



EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DAN BERDZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PRODI D3 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI OSCA

Siswanto¹, Pandu Aseta², Frida Indriani³

^{1,2}D-III Keperawatan, ³D-III Rekam Medis dan Informasi Kesehatan

Politeknik Insan Husada Surakarta

Email : siswantowp@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan.

Mahasiswa sangat mudah mengalami kecemasan baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya penyebabnya kecemasan dalam menghadapi Ujian. Mahasiswa memerlukan koping untuk mengatasi kecemasannya dengan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan berdzikir. Untuk mengetahui efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), dan berdzikir terhadap penurunanTingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dalam menghadapi OSCA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasy Eksperiment dengan menggunakan pendekatan one group pre-postest design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling sebanyak 35 responden. Hasil penelitian dari sampel sebanyak 35 responden didapatkan 7 responden (20%) laki-laki dan 28 responden (80%) Perempuan. Mahasiswa beragama islam sebanyak 35 responden (100%) dan beragama non islam sebanyak 0 responden (0%). Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan berdzikir diperoleh hasil 21 (60,%) responden mengalami kecemasan ringan, 12 (34,3%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 2 (5,7%) responden mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan mahasiswa sesudah dilakukan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan berdzikir diperoleh hasil 14 (40%) responden tidak mengalami kecemasan, 14 (40) responden mengalami peningkatan pada tahap kecemasan ringan, 7 (20 %) mengalami peningkatan pada tahap kecemasan sedang, dan 0 (0%) responden masih pada tahap kecemasan berat. Terdapat perubahan dan terjadi penurunan Tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan berdzikir

Kata kunci : *Terapi SEFT, berdzikir, kecemasan, OSCA*

Accepted : 30 Juli 2024

How to cite : Siswanto, Aseta P, Indriani F. Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi OSCA. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2024;12(02):313–321. (DOI: 10.52236/ih.v12i2.661)

OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2024

EFFECTIVENESS OF SEFT THERAPY (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) AND Dhikr AGAINST LEVEL DECLINE ANXIETY OF D3 INTERNAL NURSING PROGRAM STUDENTS FACING OSCA

Siswanto¹, Pandu Aseta², Frida Indriani³

^{1,2}D-III Keperawatan, ³D-III Rekam Medis dan Informasi Kesehatan

Politeknik Insan Husada Surakarta

Email : siswantowp@gmail.com

Abstract

Students are very easy to experiencing anxiety problems, both physical and psychological. One of which is anxiety about facing exams. Students need coping to overcome their anxiety so that it doesn't drag on, namerly SEFT therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) and pray dzikir. To determine the effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on reducing anxiety levels in D3 Nursing Study Program Student in facing OSCA. The method used in this research is quantitative research with a Quasy Experiment design using a one group prepostest design approach. Sampling in this study used purposive sampling of 35 respondents. The results of research from a sample of 35 respondents showed that 7 respondents (20%) were male and 28 respondents (80%) were female. There were 35 respondents (100%) of Muslim students and 0 respondents (0%) of non-Muslim students. The level of student anxiety before SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy was obtained: 21 (60%) respondents experienced mild anxiety, 12 (34,3%) respondents experienced moderate anxiety, and 2 (5.7%) respondents experienced anxiety. severe. The level of student anxiety after SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy showed that 14 (40%) respondents not anxious, 14 (40 %) respondent mild anxiety, 7 (20%) moderate anxiety and 0 (0%) respondents severe anxiety Conclusion : There were changes and a decrease in anxiety levels in students after being given SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Key words : *SEFT therapy, dzikir, anxiety, OSCA*

Pendahuluan

Mahasiswa pada pendidikan tinggi untuk mendapatkan gelar Ahli Madya, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akademik pada program studi keperawatan dan OSCA (Objective Strucktural Clinical Assesment). OSCA merupakan metode yang memungkinkan pengujian fleksibel terhadap berbagai keterampilan dan tugas. OSCA adalah metode penilaian yang valid dan dapat diandalkan. OSCA digunakan sebagai strategi penting untuk menilai kompetensi mahasiswa untuk memastikan perawat memiliki keterampilan yang tepat. OSCA dapat menilai pengetahuan yang diperoleh oleh siswa pada penerapannya untuk memastikan mereka mempunyai kemampuan praktik yang sesuai untuk memberikan pelayanan Kesehatan yang berkualitas setelah lulus (Enita, 2016). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif

mengenai ketegangan mental yang membuat gelisah. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, terlebih pada mahasiswa prodi keperawatan dalam mempersiapkan OSCA.

Kecemasan merupakan suatu kejadian yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti dengan gejala fisik. Gejala fisik berupa berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung cepat. Pada dasarnya, kecemasan adalah hal alami yang dapat dirasakan setiap orang bahkan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Amiman et al., 2019).

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan kekhawatiran, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari Bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative dan rangsangan fisiologis (Hanifah et al., 2020). Salah satu cara untuk mengendalikan kecemasan adalah dengan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).

Terapi SEFT merupakan metode baru yang ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dengan melakukan secara spontan, dan ternyata berhasil. Dan mempraktekannya bahkan sampai ratusan orang, ternyata hasilnya juga sangat bagus. Kebanyakan mereka lebih memilih menggunakan terapi SEFT versi Ahmad Faiz Zainuddin dibandingkan dengan menggunakan SEFT dari Garry Craig (Nurjanah et al., 2022).

Cara terapi SEFT dengan melakukan ketukan ringan pada titik titik tubuh. Tapping adalah menyamakan energi tubuh dan membuat tubuh menjadi rileks. Cara kerjanya hampir sama dengan akupuntur dan akupresur tetapi dalam SEFT disertai spiritual atau do'a (Patriyani & Sulistyowati, 2020).

Anam (2021) mengatakan pengaruh terapi SEFT adalah Yakin kepada Allah/Tuhan Khusyu', Ikhlas, Pasrah, Syukur. Di dalam versi lengkap SEFT terdiri dari 3 tahap menurut Idris (2019) : The Set-Up, The Tune-In, The Tapping

Metode

Jenis penelitian ini diterapkan dengan metode penelitian kuantitatif dengan desain Quasi-experiment dengan menggunakan pendekatan One group pretest-posttest design. Penelitian eksperimen ini dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan (Campbell, 1963). Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan selanjutnya dilakukan pengukuran kedua kalinya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling.

Menurut Sugiyono (2012), purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan dan kriteria tertentu.

Hasil

Tabel 1. Distribusi responden menurut umur.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	20 tahun	9	26
2	21 tahun	15	43
3	22 tahun	11	31
	Jumlah	35	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi umur responden yang berusia 20 tahun sebanyak 9 (26%), responden 21 tahun sebanyak 15 (43%), responden 22 tahun sebanyak 11 (31%).

Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Perempuan	28	80
2	Laki-laki	7	20
	Jumlah	35	100

Untuk distribusi jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 7 (20%) responden dan responden perempuan sebanyak 28 (80%) responden.

Tabel 3. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak cemas	0	0
2	Cemas ringan	21	60
3	Cemas sedang	12	34,3
4	Cemas berat	2	5,7
5	Panik	0	0
	Jumlah	35	100

Data statistik kecemasan sebelum terapi (*pretest*) diperoleh hasil 21 (60,7%) responden mengalami kecemasan ringan, 12 (34,3%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 2(5,7%) responden mengalami kecemasan berat.

Tabel 4. Tingkat kecemasan mahasiswa sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak cemas	14	40
2	Cemas ringan	14	40
3	Cemas sedang	7	20
4	Cemas berat	0	0
5	Panik	0	0
Jumlah		35	100

Data statistik kecemasan sesudah terapi (*posttest*) diperoleh hasil 14 (40%) responden tidak cemas, 14 (40%) responden kecemasan ringan, 7 (20%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 0 (0%) responden kecemasan berat dan panik.

Tabel 5. Selisih penurunan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

No	Karakteristik	Rata-rata pada <i>pretest</i> (%)	Rata-rata pada <i>posttest</i> (%)	Selisih (%)
1	Tidak cemas	0	40	40
2	Cemas ringan	60	40	20
3	Cemas sedang	34,3	20	14,3
4	Cemas berat	5,7	0	5,7
5	Panik	0	0	0
Total				80

Dari tabel 5 didapatkan hasil adanya selisih dan penurunan nilai rata-rata/persentase tingkat kecemasan sebelum terapi dan sesudah terapi dengan hasil tidak cemas meningkat (40%),

kecemasan ringan berkurang (20%), kecemasan sedang berkurang (14,3%), dan kecemasan berat berkurang (5,7%), dengan total selisih penurunan tingkat kecemasan mencapai (80%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Pembahasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan kekhawatiran, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi (Hanifah et al, 2020). Tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi sebelum dilakukan terapi adalah kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta Sebagian besar ditandai oleh gejala fisik berupa berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung cepat. Responden mengatakan selalu merasa khawatir. Respon afektif yang muncul berupa gelisah dan kesal.

Sebelum dilakukan terapi terdapat 21 (60%) responden mengalami kecemasan ringan, 12 (34,3%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 2 (5,7%) responden mengalami kecemasan berat. Mayoritas mahasiswa mengeluh cemas akan hasil atau nilai yang akan didapatkan serta khawatir apabila dalam waktu yang sudah ditentukan tidak dapat menyelesaikan rangkaian tindakan.

Setelah dilakukan terapi terdapat 14 (40%) responden tidak cemas 14 (40%) mengalami kecemasan ringan, 7 (20%) mengalami kecemasan sedang, dan 0 (0%) responden mengalami kecemasan berat dan panik. Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian OSCA, karena secara fisiologis perpaduan doa dan ketukan-ketukan yang dilakukan akan menimbulkan ketenangan. Efek terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) itu sendiri adalah meredakan kecemasan atau kegelisahan melalui doa dan ketukan-ketukan yang diberikan pada responden. Mekanisme kerja hamper sama dengan akupuntur dan akupresure yaitu dengan menstimulus beberapa titik meridian tubuh dengan ketukan-ketukan. Metode ini sangat membantu untuk merasakan keseimbangan dan hubungan dengan sebuah energi sehingga dapat memberikan manfaatnya dalam berbagai aspek utamanya mencapai tugas spiritual dan relaksasi, mengaktifkan jalur neurologis, menimbulkan rasa percaya diri, dan merasakan kehadiran Allah SWT.

Terkait dengan efektivitas terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi OSCA, pada tabel 5 telah menjelaskan selisih tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Nilai selisih rata-rata tingkat kecemasan sebelum terapi dan sesudah terapi dengan hasil selisih mahasiswa yang tidak lagi mengalami kecemasan meningkat sebesar 40%, kemudian selisih rata-rata mahasiswa dengan kecemasan ringan turun sebesar 20%, lalu selisih rata-rata mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang turun 14,3%, dan selisih rata-rata mahasiswa yang mengalami kecemasan berat turun sebesar 5,7%. Yang artinya terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan responden sehingga dapat disimpulkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan setelah dilakukan terapi, yaitu penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Efektifitas yang mendukung salah satunya penelitian oleh Rachmawati & Aristina (2019) yang meneliti pengaruh terapi SEFT terhadap stres mahasiswa pada 35 responden dengan hasil penelitian menunjukkan penurunan. Dengan melakukan terapi SEFT, masalah emosi maupun fisik yang dialami oleh seseorang misalnya stres yang dirasakan akan berkurang. Hal ini karena SEFT lebih menekankan pada unsur spiritual atau doa dan sistem energi dalam tubuh. Serta Fitriana (2021) yang meneliti pengaruh terapi SEFT terhadap remaja mengatakan bahwa setelah memberikan terapi selama 3 hari didapatkan hasil terdapat perbaikan. Maka dapat disimpulkan terapi SEFT dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan kepada responden, sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan responden, hasil penelitian ini juga mendukung hasil beberapa peneliti terdahulu antara lain peneliti Samsugito (2020) yang meneliti pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan siswa kelas XI IPS-1 di SMAN 14 Samarinda, dapat diketahui bahwa setelah mendapatkan perlakuan terapi SEFT 1 responden stres tingkat sedang dan 3 responden tidak mengalami stres atau normal. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui penurunan tingkat stres setelah terapi SEFT.

Kesimpulan

Tingkat kecemasan mahasiswa sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa dalam OSCA. Terdapat perubahan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, mahasiswa/ mahasiswi penurunan tingkat kecemasan setelah diberi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Diharapkan penderita dapat melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) secara mandiri saat menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan rasa khawatir atau rasa cemas sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa dengan lebih baik, dan diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama.

Daftar Pustaka

- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 39-44.
- Campbell D. T., Stanley J. C. (1963). Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching. In Gage N. L. (Ed.), *Handbook of research on teaching* (pp. 171-246). Chicago, IL: Rand McNally. Reprinted in 1966 under the title Experimental and quasi-experimental designs for research.
- Dewi, E., & Pusparatri, E. (2016). Gambaran Gejala Somatik Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Saat Melakukan OSCA. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 7(2).
- Fitriana, N. (2021). *Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia* (Doctoral dissertation, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Hanifah, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid-19 Repository UNUGHA Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali.
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional freedom technique dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106-115.
- Nurjanah, D. S., Chodijah, S., & Nur Azizah, A. (2022). *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja*.
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui SEFT. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 9-17.

- Permata, K. A., & Widadasavitri, P. N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(1), 73-84.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70-78.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Penerbit Alfabeta