



TERAPI *SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE* BERPENGARUH TERHADAP STRES WANITA BERPERAN GANDA

Zuyina Luklukaningsih

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Widya Dharma Klaten, Jl. Ki Hajar Dewantoro No. Desa, Macanan, Karanganom, Kec. Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57438, Indonesia
lukluk2201@gmail.com

ABSTRAK

Peran ganda seorang wanita memberikan konsekuensi yang berat, dan sering berdampak kepada kondisi psikologis, karena dapat menimbulkan stres karena keterbatasan waktu dan lain hal, tidak mungkin bagi wanita bekerja untuk sekaligus menjadi ibu rumah tangga secara maksimum. Wanita yang aktif bekerja sulit menjalankan tugas sebagai istri dan berfungsi sebagai ibu dalam hal mengasuh, merawat, mendidik dan mencurahkan kasih sayang kepada anak sepanjang waktu. Stres mudah untuk muncul karena adanya konflik peran tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotion freedom technique* terhadap stres wanita berperan ganda yaitu menjadi seorang janda dan juga sebagai pekerja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre experimental*. Populasi pada penelitian ini adalah 11 wanita berstatus janda di Mojayan Klaten. Sampel pada penelitian ini adalah *purpose sampling* yaitu 15 wanita berstatus janda di daerah tersebut. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, hasilnya diolah menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Test* dan uji statistik menggunakan 2 pendekatan *pre-test* dan *post test*. Hasil uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai $p=0,003 < 0,05$. Dengan demikian, secara statistik terdapat perbedaan tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap tingkat stres pada wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga yaitu setelah diberikan terapi SEFT ada kecenderungan tingkat stres berangsur-angsur turun.

Kata kunci: *spiritual emotion freedom technique*; stres; terapi

THERAPY SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE AFFECT THE STRESS THE WOMAN HAS A DOUBLE ROLE

ABSTRACT

*The dual role of a woman giving consequences are heavy, and often affect the psychological condition, because it can cause stress due to time constraints and other things, it is impossible for working women to be housewives maximum. Women who are actively working hard to run the task as a wife and serves as the mother in terms of nurture, care for, educate and devote affection to the child all the time. Stress is easy to appear due to the presence of conflict that role. The purpose of this study was to determine the effect of therapy *spiritual emotion freedom technique* to stress the woman has a double role, which is to become a widow and also as a worker. This research type is quantitative research design using a *pre-experimental*. The population in this study were 11 women have been widowed in the Mojayan Klaten. The sample in this research is *purposive sampling* that 15 women have been widowed in the area. Data collection using a questionnaire, the results are processed using validity and reliability test. Analysis using the *Wilcoxon Test* and statistical test using 2 approaches the *pre-test* and *post-test*. the results of the *Wilcoxon Test* obtained p value= $0,003 < 0,05$. Thus, statistically, there are differences in the level of stress a woman is a widow who work to meet the needs of the family before and after the therapy is given SEFT. In conclusion there is the effect of therapy SEFT on the level of stress in a woman is a widow who work to meet the needs of the family that after the therapy is given SEFT there is a tendency to stress levels gradually declined.*

Keywords: spiritual emotion freedom technique; stress; therapy

PENDAHULUAN

Ketegangan pada otot dapat juga diakibatkan oleh stres yang diderita individu. Pada umumnya, ketegangan terjadi pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat stres tersebut. Sakit kepala dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, hal itu berkaitan dengan penjelasan di atas. Dampak dari ketegangan kelompok otot leher dan daerah di sekitar kepala tersebut, jika berlangsung lama akan membahayakan kesehatan karena suplai darah ke otak menjadi terganggu. Untuk itu, jika ada indikasi sakit kepala yang diakibatkan karena terlalu banyak pikiran, maka selain segera periksakan ke dokter, dapat juga dilakukan masase untuk merelaksasikan kelompok otot yang tegang tersebut. Dengan masase akan membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, sehingga setiap organ tubuh tercukupi kebutuhan darahnya (Sekaran, U, 2016).

Pengertian peran ganda menurut Rahmadita adalah peranan perempuan dalam dua bentuk, yaitu perempuan yang berperan dibidang domestik dan perempuan karir, yang dimaksud dengan tugas domestik adalah perempuan yang hanya bekerja di rumah saja sebagai istri yang setia. Sedangkan yang dimaksud dengan perempuan karir adalah apabila ia bekerja di luar, maupun bekerja secara profesional karena ilmu yang didapat atau karena keterampilannya (Rahmadita, I, 2013). Peran ganda yang dialami oleh wanita tersebut dapat menimbulkan konflik peran ganda yaitu bentuk dari konflik antar peran yang mana tekanan peran dari pekerjaan dan keluarga bertentangan. Menurut Robbins konflik adalah suatu proses dimana terjadi pertentangan dari suatu pemikiran yang dirasa akan membawa suatu pengaruh yang negatif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik secara umum adalah bertemunya dua kepentingan yang berbeda dalam waktu yang bersamaan dan dapat menimbulkan efek yang negatif (Robbins, S.P, 2014). Berdasarkan dari pendapat tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik peran ganda merupakan pertentangan peran yang dijalani oleh ibu rumah tangga (seperti berstatus janda) yang bertanggung jawab sebagai ibu maupun sebagai pekerja diluar rumah yang bertanggung jawab atas pekerjaannya, sehingga peran keduanya menimbulkan suatu konflik.

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang sudah populer di Amerika, Eropa, dan Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketigateknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan (Zainuddin, A.F, 2012).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Selain itu, karena SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah gabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*, maka dapat dijelaskan secara ilmiah bagaimana peran spiritualitas dalam penyembuhan *Energy Psychology* adalah bidang ilmu yang relatif baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip - prinsip *energy healing* telah dipraktikkan oleh dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi *energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan

D. Roger Callahan di tahun 1980-an. Saat itu *Energy Psychology* masih menjadi barang mewah yang hanya bisa dipelajari oleh terapis berkantong tebal. Kombinasi kekuatan *Energy Psychology* dengan *Spiritual Power* yang disebut SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) baru diperkenalkan ke publik di akhir 2005. Menurut Dr. David Feinstein, salah satu *researcher* utamanya bahwa *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilakunya (Hakam, 2013). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotion freedom technique* terhadap stres wanita ganda yaitu menjadi seorang janda dan berperan juga sebagai pekerja sebelum dan setelah diberikan terapi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre experimental* dengan pendekatan longitudinal. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita berstatus janda berperan ganda di Dukuh Sendangan. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 11 orang wanita berstatus janda di Mojayan Klaten. Teknik Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian diolah menggunakan uji validitas dan reabilitas. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Test* dan uji statistik menggunakan 2 pendekatan *pre-test* dan *post test*.

HASIL

Tabel 1.

Rerata responden berdasarkan Umur, Jumlah Anak, Lama Menjanda, dan Lama Bekerja (n=11)

Karakteristik	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	25,00	40,00	31,6364	5,50041
Jumlah anak	1,00	3,00	2,0909	,53936
Lama menjanda	,70	3,30	1,5000	,84261
Lama bekerja	1,00	17,00	5,9818	4,92134

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pendidikan, Pekerjaan, dan Penghasilan Responden Penelitian (n=11)

Pendidikan		f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PT sederajat	3	27,3	27,3	27,3
	SLTA sederajat	8	72,7	72,7	100,0
Pekerjaan					
Valid	Buruh	2	18,2	18,2	18,2
	Karyawan swasta	6	54,5	54,5	72,7
	Pegawai Negeri	2	18,2	18,2	90,9
	Wirausaha	1	9,1	9,1	100,0
Penghasilan					
Valid	Antara 1-2 juta rupiah	7	63,6	63,6	63,6
	Antara 2-3 juta rupiah	2	18,2	18,2	81,8
	Antara 3-4 juta rupiah	1	9,1	9,1	90,9
	Lebih dari 4 juta rupiah	1	9,1	9,1	100,0

Tabel 1 diketahui bahwa umur responden berkisar antara 25 sampai 40 tahun, dengan rerata umur $31,6 \pm 5,5$ tahun. Memiliki jumlah anak berkisar antara 1-3 anak. Lama menjanda berkisar antara 7 bulan sampai 3,3 tahun, dengan rerata $1,5 \pm 0,84$ tahun. Lama bekerja antara 1 tahun sampai 17 tahun, dengan rerata $5,98 \pm 4,92$ tahun. Tabel 2 diketahui bahwa dilihat dari tingkat pendidikan ada 3 responden (27,3%) berpendidikan Perguruan Tinggi sederajat, dan ada 8 responden (72,7%) berpendidikan SLTA sederajat. Dilihat dari jenis pekerjaan, sebanyak 2 responden (18,2%) bekerja sebagai buruh, 6 responden (54,5%) bekerja sebagai karyawan swasta, ada 2 responden (18,2%) bekerja sebagai pegawai negeri, dan 1 responden (9,1%) bekerja dengan berwirausaha. Dilihat dari penghasilan perbulan, ada 7 responden (63,6) berpenghasilan antara 1-2 juta rupiah perbulan, ada 2 responden (18,2%) berpenghasilan antara 2-3 juta rupiah perbulan, ada 1 responden (9,1%) berpenghasilan antara 3-4 juta rupiah perbulan, dan ada 1 responden (9,1%) berpenghasilan lebih dari 4 juta rupiah perbulan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi SELT seperti disajikan pada tabel 3.

Tabel 3.
Tingkat Stres Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi SEFT (n=11)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	11	72,41	86,21	78,0555	5,40511
Post	11	44,83	58,62	54,2309	4,64868
Valid N (Listwise)	11				

Tabel 3 diketahui bahwa tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga sebelum diberikan terapi SEFT rata-rata $78,06 \pm 5,4$. Setelah diberikan terapi SEFT rata-rata $54,23 \pm 4,65$. Dengan demikian, pemberian terapi SEFT dapat menurunkan tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Perbedaan tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT dianalisis dengan analisis bivariat. Tahapan analisis yang digunakan adalah analisis normalitas data dengan *Wilcoxon Test*.

Tabel 4.
Perbedaan Tingkat Stres responden Sebelum dan Sesudah Diberikan terapi SEFT (n=11)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	11 ^a	6,00	66,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		

- A. Post < Pre
- B. Post > Pre
- C. Post = Pre

Test Statistics ^a	
Post - Pre	
Z	-2,943 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Tabel 4 diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai $p=0,003 < 0,05$. Dengan demikian, secara statistik terdapat perbedaan tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Jadi ada pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap tingkat stres pada wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Maksudnya, setelah diberikan terapi SEFT ada kecenderungan tingkat stres berangsur-angsur turun.

PEMBAHASAN

Menurut Waitz, Stromme, dan Railo (1983) dalam Sukadiyanto (2014) individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stres. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stres gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stres, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi) (Sukadiyanto, 2014).

Salah satu sumber stres adalah konflik peran. Cooper (dalam Rice, 2012) menjelaskan bahwa sebagian besar karyawan yang bekerja di perusahaan yang sangat besar, khususnya para wanita yang bekerja dikabarkan sebagai pihak yang mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Masalahnya, wanita bekerja ini menghadapi konflik peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga. Terutama dalam kebudayaan Indonesia, wanita sangat dituntut perannya sebagai ibu rumah tangga yang baik dan benar sehingga banyak wanita karir yang merasa bersalah ketika harus bekerja. Perasaan bersalah ditambah dengan tuntutan dari dua sisi, yaitu pekerjaan dan ekonomi rumah tangga, sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stres (Rice, P. L., 2012).

Peran ganda yang dialami oleh wanita berstatus janda dapat menimbulkan konflik peran ganda yaitu bentuk dari konflik antar peran yang mana tekanan peran dari pekerjaan dan keluarga bertentangan. Menurut Robbins (2014) konflik adalah suatu proses dimana terjadi pertentangan dari suatu pemikiran yang dirasa akan membawa suatu pengaruh yang negatif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik secara umum adalah bertemunya dua kepentingan yang berbeda dalam waktu yang bersamaan dan dapat menimbulkan efek yang negatif (Robbins, S.P., 2014). Konflik peran ganda merupakan pertentangan peran yang dijalani oleh ibu rumah tangga (seperti berstatus janda) yang bertanggung jawab sebagai ibu maupun sebagai pekerja di luar rumah yang bertanggung jawab atas pekerjaannya, sehingga peran keduanya menimbulkan suatu konflik. Stoner (1999) menyatakan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konflik peran ganda, yaitu: (1) *time pressure*, semakin banyak waktu yang digunakan untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga; (2) *family size* dan *support*, semakin banyak anggota keluarga maka semakin banyak konflik, dan semakin banyak dukungan keluarga maka semakin sedikit konflik; (3) kepuasan kerja, semakin tinggi kepuasan kerja maka konflik yang dirasakan semakin sedikit; (4) *marital and life satisfaction*, ada asumsi bahwa wanita bekerja memiliki konsekuensi yang negatif terhadap pernikahannya; (5) *Size of firm*, yaitu banyaknya pekerja dalam perusahaan mungkin saja mempengaruhi konflik peran ganda seseorang (Stonner, C, 1999).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupressur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik – titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada

kesehatan kita. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa SEFT atau *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah suatu teknik terapi yang menggunakan energi tubuh atau energy meridian yang dilakukan dengan memberikan ketukan-ketukan ringan pada titik titik tertentu pada meridian tubuh, sehingga dapat mengatasi masalah fisik serta emosi (Zainuddin, A.F, 2012).

Alvin (dalam Sudarya, 2014) menyatakan bahwa secara garis besar stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah tekanan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan sedangkan faktor eksternal yaitu tekanan yang bersumber dari luar diri siswa seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial, dan pengaruh tekanan orang tua dalam pencapaian akademik yang lebih baik. Penjelasan Alvin mengenai faktor stres akademik secara umum pada faktor eksternal mengacu pada lingkungan keluarga dan sekolah yang meliputi orang tua, teman sebaya, guru dan lainnya untuk itu, keluarga dan lembaga pendidikan baik sekolah ataupun tempat bimbingan belajar harus bersinergi dalam menciptakan lingkungan kondusif untuk anak-anak belajar tanpa merasa adanya tekanan yang dapat menimbulkan hal-hal negatif nantinya.

Kelebihan terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniq*ue) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah : (a) Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja; (b) Cepat dirasakan hasilnya; (c) Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah); (d) Epektifitasnya relatif permanen; (e) Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun; (e) Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun). Terapi SEFT dapat membangkitkan impuls hipokampus (pusat memori) yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang diserap indera) untuk menghasilkan *Gaba* (*gama amino batiric acid*) yang mengontrol respon emosi dan menghambat asetilcholine, serotonin dan neurotransmitter yang memproduksi sekresi kortisol, sehingga terjadi homeostasis (keseimbangan) dan memperbaiki sistem neurotransmitter yang terganggu, dan memunculkan optimisme dan pikiran-pikiran positif (Zainuddin, A.F, 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai $p=0,003 < 0,05$. Dengan demikian, secara statistik terdapat perbedaan tingkat stres wanita berstatus janda yang bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT, setelah diberikan terapi SEFT ada kecenderungan tingkat stres berangsur-angsur turun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Widya Dharma Klaten yang telah menyokong dana hibah penelitian internal demi terlaksananya kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakam. (2013). Pengaruh SEFT Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Kanker Rahim Stadium II di RS Ciptomangunkusumo. *Tesis. Jakarta: FKUI*.
- Rahmadita, I. (2013). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Motivasi Kerja Pada Karyawati Di Rumah Sakit Abdul Rivai-Berau. *eJournal Psikologi. volume 1 nomer 1*, 58-68.

- Rice, P. L. (2012). *Stress and Health*. Pacific Grove: CA : Brooks/Cole.
- Robbins, S.P. (2014). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi.
- Sekaran, U. (2016). *Dual Career Families*. San Fransisco: Josey Bass Publishers.
- Stonner, C. (1999). Work-home role conflict infemale owners of small bussiness: an eploratory study. *Journal ofsmall business management Vol. 28 No. 1*, 30-38.
- Sukadiyanto. (2014). Stress dan Cara Menguranginya. *Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1*, 55-66.
- Zainuddin, A.F. (2012). *Spiritual emotionalfreedom technique (SEFT)*. Jakarta: AfzanPublishing.

