

Pengaruh *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Muhammad Mudatsir Syatibi¹, Noerdjanah²
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia
datsir@yahoo.co.id¹, djanah1970@gmail.com²

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengatasi kecemasan mahasiswa jurusan Fisioterapi dalam menghadapi ujian akhir semester. Penelitian ini menggunakan desain *One group pre and posttest with Control* dengan subjeknya adalah mahasiswa program studi D-III Fisioterapi semester genap tahun ajaran 2021-2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah subjek sebanyak 72 orang. Subyek kelompok I (kelompok perlakuan) diberi perlakuan berupa pemberian SEFT yang dilakukan oleh subyek sendiri sebanyak 6 kali dalam 6 hari (satu kali per hari). Lokasi penelitian di kampus Jurusan Fisioterapi Poltekkes Surakarta waktu pelaksanaan dari bulan April sampai Juni 2022. Alat ukur penelitian menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji Levene. Uji perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon dan uji perbedaan antara kelompok I dan kelompok II sesudah perlakuan menggunakan uji Mann Whitney. Kesimpulan dari penelitian ini adalah SEFT dapat mengatasi kecemasan mahasiswa jurusan fisioterapi Poltekkes Surakarta dalam menghadapi ujian akhir semester.

Kata kunci: kecemasan, ujian akhir semester, teknik kebebasan emosional spiritual

The Influence of Spiritual Emotional Freedom Technique to Overcome Anxiety of Students in Physiotherapy Department in Facing Final Semester Exams

Abstract:

The aims of this research is to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on overcoming anxiety of students in Physiotherapy Department in facing final semester exams. This research use One group pre and posttest design with Control with the subjects is D-III Physiotherapy studi program students in the second semester of the 2021-2022 academic year who meet the inclusion and exclusion criteria. The number of subjects as many as 72 people. The subject of group I (treatment group) was given treatment in the form of giving SEFT which was carried of by the subject themselves 6 times in 6 days (one time perday). Research location on the campus of the Department of Physiotherapy, Poltekkes Surakarta Implementation time from April to June 2022. Research measuring instrument use Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Normality test using the Kolmogorov-Smirnov test and homogeneity test using Levene's test. The difference test between before and after treatment used the Wilcoxon test and the difference test between group I and group II after treatment used the Mann Whitney test. The conclusion of this research is SEFT can overcome the anxiety of students majoring in physiotherapy at Poltekkes Surakarta in facing the end of semester exams.

Keywords: anxiety, final semester exam, spiritual emotional freedom technique

PENDAHULUAN

Ujian akhir semester adalah merupakan salah satu alat evaluasi yang lazim digunakan untuk mengetahui hasil belajar mahasiswa pada semester berjalan. Tujuan dilakukannya ujian akhir semester adalah untuk mengukur seberapa besar pencapaian hasil belajar mahasiswa terhadap materi perkuliahan yang telah diajarkan oleh dosen selama satu semester.

Dalam upaya untuk mendapatkan hasil ujian yang optimal, pada masa-masa ujian semester pada umumnya mahasiswa akan lebih giat dalam belajar, menambah waktu belajarnya lebih banyak dibandingkan sebelumnya dan mengulang-ulang mempelajari materi kuliah lebih banyak lagi dengan harapan semua materi kuliah dikuasai dengan baik. Namun demikian, keberhasilan pencapaian hasil belajar yang optimal selain ditentukan oleh hal-hal tersebut di atas juga ditentukan oleh ketenangan pikiran dan rasa percaya diri yang baik. Mahasiswa yang rasa percaya dirinya kurang akan mudah mengalami kecemasan, termasuk saat melaksanakan ujian akhir semester sehingga hasilnya kurang optimal.

Kecemasan dalam menghadapi ujian, yang dalam dunia pendidikan dikenal dengan istilah *Test Anxiety* (kecemasan menghadapi tes) adalah hal yang biasa. Hampir dapat dipastikan, seseorang yang menghadapi tes akan mengalami kecemasan. Hanya saja, tingkat kecemasan itu sendiri berbeda-beda pada setiap orang, ada yang tinggi, sedang maupun rendah. *Test anxiety* merupakan salah satu jenis emosi yang dapat memberi pengaruh negatif pada proses belajar. *Test Anxiety* dapat menjadi masalah utama dalam kelas pada semua tingkatan, mulai dari SD sampai SMU bahkan tingkat Perguruan Tinggi. *Test anxiety* biasanya dialami ketika seseorang menghadapi suatu situasi atau kegiatan yang mengandung penilaian, seperti wawancara kerja, tes kenaikan pangkat, ujian semester, ujian nasional dan sebagainya (Revilla, 2009).

Menurut Franken (1998) tes atau ujian yang dilakukan sehari-hari di sekolah juga dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, dan persepsi tersebut akan menghasilkan perasaan tertekan bahkan panik. Keadaan tertekan dan panik akan menurunkan hasil belajar.

Melihat dampak negatif yang bisa terjadi akibat mengalami kecemasan ketika mahasiswa menghadapi tes atau ujian maka sangatlah perlu gangguan kecemasan ketika menghadapi ujian ini ditangani dengan baik sehingga ketika menghadapi ujian mahasiswa dapat melakukannya dengan hati yang tenang. Salah satu modalitas yang mudah dilakukan dan efektif untuk mengatasi kecemasan ini adalah metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah merupakan pengembangan dari Emotional Freedom Technique (EFT) yang diperkenalkan pertama kali oleh Gary Craig pada tahun 1995 (Brattberg, 2008). EFT adalah alat psikoterapis yang kontroversial yang memperkenalkan prinsip-prinsip akupunktur dalam psikoterapi dengan tujuan untuk memperbaiki gangguan psikologi antara lain depresi, kecemasan, stress, kecanduan sesuatu, phobia. Pada pengembangannya EFT ini juga digunakan untuk menangani gangguan/gejala somatik seperti berbagai macam kondisi nyeri misalnya migrains, facial neuralgia, nyeri punggung bawah dan *fibromyalgia* (Brattberg, 2008). EFT ini di Indonesia kemudian dikembangkan lagi oleh seorang pakar bernama Ahmad Faiz Zainuddin dengan memasukkan unsur-unsur spiritual sehingga namanya dimodifikasi menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan disingkat SEFT (Zainuddin, 2009).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis ingin mengetahui pengaruh dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mengatasi kecemasan mahasiswa Jurusan Fisioterapi dalam menghadapi ujian akhir semester.

KAJIAN PUSTAKA**Kecemasan**

Kecemasan menurut Rector et al (2008) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya dan keadaan tidak memiliki obyek yang spesifik. Adapun kecemasan menurut Marsh (2015) diartikan sebagai kondisi yang digambarkan melalui perasaan tidak senang, cemas dan takut. Kecemasan menggabungkan emosi dan sensasi fisik berupa perasaan khawatir atau gugup memikirkan suatu permasalahan. Taylor (dalam Revilla, 2009) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif: 1) Respon perilaku: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi dan sangat waspada, 2) Respon kognitif: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk, 3) c. Respon afektif: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.

Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale /HARS* (Thompson, 2015). Skala HARS merupakan alat ukur kecemasan yang didasarkan padamjnculnya gejala-gejala pada orang yang mengalami kecemasan. Berdasarkan skala HARS bisa muncul 14 gejala yang tampak pada orang yang mengalami kecemasan. Pada penelitian *trial clinic* skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97. Keadaan ini membuktikan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS akan mendapatkan hasil yang valid dan reliabel.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) atau yang berkembang di Indonesia disebut *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamakan Energy Psychology. Energy Psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku (Feinstein dalam Zainuddin, 2009).

Feinstein dan Gallo (dalam Zainuddin, 2009) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan kimia dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan berbagai emosi seperti depresi, stress dan cemas. Telah banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan energi tubuh ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah 'kondisi kimiawi otak' yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita. Teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi [$E=M.C^2$]. Tangan kita mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dan organ dalam tubuh kita-pun memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem saraf kita. Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh kita. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih subtle mengalir dalam tubuh kita, para ahli akupunktur menyebutnya 'Chi' dan ahli Yoga menyebutnya 'Prana'. Energi 'Chi' ini sangat penting perannya dalam kesehatan kita. Ia mengalir di sepanjang 12 jalur energi

yang disebut energi meridian. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik.

Sistem energi tubuh manusia dapat digambarkan seperti sistem energi televisi di atas. Jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar kita maka emosi kita jadi kacau sehingga terjadi gangguan-gangguan mulai dari yang ringan seperti malas sampai yang berat seperti depresi, cemas berlebihan dsb. Semua itu penyebabnya sederhana saja, yaitu terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana saja yaitu dengan menetralkan kembali gangguan energi tubuh itu menggunakan SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci di tubuh kita harus dibebaskan sehingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya dengan cara mengetuk ringan dengan dua ujung jari (tapping) di bagian tubuh tertentu.

Dalam ilmu akupunktur dan akupresur, titik-titik di sepanjang 12 alur utama tersebut berperan sangat penting untuk menyembuhkan pasien. Hampir segala macam penyakit dipercaya dapat diobati dengan merangsang kombinasi dari titik-titik akupunktur yang berjumlah 361 titik. SEFT menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian.

Spiritual Emotional Freedom Technique pelaksanaannya jauh lebih mudah dan sederhana dibandingkan dengan akupunktur karena jumlah titik yang digunakan hanya 18 titik sedangkan akupunktur menggunakan 361 titik. Di samping itu, pelaksanaan SEFT menggunakan sistem *100% overhaul concept*, dimana untuk semua kasus, kondisi dan gangguan digunakan titik yang sama, sedangkan pada akupunktur harus memilih titik-titik tertentu sesuai dengan tujuannya. Titik-titik tersebut adalah :

Cr = Crown, pada titik di bagian atas engah kepala'

EB = Eye Brow, pada titik permulaan alis mata

SE = Side of the Eye, pada tulang di samping mata.

UE = Under the Eye, pada tulang 2 cm di bawah kelopak mata.

UN = Under Nose, tepat di bawah hidung

UL = Under Lip/ UC = Upper Chin, antara dagu dan bibir bawah

CB = Collar Bone, pada pertemuan antara clavicula dan sternum.

UA = Under Arm, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di tengah tali bra (wanita).

BN = Below the Nipple/ UB = Under Breast, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

IH = Inside of Hand, pada pergelangan tangan bagian dalam.

OH = Outside of Hand, pada pergelangan tangan bagian luar.

TH = Thumb, Ibu jari di bagian luar bagian bawah kuku

IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

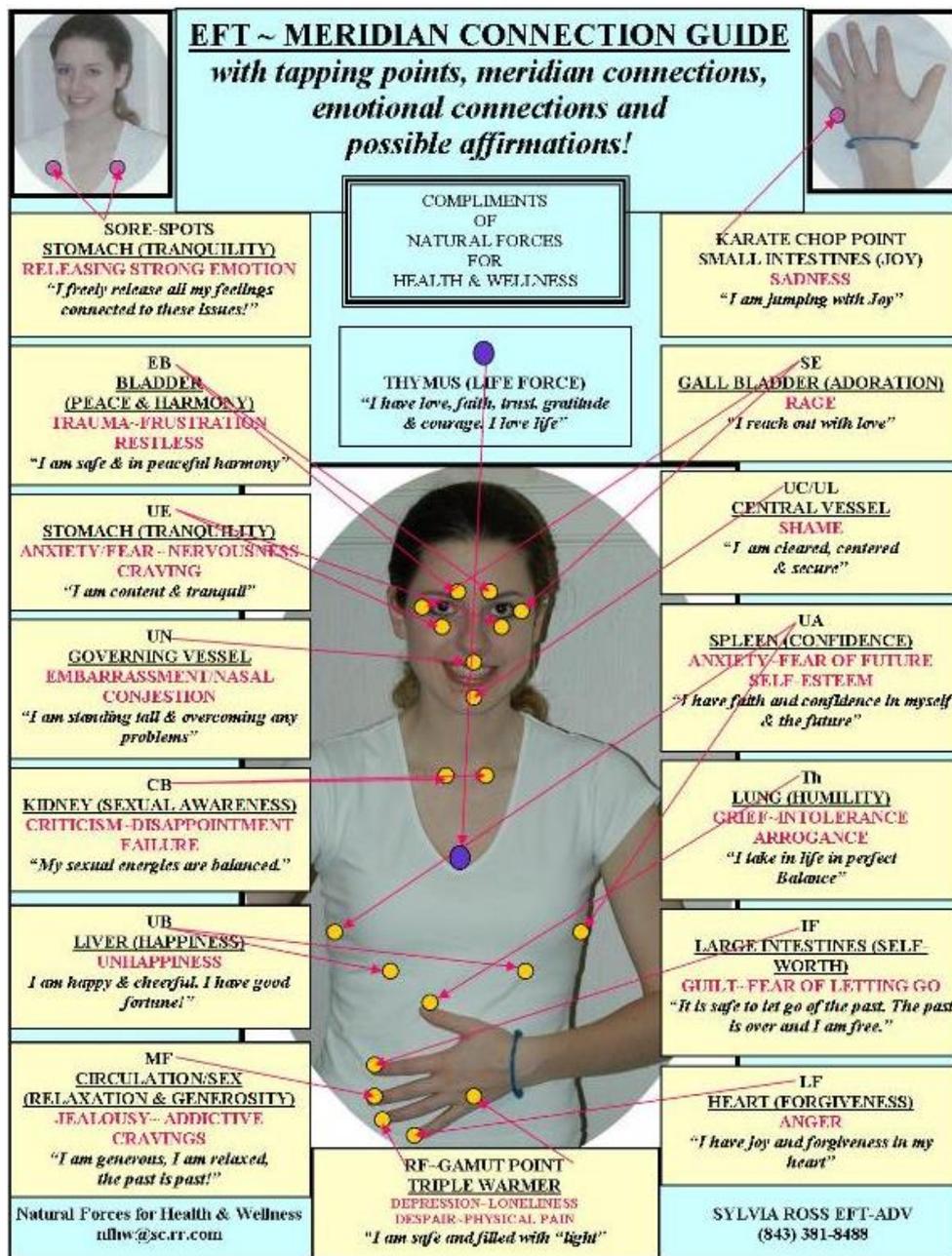
MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

RF = Ring Finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

BF = Baby Finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

KC = Karate Chop, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.

GS = Gamut Spot, pada punggung tangan antara tulang tapak tangan ke 4 – 5.



Gambar 1. Titik-titik Akupunktur yang Digunakan untuk SEFT (id.pinterest.com, 2020)

Terdapat dua cara dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan desain *one group pre test and post test design with control* untuk mengetahui pengaruh pemberian SEFT terhadap pengurangan kecemasan mahasiswa jurusan fisioterapi dalam menghadapi ujian akhir semester. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni tahun 2022 bertempat di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta.

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 kelas A sebanyak 48 orang dan kelas B sebanyak 48 orang program studi D-III Fisioterapi Poltekkes Surakarta tahun akademik 2021/2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah: (1) bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi informed consent, (2) mahasiswa aktif pada semester 2 tahun akademik 2021-2022, (3) berumur antara 17-20 tahun. Adapun kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang mempunyai riwayat gangguan kejiwaan sampai ditangani oleh psikolog atau psikiater.

Instrumen penelitian yang digunakan disini adalah: (1) blanko informed consent, (2) google form skala HARS, (3) PPT tentang SEFT. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan (Thompson, 2015). Pengukuran kecemasan dengan skala HARS ini didasarkan pada munculnya gejala-gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Pada penelitian *trial clinic* tingkat validitas dan reliabilitas skala HARS ini cukup tinggi yaitu 0,93 dan 0,97.

Skala HARS ini terdiri dari 14 item dan setiap item mewadahi beberapa gejala yang dapat timbul pada kelompok item tersebut. Menurut Nursalam (2015), kecemasan ini dinilai dengan memberikan nilai 0 jika tidak ada gejala sama sekali, nilai 1 jika ada satu dari gejala yang ada, nilai 2 (sedang) jika ada separuh dari gejala yang ada, nilai 3 (berat) jika lebih dari separuh gejala yang ada dan nilai 4 (sangat berat) jika semua gejala ada. Dengan demikian, jika tidak ada kecemasan sama sekali berarti nilai skornya 0 dan kecemasan tertinggi nilai skornya 56.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan homogenitas varians. Uji normalitas data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov dan tes Shapiro-Wilk yang tujuannya untuk mengetahui apakah data yang ada berdistribusi normal atau tidak normal. Dasar pengambilan keputusan adalah jika probabilitas (p) $> 0,05$ maka distribusi data dinyatakan normal dan jika (p) $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal. Diketahui bahwa kelompok I dan kelompok II memiliki nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok I dan kelompok II adalah tidak normal.

Untuk analisis statistik selanjutnya, karena data berdistribusi tidak normal maka analisisnya menggunakan statistik non parametrik yaitu *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney Test*.

Uji homogenitas varians menggunakan *Levene's test*. Pada uji homogenitas diperoleh nilai $p = 0,345$ ($p > 0,05$) berarti data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Semua subjek penelitian dilakukan pengukuran tingkat kecemasannya untuk menghadapi ujian semester yang dua minggu lagi akan dilaksanakan. Pengukuran kecemasan sebelum perlakuan dilakukan dengan mengisi kuesioner skala HARS secara daring dengan mengisi *Google Form* yang bisa dikerjakan menggunakan HP, laptop atau komputer.

Hasil pengukuran kecemasan sebelum perlakuan pada kelompok I diperoleh skor kecemasan minimal 1 dan maksimal 37 dengan rata-rata 12,36 sedangkan pada kelompok II skor minimal 3 dan maksimal 32 dengan rata-rata 13,42.

Tabel 1. Skor Hasil Pengukuran Kecemasan Sebelum Perlakuan

Kelompok	Jumlah Subjek	Skore min	Skor maks	Rata-rata
I	36	1	37	12,36
II	36	3	32	13,42

Hasil pengukuran kecemasan sesudah dilakukan perlakuan dengan SEFT pada kelompok I diperoleh skor kecemasan minimal 0 dan maksimal 5 dengan rata-rata 2,06 sedangkan pada kelompok II skor minimal 4 dan maksimal 30 dengan rata-rata 13,03.

Tabel 2. Skor Hasil Pengukuran Kecemasan Sesudah Perlakuan

Kelompok	Jml subjek	Skore min	Skor maks	Rata-rata
I	36	0	5	2,06
II	36	4	30	13,03

Tabel 3. Selisih Rerata Nyeri Sebelum dan Sesuah Perlakuan

Kelompok	Skor Sebelum	Skor Sesudah	Selisih Skor
I	12,6	2,06	10,54
II	13,42	13,03	0,39

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa pada kelompok I setelah dilakukan perlakuan menggunakan SEFT terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar 10,54 dan pada kelompok II hanya terjadi penurunan skore rata-rata kecemasan sebesar 0,39.

Uji Beda Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada kelompok I

Uji beda antara tahap sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Wilcoxon test* pada kelompok I diperoleh nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Skor rata-rata kecemasan sebelum perlakuan pada kelompok I ini adalah 12,6 dan setelah diberikan perlakuan SEFT skor rata-ratanya turun menjadi 2,06 sehingga penurunannya adalah 10,54. Skor rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan secara statistik ada perbedaan yang sangat signifikan. Dari analisis statistik di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian SEFT berpengaruh dan dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Uji Beda Antara Sebelum Dan Sesuah Perlakuan Pada kelompok II

Uji beda antara tahap sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Wilcoxon test* pada kelompok II diperoleh nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Skor rata-rata kecemasan sebelum perlakuan pada kelompok II ini adalah 13,42 dan setelah diberikan tenggang waktu selama satu minggu (kelompok kontrol/tanpa perlakuan) skor rata-ratanya turun menjadi 13,03 sehingga penurunannya adalah hanya 0,39. Pada kelompok kontrol ini meskipun perbedaan skor rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan secara statistik adalah signifikan tetapi hanya terjadi penurunan skor kecemasan sangat kecil dibandingkan dengan yang diberi SEFT.

Uji Beda Tahap Sesudah Perlakuan antara Kelompok I dan kelompok II

Uji beda ini menggunakan *Mann Whitney test*, diperoleh nilai $p = 0,00$ ($P < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan pada hasil sesudah perlakuan antara kelompok I dan kelompok II. Skor rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan secara statistik ada perbedaan yang sangat signifikan. Dari analisis statistik di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian SEFT berpengaruh dan dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Pembahasan

Dari hasil analisis seperti yang telah dituliskan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian SEFT dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa jurusan fisioterapi dalam menghadapi ujian semester. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol secara statistik juga terjadi penurunan skor kecemasan namun penurunannya hanya sangat kecil bila dibandingkan dengan

kelompok perlakuan, dan hal ini diperkuat dari hasil analisis uji beda tahap sesudah perlakuan antara kelompok I dan kelompok II dimana terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Brattberg (2008) yang menyatakan bahwa pemberian EFT dapat menurunkan nyeri, kecemasan dan depresi pada pasien fibromyalgia. Hasil penelitian Clond (2016) juga menyatakan bahwa pemberian EFT dapat menurunkan kecemasan.

Prinsip dasar SEFT sama dengan prinsip dasar EFT, yang membedakan adalah pada SEFT terdapat tambahan unsur spiritual, yaitu berwujud doa-doa yang dimasukkan sebagai bagian dari terapi. Doa tersebut dimasukkan dalam salah satu tahap terapi SEFT yaitu tahap *Set UP* yang tujuannya adalah untuk menetralkan perlawanan psikologis sehingga dapat memperbaiki kesehatan psikologis, yang akhirnya dapat memicu timbulnya harapan, ketabahan dan hikmah; dan pada aspek sosial bisa menetralkan emosi dan menurunkan kecemasan.

Bersamaan dengan doa-doa yang dipanjatkan pada tahap *Tune In* dilakukan *Tapping*. Pada proses *tapping* ini terjadi penetralisir emosi negatif dan rasa sakit pada fisik. Menurut penelitian Church (2013) *tapping* dapat mengurangi frekuensi gelombang otak yang terkait dengan stress dan memperkuat yang terkait dengan relaksasi, serta menghasilkan perubahan fisiologis yang bermanfaat lainnya.

Tapping adalah ketukan ringan menggunakan satu, dua atau tiga ujung jari pada titik-titik tertentu pada wajah atau bagian tubuh, dan bilamana dilakukan beberapa kali ketukan akan mempunyai efek menetralkan emosi negatif dan mengurangi rasa sakit pada tubuh (Revai, 2018).

Menurut Banerjee, Puri and Luqman (2015) titik-titik yang terdapat dalam EFT merupakan titik yang didasarkan pada titik akupunktur. Dalam akupunktur, sinyal akan dikirim ke amigdala dan struktur otak lainnya dalam sistem limbik yang memproses rasa takut. Akupunktur juga dapat menciptakan penonaktifan secara luas pada sistem limbik-paralimbik-neokorteks (Church, De Asis and Brooks, 2012 dalam Revai, 2018).

Dari uraian pembahasan di atas dapat dipahami dan dimengerti bagaimana proses dan mekanismenya SEFT dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat mengatasi kecemasan mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Surakarta dalam menghadapi ujian akhir semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee, P., Puri, A. and Luqman, N. 2015. 'Emotional Freedom Technique : An Alternative Therapy in Destressing'. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management*, 4(9), pp. 19–26.
- Brattberg, Gunilla. 2008. Self Administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals With Fibromyalgia: A Randomized Trial. *Integrative Medicine. Vol 7, No 4*.
- Church, D. 2013. 'Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for The Treatment of Psychological and Physiological Condition', *Psychology*, 4(8), pp. 645-654.
- Clond, M. 2016. 'Emotional Freedom Techniques for Anxiety'. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204 (5), pp. 388-395

- Franken, RE. 1998. *Human Motivation*. 4th Edition. USA: Brook/Cole.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rector A,N. et al. 2008. *Anxiety Disosders An Information Guide*
- Revai, A. 2018. Pengaruh SEFT Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Tesis*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Revilla, L. 2009. Kecemasan Menghadapi Tes dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Belajar. *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol 9, No 2, Desember 2009
- Stuart, GW. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Thompson, E. 2015. Hamilton Rating Scale For Anxiety (HAM-A), *Occupatinal Medicine*,65 (7),p.601.doi:10.1093/occmed/kqvo54.
- Zainuddin, AM. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes, Happines + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.