnal.undiksha.ac.id](http://ejurnal.undiksha.ac.id). di akses 16 maret 2015
2. Kaplan, H.I., Sadock, B.J., (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis.* Jakarta: Binaputra Aksara
3. Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi.* Jakarta: FKUI.
4. Agustiar, Wisnawati., Asmi, Yuli.. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional, Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMAN "X" Jakarta Sealatan.* (online). [Ejurnal.esaunggul.aci.id](http://Ejurnal.esaunggul.aci.id). di akses 16 maret 2015.
5. Nufirwan (2010). *Siapa Bilang Saya Tidak Bisa Kaya Dan Sukses.* Jakarta: Alex Media Komputindo.
6. Zainuddin, Ahmad. F., (2009) *SEFT Spiritual Emotiolan Freedom Technique.* Jakarta: Afzan Publishing.
7. Arikunto, Syharni. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.