

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA

Muhamad Nur Hudha¹, Atik Aryani², Vitri Dyah Herawati³

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid
Surakarta e-mail: ¹achmadhudha@gmail.com,

³Universitas Sahid
Surakarta e-mail:
mail@usahidsolo.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pasien skizofrenia akan mengalami ketakutan yang mendalam dan terjadi secara terus menerus, sehingga dapat menimbulkan gangguan dalam proses menilai kenyataan, kepribadian yang penuh, perilaku yang terganggu namun dalam batas normal, hal tersebut menandakan bahwa mereka mengalami kecemasan. Salah satu terapi untuk menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia melalui terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment dengan pretest and posttest Design With Control Group. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien skizofrenia dengan kecemasan yang sudah direhabilitasi. Jumlah sampel yang digunakan adalah 36 responden. Teknik pengambilan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji *Independent T-Test*.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien skizofrenia setelah diberikan terapi SEFT. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian responden setelah mendapatkan intervensi mengalami penurunan skor kecemasan dengan rata-rata penurunan nilai sebesar 6,50. Hasil uji statistik dengan uji *Independent T-Test* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,0001 (Sig. > 0,05).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi SEFT terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien skizofrenia.

Kata Kunci: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Kecemasan, Skizofrenia

Pendahuluan

Gangguan jiwa adalah kondisi psikologis individu dimana mengalami penurunan fungsi tubuh, merasa tertekan, tidak nyaman, dan penurunan fungsi peran individu di masyarakat (Stuart, 2016). Gangguan jiwa terbagi dalam beberapa jenis, diantaranya gangguan jiwa organik dan simtomatik, skizofrenia, gangguan skizotipal, gangguan waham, gangguan suasana perasaan, gangguan neurotik, gangguan somatoform, sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi mental, gangguan perkembangan psikologis, gangguan perilaku dan emosional dengan onset masa kanak dan remaja (Keliat, 2014).

Salah satu jenis gangguan jiwa adalah skizofrenia. Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang menjadi masalah utama di negara-negara dimana skizofrenia termasuk jenis psikosis yang menempati urutan atas dari seluruh gangguan jiwa yang ada. Skizofrenia merupakan bentuk gangguan jiwa yang terdapat diseluruh dunia. Skizofrenia adalah penyakit kronis berupa gangguan mental yang serius yang ditandai dengan gangguan dalam proses pemikiran yang mempengaruhi perilaku. Sekitar 45% pasien yang dirawat di Rumah sakit jiwa merupakan pasien skizofrenia dan sebagian besar pasien skizofrenia tersebut memerlukan perawatan baik itu rawat inap dan rawat jalan dalam waktu yang lama (Videbeck, 2014).

Menurut data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 21 juta orang didunia mengalami penyakit gangguan mental berat skizofrenia dan di Indonesia sebanyak 6,7 per 1000 rumah tangga menderita skizofrenia atau gangguan psikosis (Maulana et al., 2019)). Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 0,23% dari jumlah penduduk yang melebihi angka nasional 0,17% penduduk yang mengalami gangguan jiwa skizofrenia menjadikan Jawa Tengah sebagai provinsi ke lima dengan penderita skizofrenia terbanyak setelah provinsi DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, dan Bali (Idaiani et al., 2019). Berdasarkan data Rekam medis RSJD Surakarta pada tahun 2022 pasien masuk dengan skizofrenia yang di rawat inap berjumlah 2.246 jiwa, mengalami kenaikan dibanding tahun 2021 yang berjumlah 1.798 jiwa.

Pasien skizofrenia akan mengalami ketakutan yang mendalam dan terjadi secara terus menerus, sehingga dapat menimbulkan gangguan dalam proses menilai kenyataan, kepribadian yang penuh, perilaku yang terganggu namun dalam batas normal, hal tersebut menandakan bahwa mereka mengalami kecemasan (Yuniartika et al., 2019). Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia (Maulana et al., 2019).

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai keadaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti meningkatnya denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah (Hartono & Soedarmaji, 2016).

Penatalaksanaan kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Pertama dengan farmakologi, pengobatan utama yang digunakan untuk gangguan kecemasan adalah anti depresan, antiansietas dan beta blockers untuk mengontrol beberapa gejala fisik. Dengan treatment yang tepat penderita gangguan ansietas dapat hidup lebih normal (Vildayanti et al., 2018). Kedua dengan nonfarmakologi, salah satu cara penanganan kecemasan nonfarmakologi dengan memberikan terapi modalitas. Terapi modalitas adalah terapi yang terdiri dari aspek fisik, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual (Yusuf, et al.2015).

Menurut Zikria dalam (Vildayanti et al., 2018) terapi nonfarmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, karena terapi nonfarmakologi menggunakan proses fisiologis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Yuniartika et al., 2019) menemukan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa menggunakan terapi musik. Salah satu terapi modalitas yang akan dilakukan peneliti yaitu dalam aspek spiritual guna untuk menurunkan kecemasan pasien skizofrenia adalah dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah suatu bentuk mind body therapy alternatif dan komplementer keperawatan yang merupakan pengembangan dari terapi akupuntur, akupresur, psikologi dan spiritual. Terapi SEFT menggabungkan energy psychology dengan spiritual power yang diterapkan dalam proses tapping pada 18 titik meridian tubuh. Proses tapping ringan yang dikombinasikan dengan doa dapat memberikan perasaan yang nyaman bagi klien, karena pada saat proses pengetukan di titik-titik meridian tubuh, pasien diminta memasrahkan segala urusan atau perasaan yang tidak nyaman salah satunya perasaan cemas kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kombinasi 2 konsep terapi di atas akan menghasilkan sebuah amplifying effect (efek yang berlipat-lipat ganda) sehingga klien dapat merasakan peningkatan energi positif sekaligus perasaan yang tenang dan rileks (Zainuddin, 2012).

Rangkaian yang dilakukan dari terapi SEFT adalah the set-up (menetralisir energy negatif yang ada ditubuh), the tune-in (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit dan untuk masalah emosi dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa yang spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan) dan the tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Manfaat dari terapi SEFT ini yaitu sekitar 20% dari proses tappingnya sedangkan yang 80% dari segi spiritualnya (Zainuddin, 2012).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sarimunadi et al., 2021) menemukan dalam penelitiannya yaitu adanya pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kemudian hasil penelitian Sakiyan & Mugihartadi (2020) juga menemukan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi covid-19.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta pada tanggal 24 Maret 2023 didapatkan pasien skizofrenia dengan

gejala kecemasan di bangsal sub akut berjumlah 98 pasien, 40 pasien diantaranya sudah direhabilitasi. Hasil wawancara kepada perawat bangsal sub akut terdapat 40 pasien skizofrenia dengan gejala kecemasan yang sudah mendapatkan terapi spiritual. Terapi spiritual dilakukan di rehabilitasi psikososial setiap seminggu sekali. Dalam seminggu sekali dilakukan pengajian, melafalkan surat-surat pendek serta mendengarkan lagu kerohanian selain itu belum ada terapi lain yang dilakukan. Sedangkan di ruang sub akut terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) belum diberikan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimental dengan One Group Pretest and Posttest Design With Control Group. Populasi penelitian adalah pasien skizofrenia dengan gejala kecemasan pada tanggal 07 Juni 2023 berjumlah 40 jiwa yang sudah menjalani rehabilitasi. Dalam sehari rata-rata pasien di bangsal sub akut yang direhabilitasi berjumlah 8 orang. Sampel penelitian yaitu 36 responden. Dengan jumlah kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan kelompok kontrol 18 responden.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 36 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, 18 responden kelompok dan 18 responden kelompok kontrol. Semua responden mampu mengikuti jalannya penelitian dari awal sampai akhir dan memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan (n=36)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	20	55,6
Perempuan	16	44,4
Usia		
17-25	3	8,3
26-35	20	55,6
36-45	13	36,1
Pendidikan		
SD	14	38,9

SMP	10	27,8
SMA	12	33,3
Pekerjaan		
Bekerja	15	41,7
Tidak bekerja	21	58,3

Sumber : Data Primer

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah laki - laki sebesar (55,6%) dari pada responden perempuan (44,4%). Berdasarkan usia, responden paling banyak dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 26-35 tahun dengan frekuensi tingkat kecemasan tertinggi (55,6%). Berdasarkan karakteristik pendidikan pada penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden dengan tingkat pendidikan SD memiliki nilai frekuensi tertinggi (38,9%) dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang lainnya. Sedangkan berdasarkan Karakteristik pekerjaan responden yang tidak bekerja memiliki nilai frekuensi tertinggi dibandingkan dengan responden yang bekerja, yaitu (58,3%)

2. Analisis Univariat

a. Distribusi Tingkat Kecemasan kelompok Intervensi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Intervensi (n=18)

Tingkat Kecemasan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	0	0	3	16,7
Ringan	5	27,8	15	83,3
Sedang	13	72,2	0	0
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan pada rentang tingkat kecemasan responden, dimana terjadi peningkatan pada rentang tidak cemas/normal dan penurunan pada rentang kecemasan ringan dan sedang.

b. Distribusi Tingkat Kecemasan kelompok Kontrol

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Kontrol (n=18)

Tingkat Kecemasan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	8	44,4

Sedang	18	100	10	55,6
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan pada rentang tingkat kecemasan responden, dimana terjadi peningkatan frekuensi pada rentang ringan dan penurunan pada rentang sedang.

3. Analisis Bivariat

a. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengambil apakah sampel memiliki varian yang sama atau tidak. Hasil pengujian homogenitas data dengan menggunakan teknik *Levence Test*.

Tabel 4.4 hasil uji homogenitas data

		Lavene Statisti c	df1	df2	Sig
Tingkat	Based on Mean	1,373	1	34	0,249
Kecemasan	Based on Median	1,422	1	34	0,241
	Based on Median and with adjusted df	1,422	1	30,918	0,242
	Based on trimmed mean	1,402	1	34	0,245

Sumber : Data Primer

Dari hasil uji analisa data kecemasan setelah dilakukan terapi SEFT di dapatkan nilai signifikansi sebesar 0,249 ($\text{sig} > 0,05$) maka data homogen.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang sama atau berdistribusi normal. Metode yang digunakan untuk melakukan uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan *Shapiro wilk* dikarenakan responden dalam penelitian ini berjumlah < 50 responden.

Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data

Shapiro- wilk			
	Statistic	Df	Sig
<i>Pre Test</i> SEFT	0,942	18	0,313

<i>Post Test</i> SEFT	0,906	18	0,073
<i>Pre Test</i> Kontrol	0,931	18	0,201
<i>Post Test</i> Kontrol	0,899	18	0,055

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai *Pre Test* SEFT, *Post Test* SEFT, *Pre Test* Kontrol dan *Post Test* Kontrol sudah melebihi nilai sig (0,05), dan dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

c. Uji *Independent T- Test*

Uji hipotesis yang digunakan dalam pengujian ini adalah *Independent T - Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia.

Berikut berupa dasar pengambilan keputusan berdasarkan kriteria pengujian, yakni H_0 ditolak, jika nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) < 0,05, dan berarti H_a diterima. H_0 diterima, jika nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) > 0,05, dan berarti H_a ditolak.

Tabel 4.6 Hasil Uji *Independent T - Test*

Karakteristik	Variabel	N	Mean	Selisih Mean	Std. deviation	Sig. (2-tailed)
Kelompok Intervensi						
Skor Kecemasan	PreTest SEFT	18	22,44	6,50	3,698	0,0001
	PostTest SEFT	18	15,94		3,605	
Kelompok Kontrol						
Skor Kecemasan	PreTest kontrol	18	24,00	4,00	1,847	0,0001
	PostTest kontrol	18	20,00		2,301	

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil Uji *Independent T - Test* menunjukkan hasil rata-rata skor kecemasan pretest pada kelompok intervensi didapatkan nilai

sebesar 22,44 dengan standar deviasi 3,698 dan nilai rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan posttest sebesar 15,94. Jadi selisih skor rata-rata sebesar 6,50 dengan standar deviasi 3,605 serta nilai signifikansi dari skor kecemasan 0,0001 yang menunjukkan (2-tailed) $< 0,05$. Karena nilai *Asymp Sig.*(2-tailed) 0,0001 $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. "Artinya hipotesis menyatakan" Terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien skizofrenia.

Pada kelompok kontrol skor kecemasan pretest kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata sebesar 24,00 dengan standar deviasi 1,847 dan nilai rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan posttest sebesar 20,00. Jadi selisih skor rata-rata sebesar 4,00 dengan standar deviasi 2,301 serta nilai signifikansi dari skor kecemasan 0,0001 yang menunjukkan (2-tailed) $< 0,05$. Karena nilai *Asymp Sig.*(2-tailed) 0,0001 $< 0,05$ maka terdapat pengaruh skor kecemasan setelah tindakan sesuai dari program rumah sakit.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Responden Menurut Jenis Kelamin

Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki laki dan perempuan, dengan responden skizofrenia mayoritas pasien yang mengalami kecemasan terbanyak adalah laki-laki dari pada perempuan. Hal ini dikarenakan adanya aktivitas dopaminergik pada laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan sehingga ketika mendapat stressor cenderung menampilkan dengan cara stres yang berlebihan dan tidak terkendalkan amarahnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2011) dalam Rochjani et al (2014) menyatakan bahwa laki laki lebih menunjukkan gejala negatif daripada perempuan dan perempuan juga memiliki fungsi sosial dan pengambilan keputusan yang baik dalam dalam hal pengendalian emosi, kecemasan dan perilaku kekerasan dibandingkan dengan laki laki.

Pada Pasien Skizofrenia mayoritas pasien yang mengalami kecemasan adalah berjenis kelamin laki laki, dikarenakan adanya aktivitas dopaminergik pada laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan sehingga ketika mendapat stressor cenderung menampilkan dengan cara stres yang berlebihan dan tidak terkendalkan amarahnya. Selain itu neurotransmitter norepinefrin dan serotonin juga mempengaruhi ledakan emosi, sehingga pada laki-laki cenderung mengalami gangguan jiwa berat karena tidak bisa menahan emosi dan dapat mengganggu orang sekitarnya (Yati dan Sarni, 2017).

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini jenis kelamin yang mengalami kecemasan yang lebih tinggi adalah laki laki, dikarenakan laki laki lebih banyak memiliki gejala negatif dibandingkan perempuan yang diakibatkan karena adanya aktivitas dopaminergik,

neurotransmitter norepinefrin dan serotonin yang menyebabkan respon stress yang berlebihan.

b. Responden Menurut Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil jumlah responden dalam rentang usia 26-35 tahun dengan frekuensi tingkat kecemasan tertinggi. Hal ini dikarenakan pada usia dewasa seorang individu mengalami transisi dan mulai menyesuaikan dengan kondisi yang ada, belajar menempatkan diri dan memahami kondisi yang terjadi.

Usia dewasa merupakan usia produktif dimana mereka harus mampu secara mandiri menghidupi dirinya sendiri. Usia ini juga usia dimana seseorang telah berkeluarga, sehingga masalah yang dihadapi juga semakin banyak, bukan hanya masalahnya sendiri namun harus memikirkan masalah anggota keluarganya. Hal ini memungkinkan orang dewasa mempunyai masalah yang lebih kompleks dan berisiko mengalami gangguan jiwa (Rinawati & Alimansur, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yuniartika dan Santi (2018) yang berjudul Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Skizofrenia dengan Menggambar Melalui Leaflet di Rumah Sakit Jiwa, penelitian tersebut menyatakan bahwa rata-rata umur responden yang mengalami gejala kecemasan pada pasien dengan skizofrenia mayoritas pada rentang umur 26-30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pasien skizofrenia umur 26-30 mudah mengalami penyakit gangguan jiwa yang cenderung kronis.

c. Responden Menurut Pendidikan

Penelitian ini menunjukkan hasil jumlah responden mayoritas pendidikan tingkat SD. Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan semakin rendah tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Menurut Untari (2014) dalam Muhsinatun (2018) semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin rendah tingkat kecemasannya, dan semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Hal tersebut dapat terjadi karena seorang individu yang berpendidikan tinggi dapat berpikir lebih jernih dalam menghadapi masalah.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yanianik (2017) dalam Suyani (2020), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecemasannya.

d. Responden Menurut Pekerjaan

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil responden mayoritas didominasi dengan status tidak bekerja. Hal ini dikarenakan adanya stigma status sosial yang masih dinilai dari status pekerjaan seseorang. Responden yang tidak bekerja mungkin saja merasakan bahwa masyarakat memiliki

stigma yang buruk terhadap dirinya dan dianggap sebagai orang yang tidak berguna dalam lingkungan sosial

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Nofriyanto (2018) berjudul Hubungan Karakteristik Psikologis Jenis Kelamin Dengan Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia. Dilihat dari status pekerjaannya, mayoritas responden berstatus tidak bekerja. Tidak bekerja dapat menimbulkan stress, depresi, dan melemahnya kondisi kejiwaan sebab orang yang tidak bekerja mengakibatkan rasa ketidakberdayaan dan tidak optimis terhadap masa depan (Wahyudi & Fibriana, 2016). Tidak bekerja juga bisa membuat orang kehilangan kesempatan untuk menunjukkan aktualisasi dirinya. Hal ini dapat membuat orang tidak melakukan suatu kegiatan, sehingga akan sangat memungkinkan orang mengalami harga diri rendah yang akan berdampak pada gangguan jiwa (Rinawati & Alimansur, 2016).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi

Pada kelompok intervensi sebelum diberikan tindakan berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), hasil *pretest* didapatkan tingkat kecemasan responden berada pada rentang kecemasan ringan hingga kecemasan sedang. Frekuensi tertinggi terdapat pada tingkat kecemasan sedang. Sedangkan setelah diberikan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), hasil *posttest* didapatkan tingkat kecemasan responden berada pada rentang kecemasan ringan hingga tidak mengalami cemas/normal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat rentang tingkat kecemasan responden menurun. Sebelumnya rentang kecemasan responden yaitu ringan hingga kecemasan sedang berubah menjadi tidak cemas/normal hingga kecemasan ringan. Menurunnya rentang kecemasan pada responden dikarenakan responden dapat meningkatkan kemampuannya dalam memahami diri sendiri dan mampu melakukan perlawanan negatif dari dirinya.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Prabowo tahun 2019 dengan judul Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan. Setelah dilakukan terapi SEFT selama 2 hari berturut-turut pada kelompok intervensi didapatkan kecemasan semakin menurun. Penurunan kecemasan yang terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang dan rileks karena terapi SEFT termasuk ke dalam kriteria terapi relaksasi, dimana terapi ini adalah bentuk dari *mind-body therapy* yang menggabungkan *body energy system* (sistem energi tubuh) atau yang disebut juga dengan *energy medicine* dengan *spiritual therapy* (terapi spiritual).

b. Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol hasil *pretest* menunjukkan tingkat kecemasan semua responden berada pada rentang kecemasan sedang. Sedangkan setelah diberikan *pretest* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat

kecemasan responden sebagian besar tetap berada dalam kecemasan sedang dan sebagian ada yang berada dalam tingkat kecemasan ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrawati dan Anwar (2019) berjudul Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Responden yang diberi perlakuan terapi SEFT mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hasil uji mann-whitney dengan gain score antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skor antara gain score pre-post dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan berupa terapi SEFT.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan penurunan tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia

Hasil penelitian berdasarkan Uji Independent T - Test menunjukkan hasil rata-rata skor kecemasan pretest pada kelompok intervensi didapatkan nilai sebesar 22,44 dengan standar deviasi 3,698 dan nilai rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan posttest sebesar 15,94 dengan standar deviasi 3,605 serta nilai signifikansi dari skor kecemasan 0,0001 yang menunjukkan (2-tailed) $< 0,05$.

Terdapat penurunan secara signifikansi gejala kecemasan pada kelompok intervensi. Penelitian ini dilakukan secara individu disetiap ruangan responden masing-masing kurang lebih dalam waktu ± 25 menit untuk setiap sesinya. Terapi yang diberikan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada kelompok intervensi. Dalam terapi ini peneliti memberikan terapi sebanyak 3 sesi dimana setiap sesi terdapat 3 tahap yaitu tahap the set up, the tune in dan the tapping.

Terapi SEFT dilakukan sekilas mirip dengan relaksasi, dimana seseorang diminta untuk rileks dan menenangkan diri. Selain dengan pendekatan psikis dan emosional, dengan teknik tapping atau ketukan ringan pada titik-titik tertentu di tubuh dapat membantu mengatasi masalah sakit fisik yang dirasakan klien. Efek yang diperoleh dari terapi SEFT ini sama dengan respon seseorang yang diberikan terapi dengan jarum akupuntur pada titik merediannya, yang berbeda adalah terapi SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (Tapping) pada 12 titik meridian tubuh yang

dapat menstimulasi gland pituitary untuk mengeluarkan hormon endorfin, dimana hormon tersebut akan memberikan ketenangan dan perasaan bahagia (Zainuddin, 2012).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

b. Analisa Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi Dengan Kelompok Kontrol

Hasil Uji Independent T - Test menunjukkan hasil rata-rata skor kecemasan pretest pada kelompok intervensi didapatkan nilai sebesar 22,44 dengan standar deviasi 3,698 dan nilai rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan posttest sebesar 15,94 dengan standar deviasi 3,605 serta nilai signifikansi dari skor kecemasan 0,0001 yang menunjukkan (2-tailed) $< 0,005$. Pada kelompok kontrol skor kecemasan pretest kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata sebesar 24,00 dengan standar deviasi 1,847 dan nilai rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan posttest sebesar 20,00 dengan standar deviasi 2,301 serta nilai signifikansi dari skor kecemasan yang menunjukkan (2-tailed) $< 0,005$.

Hasil analisis pada kelompok intervensi dan kontrol didapati adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok. Perbedaan ini dimungkinkan karena tambahan terapi SEFT yang diberikan kepada kelompok intervensi, sehingga membantu responden untuk melakukan perlawanan respon negatif yang ditimbulkan oleh dirinya.

Menurut Rochjani et al (2014) terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil intervensi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan dan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perawatan pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan dan perilaku kekerasan dapat dilakukan dengan intervensi spiritual, karena pasien memerlukan bantuan untuk menghadapi permasalahan pribadi, keluarga dan lingkungan yang dapat menyebabkan gangguan kejiwaan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kunto Prabowo pada tahun 2019 dengan judul Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. Hasil uji paired t test menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (p value = 0,0001). SEFT dapat dijadikan intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah jantung. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah jantung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, et al (2018) Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 123,60 pada kelompok intervensi dan 110,40 pada kelompok kontrol. Hasil uji kesetaraan tingkat kecemasan antara kedua kelompok menunjukkan hasil yang setara (p value > 0,322; α 0,05). Disimpulkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien Congestive Heart Failure (CHF).

Berdasarkan hasil pengolahan data dan kesimpulan pernyataan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) lebih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia dari pada hanya mendapatkan terapi umum RS. Mengingat Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu tindakan pengelola koping dan stress, sehingga dapat membantu SEFT dapat berpengaruh positif terhadap berbagai masalah psikologis dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif termasuk pada kasus kecemasan.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi SEFT terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien skizofrenia.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian secara lebih luas dengan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama sehingga pembandingan yang diperoleh lebih luas, data yang diperoleh lebih lengkap.

Daftar Pustaka

- Direja, Ade Herman Surya. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hadiwijaya, S. (2011). *Statistika Deskriptif*. Edisi Revisi. Jakarta: Erlangga.
- Hartono & Soedarmaji, B. (2016). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hastono, P.S. (2011). *Statistik Kesehatan Edisi VI*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Idaiyani Sri, Yunita, I., & Tjandrarini, D. H. (2019). Prevalensi Psikosis di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar The Prevalence of Psychosis in Indonesia based on Basic Health Research. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(1), 9-16.
- Kaplan, H.I., & Sadock, B.J., (2016). *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Kartono, K. (2016). *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Cetakan VI. Jakarta: CV. Rajawali.

- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti.
- Keliat, B.A. (2014). Keperawatan Jiwa Terapi Aktivitas Kelompok. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mansjoer, A. (2017). Kapita Selekta Kedokteran Edisi 3 jilid II. Jakarta : Media Aesculapius.
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widianti, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., H, H., Amira D.A, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. Media Karya Kesehatan, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Muhsinatun.(2018). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang. (Universitas Muhammadiyah Semarang). Retrieved from <http://repository.unimus.ac.id/2566>.
- Nasrawati, N., & Anwar, K. K. (2020). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause. Window of Health : Journal Kesehatan, 3(4), 287-294.
- Nofriyanto, A. (2019). Hubungan Karakteristik Psikologis Jenis Kelamin Dengan Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta:PT.Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta:Salemba Medika.
- Pardede, J. A., Silitonga, E., & Laia, G. E. H. (2020). The Effects of Cognitive Therapy on Changes in Symptoms of Hallucinations in Schizophrenic Patients. Indian Journal of Public Health,11(10), 7-25.
- Prabowo, E.(2014).Buku Ajar Keperawatan Jiwa.Yogyakarta :Nuha Medika.
- Prabowo, R. K., Nurachmah, E., & Dahlia, D. (2018). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien congestive heart failure (CHF). Jurnal Kesehatan Indra Husada, 6(2), 8-8.
- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. Indonesian Journal of Health Development, 1(2).
- Purwanto, T. (2015). Buku Ajar Keperawatan Jiwa.Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Rekam Medik RSJD Surakarta. (2023). Data Pasien RSJD Surakarta Tahun 2021 dan 2022. Surakarta: Bagian Rekam Medik RSJD Surakarta.
- Rinawati, F & Alimansur. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. Jurnal Ilmu Kesehatan, 05, 34-38.
- Riskesdas. (2018). Situasi kesehatan Jiwa di Indonesia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Rochjani, Siti., Mardiyono & Arwani. (2014). Intervension of Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) on Decreasing Anxiety and Violence Behavior in Scizofrenia Patients. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*, 10(3), 878-885.
- Sakiyan & Mugihartadi. (2020). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal*,1(2), 38-47.
- Sarimunadi, W., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 139-144. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3146>
- Saryono. (2010). *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul : Nuha Medika
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan, Research & Development*. Edisi Revisi. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 19-28.
- Videbeck, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Vildayanti, H., Irma M.P, & Rano K.S. (2018). Review: Farmakoterapi Gangguan Anxietas. *Jurnal Ilmiah Farmasi Indonesia*, 16(1).
- Wahyudi, A., & Fibriana, A. I. (2016). faktor resiko terjadinya Skizofrenia (studi kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Pati II). *Public Health Perspective Journal*, 1(1).
- Yati & Sarni. (2017). Analisis Faktor dengan Strategi yang Berhubungan dengan Strategi Koping pada Pasien Skizofrenia di Kota Sungai Penuh. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01), 26-45.
- Yuniartika, W., Santi, C. N., & Azizah S, N. (2019). Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Menggunakan Terapi Musik. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 6(1), 26-30. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.496>
- Yusuf, Fitryasari, R & Nihayati, H., & Tristiana, R. D. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Zainuddin, A.F. (2012). *Spritual Emotional Freedom Technqe: For Healing*. Jakarta: Afzan Publishing.