

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### 2.1 Konsep SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

##### 2.1.1 Sejarah SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique )

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah teknik penggabungan ilmu akupuntur dengan teknik perilaku dalam psikologi (dr.axe, 2017). Terapi EFT pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990an oleh Gary Craig, yang menganggap pendekatnya sebagai kombinasi *mind-Body* dan akupresur yang efektif. Prinsip dasar EFT adalah bahwa semua emosi dan pikiran adalah bentuk energi (Baneerje & Putri, 2015)

Energi positif maupun negatif, memiliki manifestasi fisik yang sangat nyata sehingga dapat mempengaruhi seluruh fungsi tubuh (dr.axe, 2017). SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan dengan *energy psychology* (Zainuddin, 2012). Dalam SEFT terdapat aspek spiritualitas, yaitu memasukan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir (Zainuddin, 2012)

### 2.1.1 Definisi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari system energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh (Hakam, Yetti, & Hariyati, 2009). Teknik SEFT ini berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur serta sikap pasrah kepada tuhan sesuai dengan keyakinan pasien (Hakam, Yetti, & Hariyati, 2009). Teori utama yang menjadi acuan dasar dalam SEFT adalah energi *psychology*. *Energy psychology* memiliki lebih banyak kesamaan dengan akupunktur dan teknik pengobatan dari cina (Church, De Asis, & Brooks, 2012)

Teori *Energy psychology* berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai satu system energi yang mengatur seluruh sistem fisik maupun psikis manusia. Sistem energi tersebut terdiri dari *life force* atau sering disebut *Acupoint* sebagai pusat pembangkit energi ke sel tubuh manusia, dan 365 jalur meridian tubuh yang berfungsi sebagai tempat mengalirnya chi (Church, De Asis, & Brooks, 2012)

Spiritual merupakan komponen yang memmbedakan antara SEFT dan EFT. Terdapat penambahan unsur spiritual dalam SEFT berupa doa kepada tuhan (Alfi Karima, Kusnanto, & pradanie, 2016)

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi psikologi yang digunakan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. Terapi ini sangat mudah dilakukan, sama sekali tidak menggunakan obat-obatan serta tanpa menggunakan prosedur diagnosis yang rumit. Teknik pengobatan ini hanya menggunakan 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi yang ada di dalam tubuh. Efek penyembuhan dari terapi ini dapat dirasakan seketika. Selain digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi serta kedamaian hati (Putri & NurilAmalia, Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan, 2018). Adapun rangkaian yang dilakukan adalah :

1. *The Set Up* yaitu menetralkan energi negatif yang ada di tubuh.
2. *The Tune In* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit.
3. *The Tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia. (Zainuddin, 2012)

### **2.1.2 Penjelasan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)**

#### **Secara Ilmiah**

Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah salah satu varian dari salah satu cabang ilmu baru yang dinamai *Energy psychology*. Untuk menjelaskan terapi SEFT (*Spiritual*

*Emotional Freedom Technique*) maka perlu dijelaskan terlebih dahulu apa itu Energy Psychology.

Energy psychology adalah bidang ilmu yang relative baru. Walaupun emberionya yang berupa prinsip-prinsip energy healing telah dipraktikan oleh salah satu dokter yang berasal dari tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu. Tetapi energy phisichologi baru dikenal luas sejak penemuan D. Roger Callaham di tahun 1980-an. Saat itu energy psichologi masih menjadi barang mewah yang hanya bisa dibelajari oleh terapis berkantong tebal.

Kombinasi kekuatan energy psychology dengan spiritual *power* yang disebut dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) baru dikenalkan di buplik tahun 2005. Menurut Dr. David Feinstein salah satu researcher utamanya bahwa energy psichology adalh seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku (Zainuddin, 2012)

### **2.1.3 Penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)**

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat diterapkan dalam berbagai bidang antara lain :

#### 1. Individu

Penggunaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi dimana banyak orang

yang stagnan terhenti pengembangan dirinya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Bisa berupa trauma masalah yang terus mengahntui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya.

Berusaha mengembangkkn diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan *hand rem* terkunci. Bisa maju tapi tersendat-sendat, tidak bisa *full speed*. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknologi yang membantu kita membebaskan diri dari masalah pribadi. Dengan kata lain menyelesaikan *unfinished business* yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah terapas dari belenggu “penjajahan emosi barulah kita dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengelola diri menjadi manusia paripurna (Zainuddin, 2012)

## 2. Keluarga

Keluarga adalah tempat mendapatkan “kepuasan terbesar” tetapi juga berpotensi menjadi sumber kesedihan terdalam. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan yang terbangun antara suami-istri dan orang tua-anak.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam keluarga dapat membantu menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk menetralsir emosi negative yang sering timbul dalam keluarga misalnya:

- a. Rasa Cemburu Berlebihan
- b. Mudah tersinggung atau mudah marah
- c. Rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap dengan apa yang kita harapkan.
- d. Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif.
- e. Rasa takut kehilangan
- f. Hilangnya romantisme atau rasa cinta
- g. Ingin (dan nafsu untuk) selingkuh
- h. Anak yang tidak mau menurut.
- i. Remaja yang memberontak

(Zainuddin, 2012)

### 3. Sekolah

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen, dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan misalnya :

- a. Guru dapat mengajarkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) atau melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) atau *surrogate* SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada muridnya

yang mengalami gangguan emosi (bandel, sulit berkonsentrasi, malas belajar, moody, masalah yang berhubungan dengan masalah hormone seksual pada remaja dan sebagainya).

- b. Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menhadapi dosen atau guru *killer*, atau *nervous* menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi.
  - c. Guru pembimbing dan konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktikkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
4. Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi menuntut kecerdasan yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama dan kepemimpinan. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat berperan diantaranya :

- a. Mengendalikan emosi negative yang sering muncul saat timbul konflik misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas dsb.
- b. Dalam kerja sama kelompok , SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan untuk mengeliminasi

sikap defense, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalis kelangkaan (*Scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dsb.

- c. Dalam kepemimpinan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin diri sendiri dan memimpin orang lain. Memimpin diri sendiri menuntut kemampuan mengendalikan emosi diri sendiri. Memimpin orang lain membutuhkan ketrampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin. (Zainuddin, 2012)

## 5. Bisnis

Kunci kemenangan dalam dunia bisnis adalah *peak performance* (kinerja unggul). Kinerja unggul ini bisa berwujud prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, budaya kerja yang efisien, dan sebagainya. dalam hal ini SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat *businessmen/woman* untuk melengkapi kinerja unggul seperti :

- a. Takut gagal dan takut sukses
- b. Kesulitan dalam menyusun target (*goals*), atau dalam mengeksekusinya.
- c. Takut berbicara di depan public (memberikan presentasi)



- d. Takut ditolak (masalah orang lain ngeri dan enggan)
- e. Bekerja di dunia *sales* dan *network-marketing*.
- f. Cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien.
- g. Malas atau enggan (tidak termotivasi) dan sebagainya.

(Zainuddin, 2012)

## 6. Olahraga dan Seni

Salah satu faktor penentu kesuksesan olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menentukan *peak performance* dibawah tekanan (ketika bertanding melawan *rival* berat atau melakukan pertunjukan didepan penonton yang menuntut *performance* terbaik.

Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) antara lain :

- a. *Performance anxiety* (demam panggung atau cemas sebelum bertanding)
- b. Sulit berkonsentrasi
- c. Tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan.
- d. Takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan.

(Zainuddin, 2012)

## 7. *Training, Choaching*, Konseling dan terapi

Para professional dibanding *Training*, konseling, *coaching*, dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Sekian lama mereka bergelut dengan pertanyaan “adakah teknik atau metode yang sederhana dan efektif untuk membantu orang berubah ?”

Akhirnya pertanyaan itu terjawab bahwa adanya metode terapi atau terapi konseling atau *training* yang begitu *powerfull* dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktikanya. Seperti kebanyakan orang pintar yang “rumit” dan “realistis” dalam berpikir cepat terabaikan. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terlalu indah untuk diabaikan, karena dapat dirasakan sendiri efektifitasnya dan banyak praktisi yang merasakan hasil yang sama. (Zainuddin, 2012)

#### **2.1.4 Langkah-Langkah Dalam Spritual Emotional Freedom Technique**

Langkah-langkah dalam melakukan SEFT terbagi menjadi 3 tahap, antara lain :

##### **1. The Set-up**

Langkah ini bertujuan untuk memastikan aliran energi dalam tubuh terarahkan dengan benar. Langkah ini sebagai tahap untuk menetralsir perlawanan pshycologis (Psychological

Reversal). Beberapa contoh phsycological Reserval adalah “Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang, “Saya Kesal dengan anak-anak karena susah diatur”, dan lain sebagainya. Jika pikiran-pikiran negative seperti diatas terjadi maka berdoalah secara khusuyuk, Iklas, dan pasrah seperti “Ya Allah,meskipun saya.....(Sebutkan Keluhan kita), saya ikhlas menerimanya dan semuanya aku pasrahkan kepada-Mu”. Kata doa tersebut yang dikatakan sebagai Set-Up Word yaitu beberapa kata-kata yang perlu kita ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir Psychological Reversal. The Set-Up terdiri dari dua aktivitas antara lain :

- 1) Mengucapkan kalimat doa seperti contoh diatas dengan penuh khusuyuk dan pasrah sebanyak 3 kali.
- 2) Sambil mengucapkan doa tersebut kita menekan dada kita tepat dibagian Score Spot (Titik nyeri yang berada di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau juga bisa dengan mengetuk dengan dua jari dibagian Karate Chop sambil mengucapkan kalamat The Set-Up seperti diatas. (Putri & NurilAmalia, Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan , 2018)

## **2. The Tune-In**

Untuk penyembuhan fisik tahap ini dilakukan dengan merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan pikiran

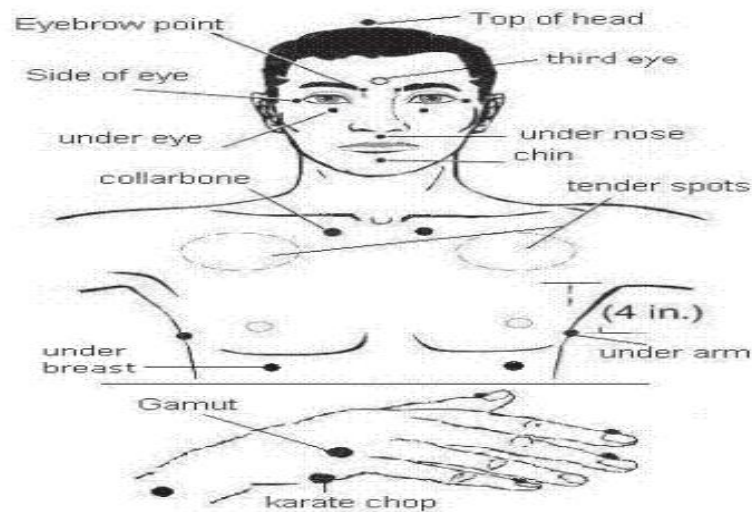
kita ke tempat rasa sakit dibarengi dengan berdoa. Sementara untuk penyembuhan emosi dilakukan dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat mengakibatkan emosi negative yang akan kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, Sedih, Takut) hati dan mulut kita berdoa. (Putri & NurilAmalia, Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan , 2018)

### **3. The Tapping**

Tapping adalah mengetuk ringan dengan menggunakan dua ujung jari pada titik 18 yang telah ditentukan yang ada dalam tubuh sambil terus melakukan The Tun-In. jika kita mengetuk beberapa kali pada titik-titik tersebut akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosional atau rasa sakit yang kita rasakan. (Putri & NurilAmalia, Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan , 2018)

### 2.1.5 Titik Kunci dalam Metode Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)

Berikut ke 12 teknik kunci yang digunakan dalam metode SEFT.



**Gambar 2.1**Titik-Titik kunci “The major energy Meredian”(zainudin,2012)

1. CR (Crown), terletak pada titik kepala bagian atas.
2. EB (Eye Brown), terletak pada titik permulaan alis mata.
3. SE (Side Of The Eye), terletak di atas tulang samping mata.
4. UE ( Under the Eye), terletak 2 cm dibawah kelopak mata.
5. UN ( Under The Nise), terletak di bawah hidung.
6. Ch (Chin), terletak di antara dagu dan bibir bagian bawah.
7. CB ( Collar Bone0, terletak di ujung bertemunya tulang dada.

8. UA ( Under the Arm), terletak dibawah ketiak sejajar dengan putting susu pria atau terletak dibagian bawah tali bra wanita.
9. BN (Bellow Nipple), terletak dibawah putting susu sekitar 2,5 cm (Pria), atau perbatasan tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
10. IH (Inside of Hand), terletak dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
11. OH (Outside of Hand), terletak di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
12. Th ( Thum), berada di ibu jari di samping luar bawah kuku.
13. IF (Index Finger), berada di jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku.
14. MF ( Midle Finger), berada di jari tengah luar bagian bawah kuku.
15. RF (Ring Finger), berada di jari manis samping luar bagian bawah kuku.
16. BF (Baby Finger), berada di jari kelingking di bagian bawah bawah kuku.
17. KC (Karate Chop), berada di samping telapak tangan di bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
18. GS (Gamut Spot), berada dibagian antara perpajangan tulang jari manis dan jari kelingking.

### 2.1.6 Cara melakukan Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)

Ada dua versi dalam melakukan SEFT (Spiritual Emosional freedom Technique), yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua versi ringkas (Short cut). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana perbedaannya hanya pada langkah ke tiga (tapping). Pada versi singkat tapping hanya dilakukan pada 9 titik, sedangkan pada versi lengkap tapping ada 18 titik (Zainudin, 2012). Untuk prosedur pelaksanaan terapi SEFT sebagai berikut :

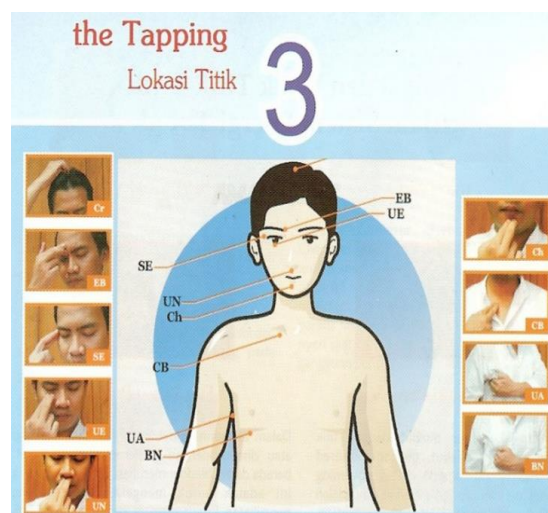
1. Pembukaan atau pendahuluan selama 5 menit

Pembukaan ini digunakan untuk menjelaskan tujuan dari terapi SEFT.

2. Langkah ke dua yaitu masuk langkah pertama dari terapi SEFT yaitu *the set up*. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan "*Psychological reversal*" atau "perlawanan Psikologi" biasanya hal tersebut berupa pikiran-pikiran negatif atau berupa keyakinan bawa sadar negatif, seperti " Saya tidak bisa mencapai impian saya" jika hal tersebut terjadi maka : berdoa dengan khusyuk, ikhlas dan pasrah, seperti " : "Ya Allah, meskipun saya merasa cemas/gelisah/khawatir, sebutkan masalah/sakit yang diderita atau yang dirasakan), tetapi saya ikhlas menerima

penyakit/masalah saya ini, dan saya pasrahkan kesembuhanku Padamu”

3. Langkah ke dua pada terapi SEFT yaitu *Tune-in* cara ini dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran kita ke masalah atau rasa sakit yang dialami. Untuk mengatasi masalah emosi kita lakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat menimbulkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan seperti (marah, sedih, takut, dst). Pada saat emosi negatif muncul batin dan mulut kita mengatakan “saya ikhlas, saya pasrah..., jadi pada tahap *tune-in* ini mencoba merasakan atau membayangkan segala sesuatu yang menyebabkan emosi negatif atau rasa sakit yang kita alami.
4. Langkah yang selanjutnya yaitu *The Taping* , yaitu dengan cara mengetuk-ngetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil melakukan *tune-in*.



**Gambar 2.2 The Tapping**



### 2.1.7 Kunci Kesembuhan dengan SEFT

Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan efektif. Hal tersebut merupakan kunci keberhasilan SEFT dan harus dilakukan selama proses terapi mulai *dari Set-up, Tun-in* dan *Tapping* .

1. Yakin

Terapi dan pasien harus yakin atas kuasa sang pencipta. Segala sesuatu ditentukan oleh tuhan

2. Khusyu'

Penderita harus berdoa dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusyu', hati dan pikiran tidak hadir saat berdoa, alias doa hanya dimulut saja, tidak sepenuh hati (Zainuddin, 2012).

3. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak protes atas musibah sakit yang sedang diterima

4. Pasrah

Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi pada Allah SWT.

Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran.

5. Syukur

Syukur berarti menampakan nikmat yang diperoleh dan mempergunakanya pada hal yang lebih bermanfaat.

### **2.1.8 Keunggulan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)**

Keunggulan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dibanding teknik terapi, konseling, atau training yang lain yaitu efektif, mudah, cepat, murah, permanen, tidak ada efek samping, universal, memberdayakan, ilmiah, kompatibel, dan komprehensif (Zainuddin, 2012)

### **2.1.9 Manfaat *Spiritual Emosional Freedom Technique***

Manfaat terapi SEFT antara lain :

1. Mampu menyembuhkan berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, obesitas, alergi dan banyak lagi.
2. Mampu mengatasi berbagai gangguan masalah emosi, seperti fobia, trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stress, sulit tidur, mudah marah, sedih, gugup, latah, kesurupan, tidak percaya diri dan lain sebagainya.
3. Mampu mengatasi bebrabagi masalah keluarga seperti ketidak harmonisan kelurga seperti perselingkuhan, masalah seksual, keluarga diambang perceraian, kenakalan anak, anak malas belajar dan lain sebagainya.

4. Mampu meningkatkan prestasi seseorang seperti prestasi dalam belajar, olah raga, meningkatkan omset penjualan, menambah semangat dalam bekerja, dan lain sebagainya
5. Meningkatkan kedamaian hati, menambah kebahagiaan diri, dan mendapatkan pencerahan spiritual. (Putri & NurilAmalia, Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan , 2018)

#### **2.1.10 Pengaruh SEFT terhadap Perubahan Suasana Hati**

Terapi SEFT terdiri dari 2 aspek yaitu spiritual dan biologis. Aspek spiritual terdiri dari 2 langkah, yaitu *Set-Up* yang bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*psychological Reversal*" atau "Perlawanan Psikologis", dan berisi kepasrahan (Chruch, 2013). Langkah kedua adalah *Tun-In* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ketempat rasa sakit (*Self Hypnosis*). Aspek kedua adalah aspek biologi, yang terdiri dari *tapping* atau ketukan ringan pada 18 titik energy tubuh yang melewati 12 jalur meridian tubuh (*The Major Energy Meredian*). ketukan yang dilakukan akan merangsang "*Electrically active cells*" sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada di permukaan tubuh. Tapping yang dilakukan akan

menimbulkan hantaran rangsang berupa sinyal transduksi yang terjadi pada proses biologis akibat rangsangan pada titik utama EFT (Feinstein & Ashland, 2012)

Pada saat seseorang dalam keadaan takut kemudian dilakukan tapping pada titik *acupoint* maka akan terjadi penurunan aktivitas *Amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respon *Fight or Flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu (Feinstein & Ashland, 2012). Efek ini sama dengan respon ketika seseorang distimulasi jarum akupuntur pada titik meridianya. Sementara itu, jika dilihat dari aspek reaksi fisiologis terhadap SEFT, mengetuk ringan (*Tapping*) pada 12 titik meridian tubuh tersebut dapat menstimulasi *Gland Pituitary* untuk mengeluarkan hormone *Endorphine*, dimana hormone tersebut akan memberikan efek menenangkan serta menimbulkan perasaan bahagia. (Rokade, 2011)

## **2.2 Syndrom Premenstruasi (PMS)**

### **2.2.1 Definisi Syndrom Premenstruasi**

Pramenstruasi Syndrom merupakan suatu keadaan ketika sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus

menstruasi. Gejala ini biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi di mulai. (Saraswati, 2014). Pre-menstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh perempuan menjelang masa haid, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum haid (American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG, 2016). Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan berbagai keluhan yang muncul sebelum haid, yang terdiri dari keluhan gangguan mood dan perubahan fisik (Ping et al., 2020).

Sindrom premenstruasi mungkin berhubungan dengan naik turunnya kadar esterogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Esterogen menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara, dan perut kembung. Penyebab pasti dari sindrom premenstruasi tidak diketahui, akan tetapi mungkin berhubungan dengan faktor sosial, budaya, biologis dan psikis. Sindrom premenstruasi terjadi pada sekitar 70-90% perempuan pada usia subur. Jenis dan beratnya gejala PMS sangat bervariasi pada setiap perempuan dan bervariasi di setiap bulan. (Saraswati, 2014). Para ahli berpendapat timbulnya PMS bukan karena hormone yang abnormal, tetapi lebih kepada tingkat kepekaan atau sensitivitas seseorang terhadap perubahan kadar hormon yang terjadi pada tubuh saat menstruasi.

Pada sebagian kecil perempuan, sindroma pra-menstruasi sangat berat sampai sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat menjalankan kegiatan sehari-hari. PMS yang sangat parah ini disebut PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi. Gejala PMDD meliputi seluruh gejala PMS tetapi jauh lebih parah. (Ernawati Sinaga; Nonon Saribanon; dkk, 2017).

Selama ini masih ada keengganan untuk menerima PMS sebagai suatu kondisi yang serius. Hal ini terjadi karena kegagalan untuk membedakan PMS yang sesungguhnya dari gejala-gejala pramenstruasi fisiologi yang lebih ringan, yang terjadi pada siklus menstruasi normal 80-90% wanita dalam usia subur. Keduanya memiliki beragam gejala yang terjadi pada masa luteal siklus dan mereda pada akhir menstruasi. Apa yang membedakan PMS adalah bahwa gejala-gejala yang dialami sedemikian berat sehingga fungsi normal wanita dan hubungan antar pribadinya terganggu (terutama di lingkungan kerja dan keluarga). Juga terdapat wanita yang memang sudah memiliki gangguan psikologis yang terjadi bersama PMS dan juga mungkin terjadi eksaserbasi gangguan psikologis (yang sebelumnya sudah ada) pada masa pramenstruasi (Glasier, 2005)

PMS merupakan suatu gejala ataupun perubahan fisik, psikologis dan perilaku yang muncul secara teratur dan berulang selama fase siklus haid dan akan menghilang setelah haid datang.

### 2.2.2 Etiologi Syndrom Premenstruasi

Penyebab pasti PMS tidak diketahui, tetapi beberapa teori menunjukkan adanya kelebihan estrogen atau defisit progesteron dalam fase luteal dari siklus menstruasi. Selama bertahun-tahun teori ini mendapat dukungan yang cukup banyak dan terapi progesteron ini biasanya di gunakan untuk mengatasi PMS. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa terapi progesteron kelihatan tidak efektif bagi kebanyakan wanita, selain kadar progesteron pada penderita tidak menurun secara konsisten. Bila kadar progesteron yang menurun dapat ditemukan hampir pada semua wanita yang menderita PMS, maka dapat dipahami bahwa kekurangan hormon ini merupakan sebab utama. Sebagian wanita yang menderita PMS terjadi penurunan kadar progesteron dan dapat sembuh dengan penambahan progesteron, akan tetapi banyak juga wanita yang menderita gangguan PMS hebat tapi kadar progesteronnya normal (Damayanti, 2013).

Banyak kondisi atau faktor yang berperan dalam terjadinya PMS pada remaja. Rendahnya kadar progesteron diduga menjadi penyebab utama terjadinya PMS. Faktor yang terkait dengan PMS adalah kenaikan perbandingan estrogen terhadap progesteron, tepat sebelum fase menstruasi terjadi (Rodiani & Rusfiana, 2016) Penyebab dari PMS adalah:

#### 1) Faktor hormonal

PMS terjadi pada sekitar 70-90% wanita usia subur dan lebih sering ditemukan pada wanita berusia 20-40 tahun. Peran hormon ovarium tidak begitu jelas, tetapi gejala PMS sering berkembang ketika ovarium tertekan. Faktor hormonal yaitu terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Kadar hormon estrogen sangat berlebihan dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesterone menurun. Hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel.

#### 2) Faktor kimiawi

Faktor kimiawi sangat mempengaruhi munculnya PMS. Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak seperti serotonin, berubahubah selama siklus menstruasi. Serotonin sangat mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif dan peningkatan selera.

#### 3) Faktor genetik

Faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi PMS dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) dibandingkan kembar dua telur.

#### 4) Faktor psikologis



Faktor psikis, yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS. Gejala-gejala PMS akan semakin meningkat jika di dalam diri seorang wanita mengalami tekanan.

#### 5) Faktor gaya hidup

Faktor gaya hidup didalam diri seseorang terhadap pengaturan pola makan juga memegang peran yang tidak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala PMS (Maulidah, 2016)

Pada umumnya, PMS terjadi pada wanita di akhir umur 20 tahun sampai awal umur 40 tahun. Beberapa faktor tersebut adalah faktor keturunan; wanita yang ibunya memiliki riwayat PMS, kemungkinan besar akan mengalami PMS juga. Faktor psikologis; wanita yang memiliki gangguan mood, kecemasan, depresi, atau stres (baik riwayat sekarang maupun dulu) dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS (Finurina & Susiyadi., 2016)

### **2.2.3 Tanda Gejala Sindrom Premenstruasi**

Gejala yang terjadi dapat tetap sama atau bervariasi dari bulan ke bulan. Pada umumnya gejala yang datang adalah menifestasi dari produksi hormon progesteron pada bagian akhir dari siklus menstruasi, lebih dekat dengan datangnya masa menstruasi. Pada dasarnya, gejala PMS berhubungan dengan berbagai perubahan

diantaranya ialah perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental (Mufidah, 2016)

Perubahan fisik, diantaranya; sakit punggung, perut kembung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, sembelit, pusing, pingsan, sakit kepala, daerah panggul terasa berat atau tertekan, hot flashes (kulit wajah, leher, dan dada tampak merah serta terasa hangat saat dirpaba), susah tidur, tidak bertenaga, mual dan muntah, kelelahan yang luar biasa, kelainan kulit (jerawat), pembengkakan jaringan atau nyeri persendian, dan penambahan berat badan.

Perubahan suasana hati, diantaranya; mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, gelisah, merasa sedih dan gembira secara bergantian. perubahan mental, diantaranya; merasa kalut, sulit berkonsentrasi, dan pelupa (Mufidah, 2016)

Data medis terakhir menyebutkan bahwa ditemukan lebih dari 100 gejala yang berhubungan dengan PMS, tetapi yang paling sering dialami perempuan, antara lain:

1. Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara.
2. Timbul jerawat.
3. Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang manis dan asin
4. Berat badan bertambah.

5. Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram
6. Konstipasi (sembelit).
7. Sakit kepala.
8. Pegal linu, keram.
9. Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki
10. Nyeri punggung.
11. Lemas dan lesu dan Mudah lelah.
12. Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi.
13. Sulit berkonsentrasi .
14. Gangguan tidur (insomnia)

(Ernawati Sinaga; Nonon Saribanon; dkk, 2017)

Dalam buku (Saraswati, 2014) menyebutkan beberapa tanda gejala yang mungkin ditemukan antara lain yaitu :

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik meliputi sakit punggung, perut kembung, payudara terasi nyeri, perubahan nafsu makan, sembelit, pingsan, sakit kepala, daerah panggul terasa berat atau tertekan, Hot Flashes (kulit wajah, leher, dada tampak merah, dan teraba hangat), susah tidur, tidak bertenaga, kelainan kulit seperti jerawat dan neurodermatitis),

pembengkakan jaringan atau nyeri persendian, dan penambahan berat badan.

## 2. Perubahan Suasana Hati/ Mood Swings

Perubahan suasana hati dapat berupa mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, gelisah, sebentar sedih dan sebentar gembira.

## 3. Perubahan mental

Kulut, sulit berkonsentrasi, dan pelupa.

### **2.2.4 Jenis-Jenis *Premenstrual Syndrom (PMS)***

Tipe dan gejala PMS bermacam-macam, menurut gejalanya yakni PMS tipe A, H,C, dan D. 80% gangguan PMS termasuk tipe A, penderita tipe H sekitar 60%, PMS C 40%, dan PMS D 20%. Kadangkadang seorang wanita mengalami gejala gabungan, misalnya tipe A dan D secara bersamaan (Sibagariang, Pusmaika, & Rismalinda., 2010)

#### a. PMS Tipe A (*Anxiety*)

Ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat haid. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron: hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pemberian hormon progesteron

kadang dilakukan untuk mengurangi gejala, tetapi beberapa peneliti mengatakan, pada penderita PMS bisa jadi kekurangan vitamin B6 dan magnesium. Penderita PMS A sebaiknya banyak mengonsumsi makanan berserat dan mengurangi atau membatasi minum kopi.

b. PMS Tipe H (hyperhydration)

Memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid. Gejala tipe ini dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe PMS lain. Pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan diluar sel (ekstasel) karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita. Pemberian obat diuretika untuk mengurangi retensi (penimbunan) air dan natrium pada tubuh hanya mengurangi gejala yang ada. Untuk mencegah terjadinya gejala ini penderita di anjurkan mengurangi asupan garam dan gula pada diet makanan serta membatasi minum sehari-hari.

c. PMS tipe C (*craving*)

Ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala

hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang sampai pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Rasa ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stres, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6), atau kurangnya magnesium.

d. PMS tipe D (*depression*)

Ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan PMS tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe PMS benar-benar murni tipe D.

PMS tipe D murni disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, dimana hormon progesteron dalam siklus haid terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon estrogennya. Kombinasi PMS tipe D dan tipe A dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kekurangan asam amino tyrosine, penyerapan dan penyimpanan timbal di tubuh, atau kekurangan magnesium dan vitamin B (terutama B6). Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium dapat membantu mengatasi gangguan PMS tipe D yang terjadi bersamaan dengan PMS tipe A.

### 2.2.5 Pencegahan

Pencegahan PMS dapat dilakukan dengan cara:

#### 1) Modifikasi Gaya Hidup

Gaya hidup sehari-hari perlu diatur untuk meminimalkan gejala yang timbul akibat perubahan hormonal. Pola hidup sehat seperti mengurangi kafein memperbanyak waktu istirahat untuk menghindari kelelahan dan mengurangi stress berperan dalam terapi PMS.

#### 2) Pola Diet

Jenis makanan yang direkomendasikan bagi penderita PMS bervariasi pada setiap wanita, dan karena wanita yang mengalami PMS dapat memiliki kondisi utama lain seperti hipoglikemia dan tekanan darah tinggi, pengaturan dan penelitian khusus perlu diprioritaskan untuk membuat suatu rekomendasi makanan. Penurunan asupan gula, garam, karbohidrat (nasi, kentang, roti) dapat mencegah edema (bengkak), serta penurunan konsumsi kafein (kopi), teh, alkohol, dan soda juga dapat menurunkan ketegangan, kecemasan dan insomnia (sulit tidur)

#### 3) Olahraga

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Dapat berupa jalan sehat, berlari, bersepeda atau berenang. Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami

PMS dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari  
(Maulidah, 2016)

### **2.2.6 Faktor Risiko**

Faktor risiko adalah segala sesuatu yang meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengalami suatu gejala atau gangguan kesehatan. Faktor risiko PMS/PMDD antara lain: (Ernawati Sinaga; Nonon Saribanon; dkk, 2017)

#### **1. Riwayat anggota keluarga**

Ibu atau Nenek yang mengalami PMS atau PMDD akan memperbesar kemungkinan seseorang untuk juga mengalami PMS atau PMDD.

#### **2. Umur**

Beberapa ahli mengatakan bahwa perempuan berumur sekitar 30-an memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami PMS atau PMDD. Namun demikian, banyak juga perempuan berumur 20-an yang mengalami PMS atau PMDD justru berkurang atau bahkan menghilang gejala PMS atau PMDD nya setelah menikah atau ketika berumur di atas 30 tahun.

#### **3. Masalah kesehatan jiwa.**

Perempuan yang mudah cemas, depresi, atau menderita gangguan kejiwaan lainnya umumnya akan lebih mudah



mengalami PMS/PMDD dibandingkan perempuan yang lebih tenang dan dapat mengendalikan emosinya. Cemas, depresi dan gangguan emosional lainnya merupakan factor risiko yang sangat signifikan untuk PMDD.

4. Kurang olah raga
5. Kurang vitamin dan mineral, terutama vitamin B6, kalsium dan magnesium.
6. Terlalu banyak konsumsi garam, yang mudah menyebabkan kembung dan retensi air dalam tubuh.
7. Banyak minum kopi.

## **2.3 Konsep Remaja**

### **2.3.1 Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat pada masa remaja meliputi aspek fisik, kognitif dan sosial (Zuhana & Ersila, 2016).

Pada masa remaja khususnya remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang pesat, sebagai pertanda biologis dari kematangan seksual. Perubahan ini terjadi pada satu masa disebut masa pubertas, yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa reproduksi (Prajati, 2014).

Masa remaja merupakan bagian dari fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Masa yang merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa ini di tandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Menurut WHO remaja merupakan anak usia 10-19 tahun. Undang-Undang perburuhan, remaja adalah anak yang telah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal sendiri. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menganggap remaja jika sudah berusia 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus dari sekolah menengah. Menurut Undang-Undang Perkawinan No.1 tahun 1974, anak dianggap remaja bila sudah cukup matang untuk menikah yaitu umur 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki. Remaja adalah anak dalam rentang usia remaja sangat bervariasi, akan tetapi awal dari masa remaja relatif sama sedangkan masaberakhirnya masa remaja lebih bervariasi. Awal usia masa remaja berkisar 10 tahun dan akhir masa remaja berkisar 21 tahun.

### **2.3.2 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja pada masa ini mengalami masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan yang cepat, timbul ciri-ciri seks sekunder, dan tercapai fertilitas. Perubahan psikososial yang menyertai pubertas disebut adolesen, adolesen adalah masa dalam kehidupan seseorang

dimana masyarakat tidak lagi memandang individu sebagai seorang anak, tetapi juga di akui sebagai seorang yang sudah dewasa dengan segala hak dan kewajiban mereka.

Tumbuh kembang adalah peristiwa yang terjadi sejak masa pembuahan sampai masa dewasa. Pertumbuhan merupakan suatu proses biologis yang menyebabkan perkembangan fisik yang dapat diukur. Perkembangan merupakan suatu proses seorang individu dalam aspek keterampilan dan fungsi yang kompleks. Individu berkembang dalam pengaturan neuromuskuler, keterampilan menggunakan anggota tubuh, serta perkembangan kepribadian, mental, serta emosi.

Perkembangan remaja dalam perjalanannya dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal, fase pertengahan, dan fase akhir.

#### 1) Remaja awal (10-14 tahun)

Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan cepat. Pikiran difokuskan pada keberadaannya dan pada kelompok sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki, dan tidak membedakan. Sehingga kontak fisik dengan teman sebaya adalah normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain. Rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi.

## 2) Remaja pertengahan (15-17 tahun)

Remaja pada fase ini mengalami masa sukar baik untuk dirinya sendiri maupun orang dewasa yang berinteraksi dengan dirinya. Proses kognitif remaja pada masa ini lebih rumit. Melalui pemikiran oprasional formal, remaja pertengahan mulai bereksperimen dengan ide, memikirkan apa yang dapat dibuat dengan barang-barang yang ada, mengembangkan wawasan, dan merefleksikan perasaan kepada orang lain. Remaja pada fase ini berfokus pada masalah identitas yang tidak terbatas pada aspek fisik tubuh. Remaja pada fase ini mulai bereksperimen secara seksual, ikut serta dalam perilaku beresiko, dan mulai mengembangkan pekerjaan diluar rumah. Sebagai akibat dari eksperimen beresiko, remaja pada fase ini dapat mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, kecanduan obat, dan kecelakaan kendaraan bermotor. Usaha remaja fase pertengahan untuk tidak bergantung, menguji batas kemampuan, dan keperluan otonomi mencapai maksimal mengakibatkan berbagai permasalahan yang dengan orang tua, guru, maupun figur yang lain.

## 3) Remaja akhir (18-21 tahun)

Remaja pada fase ini ditandai dengan pemikiran oprasional formal penuh, termasuk pemikiran mengenai masa depan baik itu pendidikan, kejuruan, dan seksual. Remaja akhir

biasanya lebih berkomitmen pada pasangan seksualnya dari pada remaha pertengahan. Kecemasan karena perpisahan yang tidak tuntas dari fase sebelumnya dapat muncul pada fase ini ketika mengalami perpisahan fisik dengan keluarganya.

Dalam perjalanan kehidupannya, remaja tidak akan lepas dari berbagai macam konflik dalam perkembangannya. Setiap tingkatan memiliki konflik sesuai dengan kondisi perkembangan remaja pada saat itu. Konflik yang sering dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan yang mereka alami pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka yaitu dimensi biologis, dimensi kognitif, dimensi moral dan dimensi psikologis (Kusuma, 2014).

## **2.4 Konsep Mood**

### **2.4.1 Definisi Mood Swings**

Mood merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi perasaan seseorang dalam waktu tertentu yang mempengaruhi respon pada lingkungan (Desmet, Vastenbrug, & Romero, 2016). Mood setidaknya terbentuk dari dua dimensi yaitu valensi dan arousal. Valensi menggambarkan seberapa positif dan negative perasaan seseorang, sedangkan arousal menggambarkan intensitas atau pergerakan level. Pada masing-masing valensi terdiri dari *high arousal* dan *low-arousal*. Pada mood positive terdiri dari *happy mood*

(*high-arousal* ) dan *serene mood (low-arousal)*, sedangkan pada mood negatif terdiri dari *angry mood (high-arousal)* dan *sad mood (low-arousal)*. (Damme & Seynaeve, 2013)

Suasana hati mengacu pada keadaan pikiran sementara atau keadaan perasaan umum. Suasana hati - baik itu bahagia, sedih, frustrasi, santai, rewel, terkejut atau daftar panjang kemungkinan keadaan mental dan emosional lainnya - dapat bertahan beberapa menit atau beberapa minggu dan berubah berdasarkan paparan rangsangan yang berbeda. (Muhith, 2015). Mood tidak sama dengan gangguan mood. Gangguan mood merupakan adanya pergantian atau perubahan mood yang relatif cepat, antara depresi, kegembiraan, suka cita, atau euforia yang kuat dan meningkat pada waktu yang relatif singkat (wirahmihardja, 2015). Gangguan mood mencakup berbagai gangguan emosi yang membuat seseorang tidak dapat berfungsi, mulai dari kesedihan pada depresi hingga euforia yang tidak realistis dan iritabilitas pada mania (Davison, Naela, & kring, 2014)

Mood dan emosi merupakan dua kata yang sering kali sulit dibedakan, akan tetapi keduanya dapat dibedakan berdasarkan beberapa faktor, yaitu perasaan, focus, dampaknya yang dijelaskan sebagai berikut (Desmet, Vastenbrug, & Romero, 2016) :

1. Perasaan

Mood berlangsung lebih lama dibandingkan emosi, emosi berlangsung pada waktu yang relative singkat seperti

beberapa detik, menit, atau paling lama beberapa jam. Sementara itu, mood cenderung lebih lama terjadi yaitu dapat berlangsung beberapa hari atau bahkan berminggu-minggu.

## 2. Fokus

Emosi muncul karena ada sebab spesifik dan ada target dari permasalahan tersebut dan ada suatu penyebab yang melibatkan peristiwa, orang, atau objek tertentu, sedangkan kemunculan mood berasal dari berbagai masalah yang menumpuk dan tidak diarahkan pada objek tertentu melainkan lingkungan di sekitarnya.

## 3. Dampak

Emosi mempengaruhi pikiran dan perilaku, sedangkan mood membentuk pikiran dan perilaku. Emosi dapat menyesuaikan diri dengan hanya mengarahkan emosi pada suatu kejadian atau objek, sedangkan mood mempengaruhi respon secara keseluruhan.

Mood swing atau gangguan perubahan mood adalah keadaan perasaan seseorang yang berubah-ubah sesuai siklus yang berlaku dimana bisa dalam episode hipomania dan episode depresi dengan tingkat ringan (Kaplan, 2015). Menurut John M. Grohol (2018) seorang psikolog asal Massachusetts, mood swings merupakan perubahan emosional seseorang. Sementara menurut Richard N. Fogoros (2018) seorang psikolog asal California, mood Swings

adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat dan sering kali ekstrem, berfluktuasi dalam kondisi seseorang, yang melibatkan pergantian perasaan bahagia dan kesejahteraan dan perasaan marah, mudah marah, atau depresi. (Najah, 2014)

Menjelang dan selama siklus menstruasi terdapat perubahan pada keseimbangan hormon dalam tubuh, yang akan mempengaruhi produksi hormon endorfin, serotonin, serta hormone lainya yang menentukan mood. Setiap orang memiliki perubahan suasana hati, kondisi tersebut merupakan suatu kondisi yang normal. Namun beberapa perubahan suasana hati yang sangat ekstrim, cepat atau serius, akan berdampak pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

#### **2.4.2 Aspek Suasana Hati**

Menurut Watson terdapat dua dimensi suasana hati (mood) yakni sebagai berikut :

##### **1. Afek Positif (Positive Affect)**

Afek positif mempresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menjalani kehidupan. Afek positif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan.



## 2. Afek Negatif (Negative Affect)

Afek negatif merupakan dimensi umum yang dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan sosial diantaranya rasa marah, perasaan beersalah, atau gelisah.

Menurut Watson dan Tellegen dalam Mayer dan Gaschke aspek dalam mood saling berpasangan satu dengan yang lainnya, seperti yang di bawah ini;

### a. Pleasant-Unpleasant Kategori pleasant yaitu:

aktif, penyayang, puas, senang, lincah, kasih dan bersemangat. Sedangkan kategori unpleasant yaitu: mengantuk, kesal, suram, menggerutu, gelisah, tegang, sedih dan kesal.

### b. Arousal-Calm Kategori arousal yaitu:

aktif, penyayang, kesal, suram, gelisah, kasih, lincah, tegang, segar dan sedih. Sedangkan kategori calm yaitu: sedih dan lelah.

### c. Positive-Tired Kategori positive yaitu:

aktif, penyayang, lincah, kasih, dan segar. Sedangkan kategori tired yaitu: mengantuk dan lelah.

### d. Negative-Relaxed Kategori negative yaitu: kesal, suram, gelisah, tegang, dan sedih. Sedangkan relaxed yaitu: tenang

### 2.4.3 Faktor Penyebab Mood Swing

Dalam artikel yang di tulis (Schimelpfening & Nancy, 2018) ada beberapa faktor penyebab terjadinya mood swing, antara lain :

#### 1. Penyakit

Perubahan suasana hati dapat diakaitkan dengan penyakit kronis atau akut yang dapat memepengaruhi otak atau kondisi neurologis seperti :

- a. Diabetes
- b. Multiple Sclerosis
- c. Parkinson Diales
- d. Gangguan tidur
- e. Gangguan tyroid

#### 2. Status mental

Seiring dengan bertambahnya usia anak-nak, perubahan suasana hati terus menjadi bagian yang normal dari perkembangan mereka. Pada saat mereka memasuki usia praremaja, sering kali terjadinya fluktuasi mood terutama didorong oleh perubahan hormonal. Pergeseran suasana hati ini cenderung memnucak selama masa remaja dan stabil pada usia dewasa muda. Perubahan suasana hati pada anank-anak juga dapat menjadi tanda dari gangguan mental yang mendasari ketidak mampuan belajar, atau bahkan penyakit fisik. Misalnya

yaitu pada anak-anak atau remaja dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) mungkin mengalami perubahan suasana hati yang dapat mengganggu aktivitas sosial dan sekolahnya.

### **3. Pengobatan**

Menjalani pengobatan dapat mempengaruhi suasana hati seseorang. Misalnya obat-obatan seperti antidepresan dan penstabil suasana hati dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, pada seseorang dengan gangguan bipolar obat antidepresan akan memicu episode manik, obat-obat lain juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati sebagai efek samping.

### **4. Hormon**

Penyebab lain dari perubahan suasana hati berasal dari perubahan kadar hormone. Tak jarang remaja putri yang sedang berada pada masa PMS (Premenstruasi Sindrom) mengalami mood swings yang cukup parah. Mereka sangat rentan untuk menangis ataupun marah secara tiba-tiba bahkan bisa sampai tidak terkendali. Kondisi lain yang menyebabkan perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh hormon antara lain Yaitu kehamilan dan Menopause. Biasanya wanita yang mengalami hal tersebut menjadi lebih mudah tersinggung dan lebih sensitive, beberapa bahkan mengalami perasaan lelah berkepanjangan.(Permatasari,2018)

#### 2.4.4 Gejala Mood Swings Pada Saat PMS

PMS dapat menyebabkan gejala perubahan suasana hati yang tidak terkendali pada beberapa wanita. Dari jurnal (Bowen et al., 2011) menuliskan hal yang paling umum dari gejala perubahan suasana hati yaitu :

1. Mudah Marah

Marah merupakan bentuk emosi yang wajar dan normal. marah merupakan reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. (Elga, 2017)

2. Depresi

Depresi merupakan gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. (Dr. namora lumongga lubis, 2009)

3. Stres

Stres merupakan reaksi normal tubuh dan merupakan naluri untuk melindungi diri dari tekanan yang berupa tekanan fisik, psikis, dan lingkungan yang datang. Pada saat menjelang menstruasi wanita akan sering merasa nyeri perut

bagian bawah, suhu tubuh lebih tinggi dari biasanya, mood jelek, dll kondisi tersebut akan membuat sebagian wanita mudah mengalami stress. (Nurul Chomaria, 2018)

#### 4. Menangis

Menangis adalah repon alami manusia untuk meluapkan emosi termasuk kesedihan, kehilangan, rasa frsutasi hingga kegemburian (dr.Gabriel Florencia,2020)

#### 5. Cemas

Gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder) merupakan suatu kondisi dimana individu merasa takut yang berlangsung terus menerus dan tidak dapat dikendalikan. Rasa takut yang dialami berkaitan dengan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Wade & Tavis, 2007)

### **2.4.5 Cara mengatasi Mood Swings**

Dalam artikel (Anatomy, n.d.) menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi mood swings, antara laian yaitu :

#### 1. Terapi Hormon

Terapi hormone adalah metode pengobatan yang dilakukan untuk mengatasi kondisi medis yang berhubungan dengan gangguan hormonal, mulai dari meringankan gejala menopause hingga meningkatkan kesuburan. Terapi hormone dapat membantu

perubahan suasana hati yang parah, akan tetapi terapi hormone ini harus sesuai anjuran atau resep dari dokter.

2. SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitor)

Terapi ini dapat efektif dalam mengobati perubahan suasana hati dan gejala lain, seperti hot flashes, dan masalah tidur, tetapi memiliki efek samping.

3. Complementary alternative medicines (CAM)

Terapi komplementer atau terapi pelengkap adalah pengobatan non konvensional yang bukan dari Negara yang bersangkutan. Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi perubahan suasana hati contohnya : deep Breathing, black cohosh, dan akupuntur seperti yoga, taichi, dan meditasi.

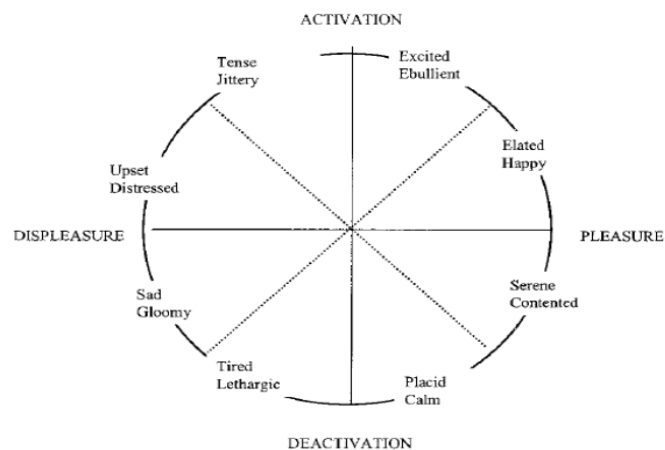
4. Pil Kb dosis rendah

Pil kb dapat menutup fluktuasi ovarium yang terjadi selama perimenopause.

#### **2.4.6 Konsep FDMS (*Four Dimensions Mood Scale*)**

FDMS merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mood* manusia, FDMS menggunakan kerangka teori *circumplex model of affect* (Russel,1980) yang terdiri atas emosi inti yang disebut Core affect. Teori ini menjelaskan emosi dengan kombinasi dua kutub bipolar yaitu *valensi* dan *aurosals*. *Valensi* diartikan pada keadaan kondisi psikologis individu dalam kutub

positif dan negatif. *Arousal* dicerminkan dalam kutub tenang (*calm*) dan bersemangat (*excited*). Kombinasi *valensi* dan *arousal* akan menghasilkan bentuk teoritis yang berbentuk lingkaran (*Circular*) dengan empat kombinasi valensi arousal. Model teori ini disebut *circumplex model of affect* (Rusell, 1980). Model ini dapat mengklasifikasikan 16 emosi ini ke dalam 4 dimensi seperti yang dijelaskan gambar berikut.



**Gambar 2.3 Circumplek Model Of Affect**

FDMS atau *four Dimensions Mood Scale* dari Huelsman, Nemanick & Munz, merupakan alat ukur suasana hati (mood) yang dapat digunakan di Indonesia. FDMS digunakan untuk mengidentifikasi *mood* manusia ke dalam 4 dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub tersebut, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negative activation* dan *relaxation*.

Tabel 2.1 Dimensi FDMS

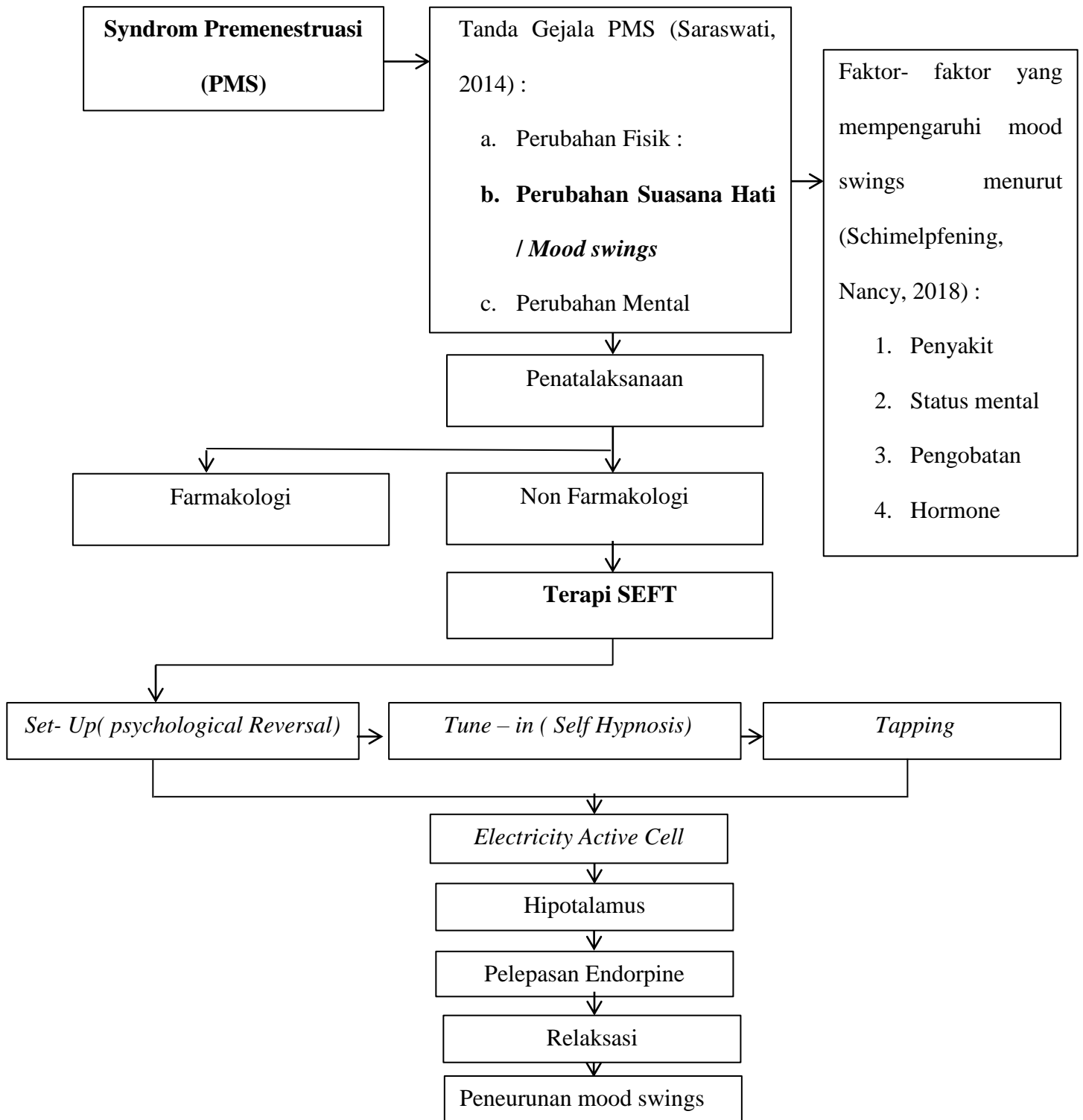
<b>Dimensi FDMS</b>	<b>Contoh Item</b>	<b>Kombinasi Valensi dan Arousal</b>
Positive energy	Aktif Enerjik Antusias bersemangat	Valensi positif dan arousal bersemangat
Tiredness	Bosan Jemu Letih malas	Valensi negatif dan aurosal tenang
Negative Activation	Takut Marah Cemas Gugup	Valensi negatif dan aurosal bersemangat
relaxation	Santai Kalem Damai Tenang	Valensi positif dan aurosal tenang

Sumber : Jurnal Pengukuran Psikologi dan pendidikan indonesia ,2016.

FDMS merupakan alat ukur yang mampu mengidentifikasi mood dalam berbagai situasi dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks seperti tempat kerja, organisasi, pendidikan, penelitian psikologi dan lain sebagainya. (Andinugroho, 2016)

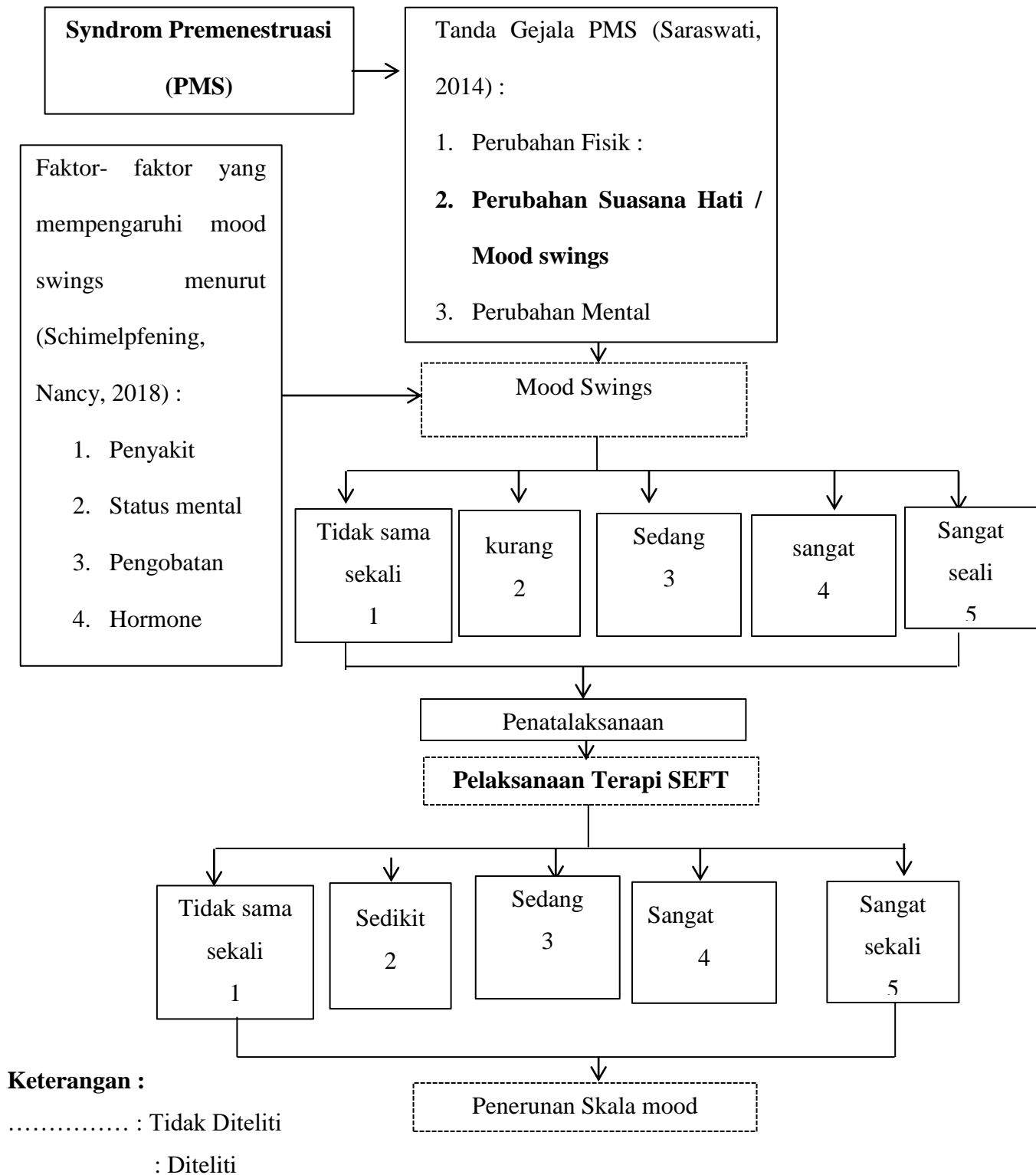


## 2.5 Kerangka Teori



**Gambar 2.4 Kerangka Teori Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi**

## 2.6 Kerangka Konsep



**Gambar 2.5 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi**

Keterangan Kerangka Konsep :

Syndrom Premenstruasi merupakan beberapa tanda gejala yang timbul sebelum menstruasi. Tanda gejala pada sindrom premenstruasi menurut (Saraswati 2014 ) meliputi 3 hal yaitu Perubahan Fisik, Perubahan Suasana Hati / Mood swings, dan Perubahan Mental. Pada penelitian kali ini peneliti berfokus pada tanda gejala perubahan suasana hati yang kerap kali terjadi dikalangan remaja. Skala mood dapat dinilai dengan menggunakan FDMS (*Four Demension Mood Scale*) dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 jawaban alternative (1 yang berarti tidak sama sekali sampai 5 yang berarti sangat). Responden dengan gejala PMS perubahan suasana hati akan diberikan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tecnique) untuk mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan 3 langkah yaitu Set Up, Tune In, dan Tapping. Kemudian setelah diberikan intervensi terapi SEFT, perubahan suasana hati responden diukur kembali menggunakan FDMS (*Four Demension Mood Scale*) kembali .

## **2.7 Hipotesis Penelitian**

**H 1:** Ada Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap penurunan Mood Swing remaja Putri Dengan Sindrom Premenstruasi di Pondok Pesantren darur Ridwan Banyuwangi

**H0 :** Tidak ada Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap penurunan Mood Swing remaja Putri Dengan Sindrom Premenstruasi di Pondok Pesantren darur Ridwan Banyuwangi.