

**EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
PERSALINAN
(*PRE ELIMINARY STUDY*)**

Ria Agustina Anggraini
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
ria.agustina399@gmail.com

Dibimbing oleh :
Ibu Diana Imawati, S.Psi, M.Psi.
Ibu Ayunda R, S. Psi, M. Psi Psikolog

INTISARI

Saat menghadapi persalinan setiap calon ibu akan merasa khawatir atau cemas akan proses persalinan. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi, kecemasan yang terjadi pada calon ibu umumnya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor *internal* yaitu pengetahuan proses persalinan dan faktor *eksternal* dukungan keluarga dan suami. Terapi *spiritual emotional freedom tehnik* merupakan salah satu metode atau terapi yang digunakan untuk meringankan masalah fisik dan emosi, dan saat mengalami kecemasan menghadapi persalinan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi SEFT terhadap ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretes and postes* dilakukan tiga kali eksperimen, teknik instrumen penelitian menggunakan HRS-A.

Hasil penelitian ini adalah rata-rata hasil *pretest* awal subjek mengalami kecemasan berat 64% dan hasil *posttest* 53%, hasil eksperimen kedua 55% dan hasil *posttest* 41%, dan hasil eksperimen ketiga 70% dan hasil *posttestnya* 60%

Kata Kunci : SEFT, Kecemasan , Persalinan

ABSTRACT

A pregnant woman would feel worried or anxious about childbirth. Anxiety is a feeling of fear or worry that is not clear and is not supported by the situation, the anxiety that occurs in mothers generally caused by several factors such as internal factors, namely knowledge of labor and external factors such as a husband and family support. The SEFT technique is one method or therapy used to alleviate physical problems and emotions, and for pregnant women who experienced anxiety during labor.

The purpose of this study was to determine whether there is an influence of SEFT therapy for pregnant women who experienced anxiety during labor. This study uses a research pre-experiment design with one group pretest and posttest. The research instrument used was HRS-A.

Results of this study are the average results of the initial pretest subjects who experienced severe anxiety is 64% and 53% is post-test results, the result of the second experiment is 55% and post-test result is 41% is third experimental result is 70% and the result post-test is 60%.

Keyword : SEFT, Anxiety, Labor

PENDAHULUAN

Kehamilan pertama bagi wanita merupakan suatu pengalaman baru yang memberikan perasaan campur baur antara perasaan senang/bahagia dan penuh harapan serta kekhawatiran/kecemasan selama kehamilan dan menghadapi proses persalinan yang akan dihadapi. Kekhawatiran/kecemasan pada masa kehamilan dapat muncul dikarenakan panjangnya masa penantian kelahiran yang penuh dengan ketidakpastian.

Menurut Sulistyorini (dalam Susilowati, 2013) masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik, dan perubahan psikologis akibat peningkatan

hormon kehamilan. Menurut Muthe (dalam Susilowati, 2013) selama masa kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal. Adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi perempuan selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang wanita hamil merasa sedih, mudah tersinggung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia.

Rasa cemas yang muncul ketika proses persalinan anak pertama itu sangat wajar dikarenakan itu merupakan

pengalaman pertama atau pengalaman baru bagi calon ibu dan merupakan masa-masa sulit bagi seorang calon ibu, bukan cemas terkadang pada persalinan anak kedua seorang ibu juga akan merasa cemas dikarenakan seorang ibu berpikir tentang keselamatan bayi yang akan dilahirkannya.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu metode terapi yang sedang booming akhir-akhir ini. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu terapi yang digunakan untuk meringankan atau menyembuhkan masalah fisik dan emosi dengan menerapkan metode tapping dan peng sugestian pada kliennya, dan terapi ini dapat diberikan pada anak-anak dan orang dewasa yang mengalami trauma, phobia, dan masih banyak lagi keluhan atau masalah sakit fisik yang dapat disembuhkan dengan cara terapi SEFT ini.

Menurut Zainudin (2006) SEFT adalah salah satu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology* dan selain itu SEFT adalah gabungan antara spiritual power dan *energy psychology*.

Menurut Freud dalam Alwisol (2011) kecemasan adalah konflik psikis yang tidak disadari, kecemasan menjadi tanda terhadap ego untuk pengambilan aksi penurunan cemas ketika

hanya persalinan anak pertama yang membuat seorang ibu merasa

mekanisme diri berhasil, kecemasan menurun dan rasa aman datang. Namun apabila konflik terus berdatangan maka kecemasan berada pada tingkat tinggi, mekanisme pertahanan diri dialami sebagai *symptom* seperti phobia, regresi dan tingkah laku ritualistik.

Persalinaan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Prawirohardjo, dalam Walyani&Purwoastuti (2014)). Persalinaan adalah rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu, proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan sejati dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Varney, dalam Walyani&Purwoastuti (2014)).

Kecemasan menghadapi persalinan adalah rasa takut atau khawatir terhadap proses keluarnya janin dari rahim melalui jalan rahim atau jalan laindengan bantuan atau tanpa bantuan yang sangat mengancam dan dapat menyebabkan kegelisahan. Pada awal kehamilan seorang ibu dan sebelum mengalami perubahan fisik, mual, jantung berdebar-debar, susah tidur, susah bernafas dan pusing seorang ibu hamil juga akan mengalami perubahan emosi, dan biasanya perubahan emosi itu sangat cepat misalnya saat ini seorang ibu hamil merasa bahagia terkadang satu atau dua jam berikutnya seorang ibu hamil

tersebut akan merasa tertekan sampai menangis tanpa sebab.

Menurut Atikson (1993) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi persalinan ada dua antara lain: (1) Faktor internal (pengetahuan), (2) eksternal (dukungan dari keluarga dekat).

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT, penemunya adalah Ahmad Faiz Zainuddin lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui video course dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara.

Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukkan DOA sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Terapi SEFT menggunakan 3 metode yaitu The set-up bertujuan untuk memastikan supaya aliran energy tubuh kita terarahkan dengan tepat, The Tune-In adalah langkah dimana kita merasakan atau memikirkan bagian yang dikeluhkan sakit dan mengucapkan kalimat the set-up lebih ringkas, The Tapping adalah metode dengan cara mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu yang ada pada tubuh sambil melakukan tune-in. titik-itik tersebut adalah titikkunci

dari “*the major energy meridians*” yang apabila titi ini diketuk beberapa kali akan menimbulkan dampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dialami

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap kecemasan menghadapi persalinan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimenta dengan menggunakan desain one group pretest and posttest, dimana subjek diberi tes awal untuk mengetahui keadaan sebelum subjek ditreatmen kemudian subjek diberi perlakuan berupa terapi/treatmen, selanjutnya subjek diberi tes lagi untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan tingkat kecemasan.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ada beberapa orang hamil di rumah bersalin X, sedangkan sampel dipilih secara purposive sampling dimana pemilihan subjek harus sesuai kriteria peneliti, dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga (3) orang yang sesuai dengan kreteria penelitian yaitu : wanita usia 20-30 tahun, hamil anak pertama, usia kehamilan 32-36 minggu.

ALAT UKUR

Penelitian yang dilakukan peneliti ini menggunakan alat ukur atau instrumen yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala, dan masing-masing kelompok dirincikan lagi menjadi beberapa gejala-gejala yang spesifik. Masing-masing gejala

tersebut diberikan penilaian (*score*) angka antara 0 sampai 4 dan arti dari skor angka tersebut adalah nilai 0 berarti tidak ada gejala (keluhan), nilai 1 berarti gejala ringan, nilai 2 berarti gejala sedang, nilai 3 berarti gejala berat, nilai 4 berarti gejala berat sekali. Pemakaian atau penilaian alat ukur ini dapat

dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner. Masing-masing nilai dari ke-14 gejala tersebut dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut dapat diketahui seberapa besar derajat kecemasan seseorang yaitu : total 41 berarti kecemasan berat, 42-56 berarti kecemasan berat sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari eksperimen pertama mendapatkan hasil sebagai berikut:

N o	Tgl. Pre-test	H. Pre-test	Tgl. Treat men	Tgl. Post-tes	H. Post-Test
1	29/8/15	37	30/8/15	31/8/15	27
2	29/8/15	40	30/8/15	31/8/15	39
3	29/8/15	30	30/8/15	31/8/15	25
Jumlah		107	Jumlah		91
Rata-rata		64%	Rata-rata		54%

Dari tabel hasil eksperimen pertama dapat disimpulkan semua subjek mengalami kecemasan tingkat berat, kemudian semua subjek diberi perlakuan sebuah terai SEFT sebanyak dua kali engan waktu 50 menit, setelah itu subjek di beri tes lagi untuk mengetahui seberapa besar penurunan tingkat kecemasan subjek dan hasilnya ketiga subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan, dari 64% menjadi 54%.

Dari eksperimen kedua mendapatkan hasil sebagai berikut:

N o	Tgl. Pre-test	H. Pre-test	Tgl. Treat men	Tgl. Post-tes	H. Post-Test
1	7/9/15	27	8/9/15	9/9/15	14
2	7/9/15	39	8/9/15	9/9/15	39
3	7/9/15	27	8/9/15	9/9/15	15
Jumlah		93	Jumlah		68
Rata-rata		55%	Rata-rata		41%

Dari tabel hasil eksperimen kedua dapat disimpulkan semua subjek mengalami kecemasan tingkat berat, kemudian semua subjek diberi perlakuan sebuah terai SEFT sebanyak dua kali engan waktu 50 menit, setelah itu subjek di beri tes lagi untuk mengetahui seberapa besar penurunan tingkat kecemasan subjek dan hasilnya ketiga subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan, dari 55% menjadi 41%.

Dari eksperimen ketiga mendapatkan hasil sebagai berikut:

N o	Tgl. Pre-test	H. Pre-test	Tgl. Treatmen	Tgl. Post-tes	H. Post-Test
1	2/10 / '15	39	3/10/ '15	4/10/ '15	27
2	2/10 / '15	40	3/10/ '15	4/10/ '15	40
3	-	-	-	-	-
Jumlah		79	Jumlah		67
Rata-rata		71%	Rata-rata		61%

Dari tabel hasil eksperimen ketiga dapat disimpulkan semua subjek mengalami kecemasan tingkat berat, kemudian semua subjek diberi perlakuan sebuah terai SEFT sebanyak dua kali engan waktu 50 menit, setelah itu subjek di beri tes lagi untuk mengetahui seberapa besar penurunan tingkat kecemasan subjek dan hasilnya ketiga subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan, dari 71% menjadi 61%, subjek ketiga tidak dapat mengikuti eksperimen ketiga dikarenakan subjek mengalai persalinan lebih awal dari perkiraan.

Dari tiga kali eksperimen mendapatkan hasil bahwa ketiga subjek mengalami penurunan tingkat jadi dapat dikatakan ada perubahan atau penurunan tingkat kecemasan pada ibu yang menghadapi proses persalinan dengan menggunakan terapi SEFT.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan peneliti pada eksperimen ini menyatakan tingkat kecemasan atau kekhawatiran yang dialami oleh ketiga subjek atau sampel yang memasuki usia kehamilan pada trisemester 3 sekitar 54%-71% dan dapat dikatakan bahwa ketiga subjek memiliki tingkat kecemasan berat.

Setelah subjek diberi perlakuan atau treatmen sebanyak dua kali dalam sekali eksperimen. Dar hasil eksperimen pertama ketiga sampel mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi 45%-67%, rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 10%

Pada eksperimen kedua ketiga sampel memiliki hasil tes kecemasan antara 48%-70% dan setelah dberi perlakuan atau diterapi mengalami penurunan antara 25%-70%, rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 15%.

Pada eksperimen ketiga hanya diikuti dua orang subjek dikeranakan subjek ketiga mengalami persalinan lebih awal adari waktu yang diperkirakan, hasil tes pertama 70%-71% dan setelah diberi treatmen atau terapi mengalami penurunan antara 48%-71%, rata-rata penurunan tingkat kecemasannya adalah 11%.

Hasil penelitian ini adalah adanya penuruna tingkat kecemasan menghadapi persalinan yang dialami ibu hamil atau subjek setelah diberi terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

SARAN

1. Subjek

Bagi para subjek penelitian pada umumnya dan ibu hamil pada umumnya agar tidak memiliki tingkat kecemasan berat disarankan agar selalu berfikir positif dengan cara mencari kegiatan-kegiatan positif misalnya mengikuti kelas yoga, senan ibu hamil, kursus memasak, menjaga kesehatan diri dan janin dengan cara rajin olah raga

dan makan-makanan yang bergizi, buah-buahan, istirahat yang cukup, serta rutin memeriksakan kehamilan,

2. Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum dapat disarankan menggunakan terapi SEFT untuk menambah ilmu pengalaman dan penanganan masalah fisik atau emosi dan tidak hanya kecemasan menghadapi persalinan saja

3. Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya penulis mengharapkan agar mencoba penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan variatif. Serta dapat menggunakan variabel-variabel lain agar berguna untuk masyarakat umum, serta memperhatikan waktu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th.ed.). Washington, DC : Author.
- Ardani T. A., (2011). *Psikologi abnormal*. Bandung: CV Lubuk agung.
- Arindra. (2004) *Jurnal Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional SMK X Jakarta*. Jakarta.
- Astria Yonne., Irma .N., Catur .R.(2009) *Jurnal Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trisemester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta*. Jakarta
- Davison, G. C., Neale, J. M., Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal* (9rd ed). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Diani Luh Putu Prema dan Susilowati. L Kadek Pande Ary. (2013) *Jurnal Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trisemester Ketiga Di Kabupaten Gianyar*. Bali
- Durand, V. Mark., Barlow. David H., (2006). *Psikologi Abnormal* (5th. ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Gier-Lonsway, S. L. & Hyun-Soo. K. (2012). *Short Forms of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale*. *Jurnal of Personaliti Asesmen*.
- Haryanti, L. P. S. dan Tresniasari, N. (2012). *Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa fakultas Psikologi UIN Syarif Hadayatullah Jakarta*. *Jurnal psikologi*. Insan. Vol 14 (1)
- Lukaningsi, L. Z. dan Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Marliaani, R. (2013). *Psikologi Eksperimen*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Rajin, M. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien di Rumah Sakit, *Jurnal psikologi*. Jombang: UNDIP.
- Safitri, R. P dan Sadif, S. R (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique to Reduce Depression far Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis*. *Cilacap: International Jurnal of Social Science and Humanity*. Vol. 3 (3).
- Seniati, L., Yulianto, A., Sentiadi, B.N (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Tunas Jaya Lestari.
- Sijagga. (2010) *Jurnal Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Rumah Sakit X Bandung*. Bandung.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Verasari Metty. (2014) *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen NAPZA*. Surabaya.
- Walyani Elisabeth. S., Purwoastuti. Th. E. (2015). *Asuhan Kebidanan Persalinan&Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zakkiya M. *Jurnal Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Probolinggo.

