

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 09, 2025

Revised: April, 29, 2025

Available online: May, 01, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap skor kecemasan narapidana

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is a feeling of worry, discomfort, uncertainty, or fear that arises from real or perceived events. It is often characterized by vague fears, accompanied by feelings of helplessness, isolation, and insecurity. Anxiety is a common mental health problem that can affect anyone, including their superiors. Anxiety experienced by revenge can stem from various events and experiences that occur during the isolated period. Several factors contribute to the development of anxiety disorders, including compensation, including age, length of sentence, time remaining before custody, and level of family and social support from the community.

Purpose: To determine the effect of spiritual emotional freedom technique (SEFT) on anxiety scores of prisoners.

Method: Quantitative research with pre-experimental design using one-group pretest-posttest methodology. This study was conducted on prisoners at Class IIB Purbalingga Penitentiary who had served more than four years. The sampling method used total sampling because the population was less than 100. The total number of participants in this study was 42 prisoners. This study used the Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS), a questionnaire to measure anxiety.

Results: The anxiety scores of the participants were at a mild level of 35.7%, a moderate level of 47.6%, and a severe level of 16.7%. The results of the analysis showed that there was a significant difference in anxiety scores from SEFT therapy in participants before and after the intervention with a p value of $0.001 \leq \alpha$ (0.05) which indicated a decrease in anxiety scores before and after the intervention.

Conclusion: There was an effect before and after the SEFT intervention with a p value = 0.001 and there was a difference in the decrease in score of 29.6 which shows that SEFT had an effect in reducing participants' anxiety scores.

Keywords: Anxiety; Prisoners; *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Pendahuluan: Kecemasan adalah perasaan khawatir, tidak nyaman, tidak pasti, atau takut yang muncul dari peristiwa nyata atau yang dipersepsikan. Sering kali ditandai dengan ketakutan yang samar, disertai perasaan tidak berdaya, terasing, dan tidak aman. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum dan dapat memengaruhi siapa saja, termasuk narapidana. Kecemasan yang dialami oleh narapidana dapat berasal dari berbagai peristiwa dan pengalaman yang dihadapi selama masa penahanan.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap skor kecemasan narapidana.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan metodologi *one-group pretest-posttest*. Studi ini berkaitan dengan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Purbalingga yang telah menyelesaikan lebih dari empat tahun masa hukuman. Metode pengambilan sampel menggunakan *total*

sampling karena ukuran populasi kurang dari 100. Jumlah total partisipan dalam penelitian ini adalah 42 narapidana. Studi ini menggunakan *Zung Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) yaitu kuesioner untuk mengukur kecemasan.

Hasil: Skor kecemasan partisipan berada dalam tingkat ringan sebanyak 35.7%, tingkat sedang 47.6%, dan berat 16.7%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan dari terapi SEFT terhadap partisipan sebelum dan sesudah intervensi dengan $p \text{ value } 0.001 \leq \alpha (0.05)$, menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Simpulan: Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan intervensi SEFT dengan $p \text{ value } = 0.001$, dan terdapat selisih penurunan skor sebanyak 29.6, menunjukkan bahwa SEFT berpengaruh dalam menurunkan skor kecemasan partisipan.

Kata Kunci: Kecemasan; Narapidana; *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

PENDAHULUAN

Kecemasan menjadi penyakit mental dengan populasi terbanyak di dunia dan Portugal menjadi negara dengan kecemasan tertinggi yaitu 9.7% dari total populasi, sedangkan negara di Asia Tenggara dengan tingkat kecemasan tertinggi yaitu Malaysia yang berada pada urutan ke 64 dunia dengan total 5.2% dari masyarakatnya. Begitu pula dengan Indonesia, berada pada urutan ke 132 dunia dengan persentase 4.2% dari populasi masyarakat (Dattani, Rodes-Guirao, Ritchie, & Roser, 2024).

Pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan tentang kekhawatiran atau ketegangan yang terdiri dari perasaan cemas, tegang, dan emosi dikenal sebagai kecemasan (Ghufron & Risnawati, 2020). Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan tidak yakin, tidak percaya diri, terisolasi, dan tidak aman. Kondisi tersebut didefinisikan sebagai perasaan khawatir, tidak nyaman, tidak pasti, atau takut karena kejadian yang dirasakan atau sebenarnya (Stuart, 2020).

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang, bahkan narapidana (Widyakso, 2021). Terpidana yang menjalani hukuman "hilang kemerdekaan" di penjara disebut narapidana. Terbatasnya kemampuan mereka untuk melakukan tindakan yang berkaitan dengan hukum maupun yang tidak berkaitan dengan hukum, narapidana dapat mengalami kecemasan. Selain itu, bukti menunjukkan bahwa narapidana juga dapat mengalami perilaku cemas. Usia, durasi hukuman, waktu menjelang bebas, dukungan keluarga, dan dukungan sosial adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan pada narapidana (Waluyan & Suharto, 2020). Lebih dari 10.99 juta orang ditahan di seluruh dunia. Amerika Serikat memiliki lebih dari 1.8 juta, Tiongkok memiliki 1.69

juta, dan Indonesia berada di urutan ke-8 dengan 265.000 tahanan (Fair & Walmsley, 2024). Provinsi Jawa Tengah memiliki 11.445 tahanan. Total narapidana di Rutan Kelas IIB Purbalingga meningkat atau menurun dari tahun 2021 menjadi 53.870, tahun 2022 menjadi 47.776, tahun 2023 menjadi 54.903, dan dari Januari hingga September 2024 menjadi 42.233 (Sistem Database Pemasyarakatan Publik, 2024).

Kecemasan, termasuk perasaan takut, tegang, atau panik, serta antisipasi terhadap kejadian yang tidak diinginkan, dapat memperburuk kondisi psikologis narapidana. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan status hemodinamik, gangguan imunitas, dan gangguan metabolisme, yang secara kolektif dapat mengganggu suplai darah dan perfusi jaringan. Hal ini pada gilirannya, dapat mengurangi suplai oksigen ke jantung (Gusdiansyah, 2021). Salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi masalah ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Mafudiah, Khayati, & Susanti, 2022)).

SEFT adalah teknik pengobatan emosional yang inovatif yang mengintegrasikan strategi spiritual dan emosional untuk regulasi emosi (Zainuddin, 2019). Akupresur dan akupunktur adalah metode yang sebanding dengan prinsip kerja dari SEFT. Tujuan dari SEFT adalah untuk mengaktifkan tempat-tempat kritis sepanjang 18 jalur energi tubuh, yang disebut sebagai meridian energi, yang dapat mempengaruhi kesehatan kita secara mendalam. Efek relaksasi, di mana dimensi spiritual individu muncul untuk menawarkan kekuatan, bertepatan dengan stimulasi ringan melalui ketukan pada 18 titik meridian energi, sama seperti yang digunakan dalam akupresur dan akupunktur (Yuniarsih, 2020).

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

Sebuah studi menyelidiki efek *SEFT* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada siswa kelas tujuh SMP yang bersiap untuk ujian tengah semester di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 4 Surabaya. Temuan menunjukkan bahwa perlakuan *SEFT* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada siswa, seperti yang dibuktikan oleh uji statistik Wilcoxon, yang menghasilkan nilai p sebesar 0.000, sehingga mendukung hipotesis alternatif (H_a) dan menolak hipotesis nol (H_0) dalam desain pra-eksperimental satu kelompok *pretest-posttest*. Studi pendahuluan *SEFT* dilakukan di Rutan Kelas IIB Purbalingga. Dari 20 tahanan, 3 tidak mengalami kecemasan, 9 mengalami kecemasan ringan, 7 mengalami kecemasan sedang, dan 1 mengalami kecemasan berat (Pratiwi, 2022).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan metodologi *one-group pretest-posttest*. Studi ini berkaitan dengan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Purbalingga yang telah menyelesaikan lebih dari empat tahun masa hukuman. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena ukuran populasi kurang dari 100. Jumlah total partisipan dalam penelitian ini adalah 42 narapidana. Studi ini menggunakan *Zung Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) yaitu kuesioner untuk mengukur kecemasan. Kuesioner ini terdiri atas 20 pertanyaan, meliputi 15 pertanyaan negatif dan 5 pertanyaan positif dengan rentang minimal-maksimal yaitu 20-80 poin. Dalam menilai tingkat kecemasan partisipan sebelum dan selama terapi *SEFT*, dibagi menjadi empat hari berturut-turut dengan satu sesi selama 60 menit

diadakan setiap hari. Tingkat kecemasan dikategorikan menjadi 4 kelompok, yakni jika skor yang didapatkan 20-44 poin, artinya tidak cemas, 45-59 cemas ringan, 60-74 cemas sedang, dan skor 75-80 cemas berat.

Pada sesi 1 berupa *building rapport* (membangun hubungan baik dengan partisipan), pemaparan tujuan kegiatan, edukasi mengenai kecemasan (meliputi definisi, penyebab, tanda gejala, bagaimana cara mengurangi kecemasan), edukasi mengenai *SEFT* (definisi, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah melakukan *SEFT*) dan dilakukan pengukuran kecemasan dengan kuesioner tingkat kecemasan ZSAS sebelum dilakukan terapi dan *roleplay* atau simulasi *SEFT*.

Sesi 2 melakukan terapi *SEFT* yang kedua sebanyak 4-6 kali dan narapidana diberikan tugas untuk melakukan terapi ini di kamar pada saat sebelum tidur minimal 2 kali. Selanjut terapi *SEFT* yang ketiga sebanyak 4-6 kali dan narapidana juga diberikan tugas untuk melakukan terapi di kamar mereka secara mandiri pada saat sebelum dan sesudah bangun tidur. Pada sesi 4 dilakukan terapi *SEFT* yang keempat sebanyak 4-6 kali dan juga melakukan kuesioner tingkat kecemasan ZSAS setelah dilakukan terapi lalu melakukan evaluasi.

Analisis data menggunakan analisis univariate dan bivariat *paired-sample t-test* dengan bantuan aplikasi SPSS *Statistic 27*. Karena jumlah partisipan kurang dari 50, peneliti telah menguji normalitas data dengan menggunakan Saphiro-Wilk setelah pengumpulan data selesai.

Penelitian ini telah mendapatkan surat layak etik dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat: KEPK/UMP/74/VII/2024.

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=42)

Variabel	Hasil	Tingkat Kecemasan		
		Ringan	Sedang	Berat
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(30.31±9.562)(12-65)			
12-25	16/38	6/14.2	8/19.1	2/4.8
26-35	17/40.5	4/9.5	9/21.4	4/9.5
36-45	6/14.3	4/9.5	2/4.8	0/0
45-55	2/4.8	2/4.8	0/0	0/0
56-65	1/2.4	1/2.4	0/0	0/0
Jenis kelamin (n/%)				
Laki-laki	36/85.7	13/30.9	19/45.3	4/9.5
Perempuan	6/14.3	0/0	1/2.4	5/11.9
Tingkat Pendidikan (n/%)				
SD	13/31.0	8/19.1	4/9.5	1/2.4
SMP	10/23.8	3/7	7/16.7	0/0
SMA	18/42.8	4/9.5	9/21.5	5/11.9
Perguruan tinggi	1/2.4	0/0	0/0	1/2.4

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil bahwa mayoritas partisipan berusia 26-35 tahun (dewasa muda) sebanyak 17 partisipan dengan persentase sebesar 40.5%. Sebagian besar partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 (85.7%) dan menamatkan pendidikan hingga SMA dengan total 18 partisipan (42.9%). Mayoritas partisipan dengan kecemasan sedang (21.4%) dan berat (9.5%) berada pada rentang usia 26-35 tahun. Tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat kecemasan berat lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan persentase 11.9%. Pada kategori pendidikan, mayoritas tingkat kecemasan ringan sebanyak 19.1% dialami oleh partisipan dengan tingkat pendidikan SD, sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 21.4% dan tingkat kecemasan berat 11.9% dengan pendidikan SMA.

Tabel 2. Pengaruh Skor Kecemasan Pre-Post-Test (n=42)

Variabel	Mean	SD	SE	95% CI	p value
Pre test	63.86	8.304	1.396	Lower : 27.605 Upper : 31.681	0.001
Post test	33.48	7.737	1.194		

Berdasarkan Tabel 2. uji normalitas Shapiro-Wilk, menghasilkan $p \text{ value } 0.001 \leq \alpha (0.05)$, menunjukan bahwa ada perbedaan rerata yang signifikan antara hasil terapi *SEFT pre-test dan post-test* yang artinya ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap skor kecemasan.

PEMBAHASAN

Bagian dari sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembinaan adalah bangunan rutan. Rutan terdiri dari kelas I dan kelas II (Sirait &

Wibowo, 2022). Di rumah tahanan negara kelas IIB Purbalingga, terdapat Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dan tahanan. Individu yang menjalani hukuman yang membatasi kebebasan mereka disebut sebagai narapidana. Permenkumham Nomor 33 Tahun 2015, Bab (1), Pasal (1), Ayat 3. Individu yang dipenjara sering kali dikurung di lembaga pemasyarakatan. Namun demikian, karena kenyataan dari beberapa penjara yang kelebihan kapasitas, kebijakan tersebut mengharuskan bahwa narapidana tidak dipindahkan

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

ke fasilitas lain dan harus tetap berada di pusat penahanan hingga masa hukuman mereka selesai (Rutan Yogyakarta, 2024).

Ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu, kita mengalami perasaan yang disebut cemas. Rasa takut dan panik adalah perasaan yang normal. Seiring berjalannya waktu, kita biasanya merasa lebih santai dan nyaman. Rasa takut dan khawatir kadang-kadang dapat membantu kita menjaga diri dari bahaya. Akan tetapi, cemas kadang-kadang membuat situasi tampak lebih buruk dan membuat kita kewalahan. Kecemasan jangka panjang dapat disebabkan oleh kecemasan yang berkelanjutan (United Nations International Children's Emergency Fund, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, partisipan dengan rentang usia 26-35 tahun memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan rentang usia lainnya dengan jumlah 9.5% sedangkan pada rentang usia 36-45 tahun memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang berusia lebih muda. Mayoritas partisipan dengan rentang 45-65 memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal, hal ini dikarenakan bahwa pada rentang usia yang lebih muda harapan mereka dengan kehidupan setelah keluar dari penjara lebih tinggi.

Hasil penelitian dari beberapa studi menyebutkan juga pada usia dewasa lebih tinggi mengalami tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia lansia, tingkat kecemasan pada narapidana sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Didukung juga dengan dengan penelitian kecemasan lain yang menunjukkan bahwa partisipan yang berusia lebih muda cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih tua. Penelitian menunjukkan bahwa partisipan dalam rentang usia 18 sampai 40 tahun mengalami kecemasan yang lebih tinggi, sekitar 62.23% partisipan berada dalam kelompok usia ini, dimana 38% mengalami kecemasan berat menjelang masa pembebasan mereka. Usia seseorang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menganalisa masalah secara alami, berpikir secara abstrak, dan memecahkan masalah (Hartini, Hidayati, & Amira, 2023; Estria, Elsanti, & Sari, 2024).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukan pada usia dewasa awal (26-35 tahun)

partisipan dengan kelompok usia ini cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat, sebanyak 80% dari mereka mengalami kecemasan berat pada usia ini, sedangkan pada usia dewasa akhir (36-45 tahun) mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Sebagian besar dari kelompok usia dewasa akhir mengalami kecemasan ringan, berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tua seseorang maka semakin baik dalam pengelolaan stres dan masalah kehidupan yang dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan (Irawan, Sawitri, & Herlina, 2024).

Usia dewasa muda, terutama mereka yang berusia 18 hingga 25 tahun, sedang mengalami fase perkembangan yang penuh dengan ketidakstabilan emosional yang dikenal sebagai "masa badai", dimana mengalami banyak perubahan, seperti pencarian identitas dan tekanan untuk memenuhi harapan sosial dan pribadi, kecemasan muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian yang mereka alami (Arini, 2021). Setelah menjalani hukuman, partisipan dengan usia dewasa muda sering distigmatisasi oleh masyarakat. Akibatnya, sering khawatir akan dipandang secara negatif dan dikeluarkan dari masyarakat, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka, terutama ketika memikirkan kehidupan setelah keluar dari penjara. Perasaan tertekan dan gejala kecemasan lainnya disebabkan oleh lingkungan penjara yang padat, kurang privasi, dan interaksi dengan narapidana lain. Banyak narapidana muda yang tidak memiliki keluarga atau teman untuk mendukung mereka, terutama jika mereka berasal dari latar belakang yang tidak stabil sebelum masuk ke penjara. Kekurangan dukungan emosional ini menyebabkan kecemasan mereka menjadi lebih buruk (Waluyan & Suharto, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 36 narapidana laki-laki dan 6 narapidana perempuan dengan hasil perempuan mengalami tingkat kecemasan berat yang lebih dominan dengan persentase 11.9% sebanyak 5 narapidana, sedangkan laki-laki dominan mengalami tingkat kecemasan ringan dan sedang dengan persentase 30.9% mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 narapidana dan 45.3% mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 19 narapidana.

Sejalan dengan studi sebelumnya, menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

daripada laki-laki. Dalam satu studi, sebanyak 76.5% partisipan perempuan mengalami kecemasan, sedangkan hanya 60% partisipan laki-laki mengalami kecemasan (Erawan, Opod, & Pali, 2013). Selain itu, ketidakseimbangan dalam kadar hormon estrogen dapat menyebabkan perbedaan dalam tingkat kecemasan yang dialami laki-laki dan perempuan. Hal ini karena kadar estrogen dapat memengaruhi *mood* perempuan (Assyifa, Fadilah, Wasilah, Fitria, & Muthmainah, 2023). Sesuai dengan studi sebelumnya, menemukan bahwa narapidana berjenis kelamin perempuan cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan narapidana berjenis kelamin laki-laki. Sebuah studi di Sumatera Barat menemukan bahwa 53.8% wanita narapidana mengalami kecemasan sedang dan 46.3% mengalami kecemasan ringan (Mandira, Marojahan, & Fernandes, 2019).

Kecemasan pada wanita selain karena faktor hormon yang dapat memengaruhi suasana hati, wanita cenderung menggunakan emosi untuk memecahkan masalah, yang dapat menyebabkan mereka lebih mudah merasakan kecemasan. Sebaliknya, laki-laki mungkin lebih sering menggunakan pendekatan yang lebih rasional atau pragmatis dalam menghadapi stress. Wanita sering menghadapi harapan sosial tertentu terkait peran mereka sebagai ibu atau istri, yang dapat menambah tekanan emosional. Stigma sosial terkait kesehatan mental juga bisa membuat wanita merasa lebih tertekan ketika menghadapi masalah kecemasan (Assyifa et al., 2023).

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa laki-laki juga dapat mengalami fluktuasi hormonal yang mempengaruhi suasana hati dan respons emosional, seperti peningkatan kadar testosteron dapat meningkatkan energi dan motivasi, tetapi juga dapat meningkatkan kecemasan dan impulsivitas (Assyifa et al., 2023). Dari 10 orang partisipan, terdapat 8 partisipan mengalami cemas tingkat ringan dan 2 partisipan mengalami cemas tingkat sedang, menurut penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengalami tingkatan kecemasan yang lebih rendah daripada wanita (Hadiyamsyah, 2020).

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berpengaruh terhadap tingginya tingkat kecemasan partisipan, sebanyak 11.9% partisipan dengan tingkat pendidikan SMA dan 2.4% partisipan dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi mengalami tingkat

kecemasan berat. Sedangkan pada narapidana dengan tingkat pendidikan SD mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 19.1% dan pada narapidana dengan tingkat pendidikan SMP mayoritas mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 16.7%.

Sebuah studi ilmiah menemukan bahwa pencapaian pendidikan narapidana dapat secara substansial mempengaruhi tingkat kecemasan. Pencapaian pendidikan individu berkorelasi positif dengan kapasitas mereka untuk berpikir logis dan memperoleh pengetahuan baru, terutama keterampilan pemecahan masalah, dikarenakan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi di antara narapidana berkorelasi dengan peningkatan perilaku tetapi tidak terbatas pada berbagai tindakan (Waluyan & Suharso, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, menunjukan sebagian besar narapidana wanita di penjara perempuan kelas IIA Denpasar yang mengalami kecemasan sebanyak 53.9% memiliki pendidikan terakhir SMA (Adiari & Yudhawati, 2022). Hal ini sejalan juga dengan studi sebelumnya, yang menunjukan bahwa narapidana dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki kemampuan analisis dan kesadaran yang lebih baik terhadap situasi yang mereka hadapi, pada saat berada di dalam penjara hal ini dapat membuat narapidana lebih menyadari konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya, terdapat ketidakpastian mengenai masa depan, serta kehilangan kebebasan, ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan pada narapidana. Narapidana dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih merasa khawatir mengenai stigma setelah keluar dari penjara dan bagaimana catatan kriminal akan mempengaruhi kehidupan sosial dari narapidana sehingga hal ini dapat meningkatkan kecemasan pada narapidana tersebut (Waluyan & Suharso, 2020).

Sebelum dilakukan intervensi *SEFT* terdapat 15 partisipan yang mengalami kecemasan ringan, 19 partisipan mengalami kecemasan sedang, 8 partisipan mengalami kecemasan berat dan setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan kecemasan pada narapidana yaitu menjadi 36 partisipan mengalami kecemasan ringan dan 6 partisipan mengalami kecemasan sedang. Sebelumnya, telah melakukan *pretest* terhadap 42 partisipan, dengan hasil rata-rata 63.12. Kemudian, dilakukan penelitian selama empat sesi, masing-masing berlangsung

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

selama ± 60 menit. Hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*, setelah dilakukan *post-test* terdapat penurunan sebanyak 29.56 sehingga menjadi 33.52 dengan $p\text{ value} = 0.001$. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari SEFT sebelum dan setelah intervensi mengalami penurunan kecemasan pada partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa SEFT berpengaruh pada skor kecemasan partisipan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Didukung dengan penelitian lain, bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa kelas VII SMP yang akan menghadapi ujian tengah semester di SMP muhammadiyah 4 surabaya, didapatkan hasil terapi SEFT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada siswa (Yobel, 2019).

Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif yang berhubungan dengan ketegangan mental dan emosional. Partisipan merasakan kekhawatiran tidak pasti dan takut akan situasi masa depan, yang tidak spesifik dan tidak dapat diamati secara langsung (Waluyan & Suharso, 2020). Tidak semua orang memiliki reaksi kecemasan yang sama dengan gejala fisiologis seperti berdebar-debar, berkeringat, perut nyeri, sakit kepala, dan gejala lainnya. Kecemasan biasanya berasal dari persepsi peristiwa yang tidak terkendali, yang mendorong orang untuk berkonsentrasi pada tindakan yang terkendali (Estria, et al., 2024)

Perilaku agresif, depresi, gangguan tidur, masalah kesehatan fisik, dan kesulitan beradaptasi adalah semua contoh efek kecemasan pada narapidana. Terdapat empat kategori kecemasan, yaitu kecemasan ringan, yang terjadi selama stres sehari-hari; kecemasan sedang, yang ditandai dengan fokus yang menyempit pada kekhawatiran yang signifikan; kecemasan berat, yang dibedakan oleh penyempitan persepsi yang cukup besar; dan panik, yang terkait dengan ketakutan dan teror yang intens, membuat beberapa individu tidak mampu berfungsi tanpa bantuan (Adam, 2017).

Kecemasan yang dialami oleh partisipan dapat diturunkan menggunakan terapi SEFT, SEFT adalah metode pengobatan yang menggabungkan perawatan spiritual dengan sistem energi tubuh. Metode ini menggunakan pengetukan pada delapan belas tempat penting di sepanjang dua belas saluran energi tubuh yang bermanfaat untuk membantu menenangkan hati, mengurangi beban (stres),

mengurangi rasa nyeri dan dapat mendekatkan diri kepada tuhan (Smart Edu Psychotest, 2024).

Teknik relaksasi SEFT menggunakan kalimat afirmatif dan ketukan ringan pada meridian tubuh untuk menenangkan, dalam penelitian yang sebelumnya ditemukan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan dan melakukan teknik tapping pada titik meridian, terjadi penurunan aktivitas gelombang otak di area amygdala (Zainuddin, 2019). Dalam penelitian lain, terapi SEFT memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan membantu individu untuk menetralkan dan melepaskan beban emosional, termasuk pikiran-pikiran negatif yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan mengucapkan doa dan memikirkan hal-hal positif, partisipan dapat mengikhlaskan rasa sakit yang dialami dan menyerahkan proses kesembuhannya kepada Allah SWT. Melalui terapi SEFT, aliran energi dalam tubuh yang terhambat dapat kembali normal dan seimbang, serta menunjukkan bahwa kekuatan spiritual juga memiliki peran penting dalam kesehatan (Utami, Fathonah, & Lestari, 2023).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan intervensi SEFT dengan $p\text{ value} = 0.001$ dan terdapat selisih penurunan skor sebanyak 29.6, menunjukkan bahwa SEFT berpengaruh dalam menurunkan skor kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, L. Y. (2017). Peplau's contributions to psychiatric and nursing knowledge. *Journal of Mental Health and Addiction Nursing*, 1(1), e10-e18.
- Adiari, G. A. A., & Yudhawati, N. L. P. S. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar. *Bali Health Published Journal*, 4(2), 59–69.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20.

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

Pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap skor kecemasan narapidana

- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333-338.
- Dattani, S., Rodes-Guirao, L., Ritchie, H., & Roser, M. (2024). *Mental Health*. Our World in Data. Diakses dari: <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Erawan, W., Opod, H., & Pali, C. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Laki-Laki dan Perempuan Pada Pre Operasi Laparotomi di RSUP. Prof. dr. RD Kandou Manado. *eBiomedik*, 1(1).
- Estria, S. R., Elsanti, D., & Sari, A. A. (2024). Pengaruh Direct Contact Challenge terhadap Stigma dan Empati Kader Kesehatan Jiwa terhadap ODGJ. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 671-682.
- Fair, H., & Walmsley, R. (2024). World Prison Population List 14th Edition. Birkbeck Institutional Research Online. Diakses dari https://www.prisonstudies.org/sites/default/files/research/downloads/world_prison_population_list_14th_edition.pdf
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadiyamsah, F. I. K. I. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Narapidana Laki-Laki dan Narapidana Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 9.
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Bebas: Literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196–205.
- Irawan, R., Sawitri, H., & Herlina, N. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien TB Paru di Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh Utara. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 15-26.
- Mafudiah, L., Khayati, Y. N., & Susanti, R. (2022). Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 2, pp. 1022-1028).
- Mandira, T. M., Marojahan, & Fernandes, F. (2019). Gambaran kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 213–217.
- Pratiwi, N. M. (2022). *Hubungan Self Esteem Dengan Tingkat Stres Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi 2022*. Doctoral Dissertation, Stikes Banyuwangi.
- Rutan Yogyakarta. (2024). Sejarah. Diakses dari <https://Rutanjogja.Org/Sejarah/>.
- Sirait, D. J. N., & Wibowo, P. (2022). Optimalisasi Fungsi Bangunan Rutan Kelas I Labuhan Deli. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1), 501-508.
- Sistem Database Pemasyarakatan Publik. (2024). Jumlah Penghuni. Diakses pada <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisa/jumlah-penghuni>
- Smart Edu Psychotest. (2024). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy. Diakses dari <https://smartedupsychotest.com/terapi/spiritual-emotional-freedom-technique-seft-therapy/>
- Stuart, P. (2020). *Uncovering the Lived Experience of Hospital Nurses Providing End-of-Life Care* (Doctoral dissertation, University of Northampton).
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2024). Apa itu kecemasan?. Diakses dari: <https://www.unicef.org/indonesia/ld/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>.
- Utami, M. P. S., Fathonah, S., & Lestari, F. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis. *Healthcare Nursing Journal*, 5(1), 496–500.

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>

Pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap skor kecemasan narapidana

- Waluyan, V. A., & Suharso. (2020). Kecemasan Narapidana Kasus Pembunuhan Pada Lembaga Perasyarakatan Kelas I Semarang. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 1–17.
- Welly, Gusdiansyah, E., & Rahmah, M. (2021). Teknik Relaksasi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Widyakso, R. (2021). Tahanan atau Narapidana Berhadapan Dengan Hukum Perdata (Perkawinan). Mahkamah Agung RI. Diakses dari:
<https://badilag.mahkamahagung.go.id/artikel/publikasi/artikel/rendra-widyakso-s-h-s-h-m-h>
- Yobel, S. (2019). Effect of SEFT (spiritual emotional freedom technique) therapy on decreasing levels of anxiety in students of class viii smp that will face middle semester exams in the 4th junior high school of muhammadiyah Surabaya. In *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy* (Vol. 1, No. 1).
- Yuniarsih S. M. (2020). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. *University Research Colloquium*, 262–270.
- Zainuddin, A. F. (2019). *Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (Pencurian) Untuk Penyembuhan Kesuksesan Kebahagiaan Keagungan*. Jakarta: Penerbit Afzan.

Grandis Dwi Annas, Suci Ratna Estria*, Kris Linggardini, Tina Muzaenah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Suci Ratna Estria. *Email: suciratnaestria@ump.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.615>