

Artikel Penelitian

Description of the Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on Anxiety in Adolescents Who Do Early Marriage

Iwan Samsugito¹, Syukma Rhamadani Faizal Nur¹, Catur Permata sari²

Abstrak

Latar Belakang : Batas maksimal usia pernikahan menurut UU No 16 tahun 2019 adalah 19 tahun, agar mempersiapkan kematangan fisik dan psikologis sehingga diharapkan pasangan yang menikah mendapatkan kebahagiaan. Namun pasangan pernikahan dini masih saja terjadi sehingga dapat menimbulkan konflik dalam rumah tangga yang dapat membuat istri atau suami mengalami kecemasan. Kecemasan pada prinsipnya adalah respon tubuh karena adanya ancaman dan berfungsi untuk peringatan menghadapi keadaan yang mengancam. **Tujuan** : Untuk mengetahui penerapan SEFT terhadap penurunan kecemasan remaja yang melakukan pernikahan dini **Metode** : Penelitian ini menggunakan studi kasus. **Hasil** : sebelum dilakukan SEFT, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan Quesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) didapatkan 4 responden mengalami kecemasan sedang dan 1 mengalami kecemasan berat dan setelah 3 kali terapi terjadi penurunan tingkat kecemasan, 3 mengalami cemas ringan dan 2 mengalami cemas sedang. **Simpulan** : SEFT dapat menurunkan kecemasan remaja yang melakukan pernikahan dini

Kata kunci: kecemasan, pernikahan dini, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Abstract

Background: According to Law No. 16 of 2019, the maximum age for marriage is 19 years to prepare for physical and psychological maturity so that married couples are expected to be happy. However, early marriage couples still occur, which can cause conflicts in the household and make the wife or husband experience anxiety. Anxiety, in principle, is the body's response to a threat and serves as a warning against threatening situations. **Objective**: To determine the application of SEFT to reducing the anxiety of adolescents who engage in early marriage **Method**: This study uses a case study. **Results**: Before the SEFT, the anxiety level was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Questionnaire. It was found that four respondents experienced moderate anxiety and one experienced severe anxiety, and after three treatments, there was a decrease in anxiety levels; three experienced mild anxiety, and two experienced moderate anxiety. **Conclusion**: SEFT can reduce the anxiety of adolescents who marry early

Keywords: Anxiety, Early Marriage, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Submitted: 21 June 2023

Revised: 14 December 2023

Accepted: 20 December 2023

Afiliasi penulis : 1 & 2. Prodi D 3 Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, 3. Mahasiswa D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Korespondensi : Iwan Samsugito, e-mail iwansamsugito@fk.unmul.ac.id Telp: 081322991165

PENDAHULUAN

Pernikahan dini mengacu pada UU No 16 tahun 2019 menyebutkan batas minimal umur perkawinan bagi wanita dipersamakan dengan batas minimal umur perkawinan bagi pria, yaitu 19 tahun(1) pernikahan pada dasarnya ingin membentuk rumah tangga yang bahagia namun pada pasangan pernikahan dini dapat memberi dampak psikologis berupa kecemasan akibat belum matangnya perkembangan jiwa, Hasil penelitian suryani dan hidayanti menemukan sebanyak 56,67 % ibu Rumah tangga yang melakukan pernikahan dini mengalami

kecemasan(2). Menurut kepala Dinas kependudukan, pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak (DKP3A) Kaltim angka perkawinan anak pada tahun 2020 sebanyak 1159 dan pada tahun 2021 sebanyak 1089, walaupun terjadi penurunan sebanyak 70 namun ini masih tergolong tinggi dan perlu ditekan lagi karena dampak fisik dan psikologis yang akan terjadi.

Pernikahan dini pada remaja dapat terjadi disebabkan karena tingkat pendidikan yang rendah, tradisi di masyarakat, ekonomi, adat dan paksaan orang tua (3). Laporan Kemenag kota Samarinda pada tahun 2018 di Kalimantan Timur menduduki peringkat ke-15, dengan prevalensi pernikahan dini rata-rata 26,6%. (3) dan data pada KUA (kantor urusan agama) Kecamatan Samarinda Ulu

tahun 2020 tercatat ada 60 orang yang melakukan pernikahan dini. diantaranya Kelurahan Air Putih 8,5%, Air Hitam 5,6%, Sidodadi 3,8%, Gunung Kelua 6,7%, Teluk Lerong Ilir 7,1%, Bukit Pinang 2,9%, Dadimulya 3,5%.. Dampak dari pernikahan dini bisa berpengaruh terhadap fisik dan psikologis. Dampak fisik bisa berupa anak yang lahir premature, kematian, BBLR, kurang gizi dan rentan kekerasan dalam rumah tangga. Dampak psikologis bisa terjadi akibat kondisi kejiwaan yang masih labil, tuntutan pemenuhan ekonomi sehingga dapat menyebabkan kekerasan dalam rumah tangga, kecemasan dan depresi.

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidak pasti, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan(4) kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah, takut disertai perubahan fisiologis dan perilaku (5) kecemasan pada prinsipnya merupakan respon tubuh karena adanya ancaman dan berfungsi untuk peringatan menghadapi keadaan yang mengancam, responnya dapat berupa perubahan fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. Sifat dari respon yang ada tergantung dari tingkat kecemasannya. Kecemasan ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk berkembang sedangkan kecemasan berat dan panik dapat melumpuhkan kapasitas seseorang. Stressor yang sama dapat menghasilkan kecemasan yang berbeda karena tingkat kecemasan tergantung persepsi seseorang terhadap stressor atau masalah(6). Kecemasan yang terjadi selalu diupayakan oleh orang yang mengalami kecemasan dengan berbagai cara, namun tidak yang tidak efektif dapat menyebabkan seseorang terpuruk, tidak berdaya, ketakutan, tidak dapat tidur dengan nyaman, gelisah, marah-marah bahkan dapat melukai diri sendiri atau orang lain. Banyak metode untuk mengatasi kecemasan tersebut diantaranya adalah terapi dengan metode SEFT. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Seft sendiri merupakan penggabungan sistem energy tubuh dengan

terapi spiritual dengan teknik tapping atau ketukan ringan pada titik-titik tertentu ditubuh. Seft adalah suatu bentuk mind body therapy dari terapi alternatif dan komplementer keperawatan. Prinsip kerja seft hampir sama dengan akupuntur dan akupresur yaitu menstimulus titik-titik kunci pada 12 jalur energy tubuh. Dengan melakukan SEFT energi tubuh kembali lancar dan menerima masalah yang diberikan oleh Allah dengan ikhlas serta memasrahkan penyelesaian masalah pada Allah sehingga kecemasan menjadi berkurang (7,8)

Berbagai penelitian yang menggunakan metode SEFT untuk mengatasi kecemasan terbukti efektif diantaranya adalah menurunkan kecemasan pada orang dewasa(9), efektif menurunkan kecemasan pada penderita *General Anxiety Disorder (GAD)*(10) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga pasien yang di rawat dengan kondisi kritis(11). Pada remaja SMA (6). Penelitian ini sangat penting untuk mengatasi kecemasan pada pasangan yang melakukan pernikahan dini sehingga mereka memiliki kesehatan jiwa yang dapat menghindari terjadinya konflik dalam rumah tangga yang bisa berdampak perceraian pada pasangan muda, kekerasan pada rumah tangga, pasangan dapat merawat bayinya dengan benar dan bayi menjadi sehat.

Penelitian tentang penerapan SEFT sudah terbukti dapat menurunkan kecemasan namun pada pasangan remaja yang melakukan pernikahan dini belum ada.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Penerapan Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini"

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) dengan jumlah responden sebanyak 5 orang (focus

pada istri) yang melakukan pernikahan dini di kelurahan air putih Responden di ukur tingkat kecemasan dengan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scala (HARS) (12,13), penentuan derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor dari item 1 sampai 14.

1. Cemas ringan skore < 14
2. Cemas sedang skor 14 - 20
3. Cemas sedang skor 21-27
4. Cemas berat skor 28 - 41
5. Cemas berat sekali 42 - 56

Terapi SEFT dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit, dilakukan pada bulan Juni 2023 Pertemuan pertama partisipan mengisi kuisisioner skala HARS dan dilakukan terapi SEFT 1 kali jika tingkat kecemasan pasien sedang atau berat, pada pertemuan kedua akan dilakukan terapi SEFT yang kedua dan pertemuan ketiga akan dilakukan kembali terapi SEFT kemudian akan dilakukan pengisian kuisisioner skala HARS kembali untuk mengevaluasi. Pengambilan sampel secara *accidental sampling* dengan kriteria yang memenuhi syarat. (14,15)

1. Inklusi
 - a. Remaja yang melakukan pernikahan usia maksimal 19 tahun
 - b. Usia pernikahan kurang dari 2 tahun
 - c. Mengalami kecemasan karena pernikahan dini
2. Eksklusi
 - a. Responden yang tidak bersedia menjadi partisipan.
 - b. Kecemasan ringan
 - c. Tidak mengikuti kegiatan awal hingga akhir

Tahapan terapi SEFT terdiri dari 3 langkah yaitu Set-up, Tune-in dan Tapping.

1. Set-up.

tujuannya untuk memastikan aliran energi tubuh kita terarah dengan tepat dan menetralsir perlawanan psikologis. Caranya dengan menekan titik *sore spot* (*titik nyeri*) pada kanan/kiri dan memutar serah jarum jam dengan mengucapkan "ya Allah/Tuhan saya saat ini saya

mengalami kecemasan, saya ikhlas ya Allah/Tuhan. Saya pasrahkan kedamaian hati saya hanya padaMu ya Allah/Tuhan". Kalimat ini diucapkan dengan penuh keseriusan, penuh penghayatan dan khusuk.

2. Tune-in

Tujuannya untuk merasakan kondisi psikologis yang dialami responden seperti marah, gelisah dan sebagainya sambil mengucapkan do'a seperti diatas. Caranya sambil menegetuk pada titik *Crown* (di puncak kepala) sambil merasakan/memunculkan kondisi psikologis (kecemasan) yang dirasakan.
3. Tapping

Mengetuk ringan dengan 2 ujung jari pada 12 titik sambil mengucapkan 'saya ikhlas, saya pasrah ya Allah/Tuhan". Jika menemukan ketukan yang nyeri maka dilakukan ketukan (tapping) yang lebih lama.

HASIL

Tabel 1. Score HARS sebelum dan sudah terapi serta respon setelah 3 kali terapi SEFT pada remaja melakukan pernikahan dini mengalami kecemasan

Res-ponden	Score sebelum SEFT	Score setelah SEFT	Respon yang dirasakan setelah SEFT
1	22	18	Klien mengatakan bahwa ia susah untuk berkonsentrasi karena menjaga anaknya, tetapi sudah dapat mengontrol emosinya, otot kaku berkurang, nyeri di dada tidak dirasakan lagi
2	28	19	Klien mengatakan sudah tidak merasakan tegang dan gelisah, dapat tidur dengan nyenyak, dapat berkonsentrasi dengan

Res-ponden	Score sebelum SEFT	Score setelah SEFT	Respon yang dirasakan setelah SEFT
3	20	12	mudah, tidak ada muntah tetapi masih mual, Klien mengatakan gemetar berkurang, dapat tidur dengan nyenyak, sakit dan nyeri di otot berkurang, muka merah atau pucat berkurang, nyeri di dada tidak dirasakan lagi
4	17	12	Klien mengatakan dapat tidur dengan nyenyak, sakit dan nyeri otot berkurang, nyeri di dada berkurang, tidak tenang dan gelisah berkurang
5	20	10	Klien mengatakan sudah dapat mengontrol emosi dan muka merah berkurang, klien sudah terlihat tidak lemas dan lesu, pada saat dilakukan SEFT klien dapat berkonsentrasi, perut sudah tidak kembung dan dapat BAB dengan lancar

Berdasarkan hasil pengukuran didapatkan 4 responden mengalami kecemasan sedang dan 1 kecemasan berat dengan mengekspresikan mudah tersinggung, marah-marah, tidur tidak nyenyak, sulit konsentrasi dan nyeri pada otot tubuh. Setelah dilakukan SEFT sebanyak 3 kali terjadi penurunan tingkat kecemasan 3 responden menjadi cemas ringan dan 2 responden cemas sedang.

PEMBAHASAN

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan kecemasan remaja yang melakukan pernikahan dini, penurunan kecemasan terjadi karena responden merasa tenang, rileks, ikhlas

menerima masalah dan pasrah pada Allah/Tuhan yang dapat menyelesaikan masalah. Responden mengalami 4 kecemasan sedang dan 1 kecemasan berat dengan mengekspresikan mudah tersinggung, marah-marah, tidur tidak nyenyak, sulit konsentrasi dan nyeri pada otot tubuh. Setelah dilakukan SEFT sebanyak 3 kali terjadi penurunan tingkat kecemasan, 3 responden menjadi cemas ringan dan 2 responden cemas sedang. Kepasrahan ini dilakukan dengan mengucapkan "ya Allah/Tuhan saya saat ini saya mengalami kecemasan, saya ikhlas ya Allah/Tuhan. Saya pasrahkan kedamaian hati saya hanya padaMu". Ketukan pada titik-titik meridian tubuh dapat melancarkan aliran energi psikologis tubuh dan afirmasi saat set-up dan tapping, dapat membuat individu menerima masalah dengan ikhlas dan memasrahkan sama Allah penyelesaiannya serta mampu memberikan ketenangan pikiran dan jiwa(8,16) keyakinan bahwa Allah yang akan menyelesaikan masalah dan menerima dengan ikhlas segala yang terjadi membuat pikiran menjadi positif sehingga kecemasan menurun. Ketenangan pikiran dapat memberi dampak pada otak untuk mengeluarkan hormon kebahagiaan yaitu hormon endorphin(17) sehingga seseorang merasa bahagia dan kecemasannya menurun

SIMPULAN

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang melakukan pernikahan dini. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan remaja yang melakukan pernikahan dini dilakukan pengukuran Tingkat kecemasannya jika mereka mengalami kecemasan segera dilakukan terapi dengan menggunakan Teknik SEFT. Peneliti selanjutnya dapat dilakukan dengan desain eksperimen sehingga diperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019.
2. Suryani, Hidayanti EA. Gambaran Kecemasan Istri dalam Menjalani Pernikahan Dini. URECOL. 2020;397-401.
3. Indriyani N, Noorma N, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan M, Kaltim

- Jurusan Keperawatan P, Kaltim P. Determinan Pernikahan Dini Pada Wanita di Kecamatan Samarinda Utara. Samarinda; 2019.
4. Stuart GW. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Keliat BA, Pasaribu J, editors. Indonesia: Elsevier; 2016.
 5. Nurhalimah. Modul Ajar Konsep Keperawatan Jiwa. Dinarti & Tjahyanti, editor. Jakarta; 2018.
 6. Samsugito Iwan, Ninda Putri A. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda [Internet]. Vol. 2. 2019. Available from: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
 7. Zainuddin AF. Strong & Happy in the Time Of Crisis. 1st ed. Alfatih MG, editor. Jakarta: Logos Village Publishing; 2020.
 8. Zainuddin AF. Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Jakarta: Aafzan Publishing; 2017.
 9. Krisnawardhani KK, Noviekayati I. Terapai SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subyek Dewasa. 2021;6(5). Available from: <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1952>
 10. Ayodya G, Amurwabumi K. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mereduksi Kecemasan pada Klien General Anxiety Disorder (GAD). Buku Abstrak Seminar Nasional. 2021;
 11. Rahmadania WO, Zoahira WOA. Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. Jurnal Keperawatan Silampari. 2021 Dec 31;5(1):610–8.
 12. Christinawati G, Aldino T. Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. Teknik Komputer. 2019;5(2):277–82.
 13. Bruss GS, Gruenberg AM, Goldstein RD, Barber JP. Hamilton Anxiety Rating Scale Interview Guide: Joint Interview and Test-Retest Methods for Interrater Reliability. Vol. 53, Psychiatry Research.
 14. Widagdo G at al. Statistik Dasar Kesehatan. 1st ed. suyanto, editor. Vol. 1. Surakarta: Tahta Media; 2023.
 15. Dharma KK. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
 16. Sakiyan, Mugihartadi. Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique 9SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada lansia Selama masa Pandemi Covid-19. Nursing Science Journal (NSJ). 2020;1(2):38–48.
 17. Haruyama S. The Miracle Of Endorphin. 1st ed. Jakarta: Mizan Pustaka; 2013.
 18. Sulifan Y, Suroso, Muhid A. Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Kecemasan. Jurnal Psikologi Tabulasa [Internet]. 2014;9(1):86–95. Available from: <http://digilib.uinsby.ac.id/1872/>
 19. Marhamah A, Gamayanti W. Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19 [Internet]. 2021. Available from: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>