

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh terapi SEFT terhadap *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi. Hasil penelitian dibagi menjadi gambaran lokasi penelitian, data umum, data khusus. Data umum menampilkan karakteristik dari responden berdasarkan usia, Pendidikan, Siklus Menstruasi. Data khusus adalah data tentang pengaruh terapi SEFT terhadap *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi, yang dilakukan pada tanggal 26 Maret-5 Mei 2021 adapun data yang diperoleh sebagai berikut :

### **4.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Pondok Pesantren Darur Ridwan merupakan pondok modern yang didirikan sejak tahun 1989 oleh Alm. KH. Aslam Suryono Hadi di daerah pemukiman warga dengan luas tanah kurang lebih 1 hektar. Pondok pesantren ini diperuntukan bagi santri putri saja. Pondok Pesantren ini mengadopsi sistem pendidikan yang diterapkan di Pondok Pesantren Gontor dengan Madrasah Tsanawiyah (MTS) dan Madrasah Aliyah (MA), terletak di Jl. HOS. Cokroaminoto 33, Parangharjo, Songgon, Banyuwangi, Jawa timur.

### **4.2 Data Umum**

Data Umum hasil penelitian ini merupakan data tentang karakteristik responden menurut: Usia, Pendidikan dan Siklus Menstruasi

#### 4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi**

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	13-15 Tahun	36	64,3 %
2	16- 19 Tahun	20	35,7 %
Total		56	100

Data Primer: 2019

Berdasarkan Tabel 4.1 bahwa sebagian besar responden berusia 13-15 tahun yaitu 36 responden (64,3%).

#### 4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.**

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	SMP	37	66,1 %
2	SMA	19	33,9 %
Total		56	100

**Sumber Data Primer: 2019**

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sebesar 37 responden (66,1%).

#### 4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi

**Tabel 4.3** Ditribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	28 Hari	25	44,6 %
2	< 28 Hari	26	46,4 %
3	>28 Hari	5	8,9 %
Total		56	100

**Sumber Data : Data Primer, 2021**

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari siklus menstruasi responden menunjukkan hampir setengah responden yaitu 25 (44,6%) responden dengan siklus menstruasi 28 hari dan dengan siklus menstruasi kurang dari 28 hari 26 (46,4%) responden.

#### 4.3 Data Khusus

Data khusus hasil penelitian ini merupakan data Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi yang didapatkan melalui observasi.

##### 4.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Mood Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi SEFT di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengisian Kuesioner Mood Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi SEFT di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

No	Tingkat Mood	Pre tes		Post Tes	
		F	%	F	%
1.	Sangat Baik	0	0	23	41,1
2.	Baik	0	0	32	57,1
3.	Cukup Baik	14	25	1	1,8
4.	Kurang Baik	37	66,1	0	0
5.	Tidak Baik/ Buruk	5	8,9	0	0
<b>Total</b>		56	100	56	100

**Sumber Data : Data Primer,2021**

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kategori mood sangat baik yaitu sebelum dilakukan terapi SEFT (*Sepiritual Freedom Technique*) 0% meningkat menjadi 41,1% yaitu sebanyak 23 responden dan pada kategori mood baik sebelum terapi yaitu 0% menjadi 57,1% sebanyak 32 responden, dan pada kategori mood cukup sebelum 14 (25%) responden menjadi 1 responden (1,8%). Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 56 responden terjadi perubahan mood menjadi lebih baik sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom technique*).

#### **4.4 Pembahasan**

##### **4.4.1 Mood Sebelum Dilakukan Terapi SEFT terhadap Mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok pesantren darurat Ridwan, Banyuwangi**

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil penelitian sebelum terapi didapatkan sebagian besar responden pada saat PMS (Premenstrual Syndrome)

mengalami mood swings atau perubahan suasana hati yang kurang baik yaitu sebanyak 37 (66,1%) responden, 5 (8,9%) responden mengalami mood yang Tidak baik, dan kategori mood cukup 14 (25%) responden

Menurut (Desmet, Vastenbrug, & Romero, 2016) mood merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi perasaan seseorang dalam waktu tertentu yang mempengaruhi respon pada lingkungan. Mood setidaknya terbentuk dari dua dimensi yaitu valensi dan arousal. Valensi menggambarkan seberapa positif dan negative perasaan. Sedangkan arousal menggambarkan intensitas atau pergerakan level. Perubahan suasana hati atau mood swings merupakan kondisi yang dialami para remaja khususnya remaja putri pada saat atau sebelum menstruasi.

Menurut (Bahala, 2010) Banyak remaja yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gejala premenstruasi syndrome dikarenakan adanya anggapan bahwa premenstruasi sindrom adalah hal yang normal yang terjadi pada remaja putri sebelum menstruasi, akan tetapi sebenarnya premenstruasi syndrome merupakan masalah kesehatan. Gangguan Syndrom Premenstruasi dapat mempengaruhi serangkaian gejala psikologis yang dimulai ketika sebelum datangnya menstruasi, meliputi eksaserbasi premenstruasi sindrom yang menyebabkan seseorang wanita mengalami gejala-gejala yang disebabkan hormone progesterone. Faktor gaya hidup menjadikan gejala-gejala lebih memburuk keadaanya termasuk diantaranya mengakibatkan perubahan suasana hati (Foster, Vaisberg, & Araujo, 2017)

Adanya perubahan suasana hati atau Mood yang kurang baik yang dialami oleh santri di pondok pesantren Darur Ridwan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor hormonal pada saat menjelang menstruasi dan faktor dari lingkungan seperti padatnya aktivitas di pondok pesantren, konflik antar teman, dan terlalu ketatnya peraturan di pondok pesantren. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi tanda gejala Syndrom Premenstruasi yang berdampak pada mood atau suasana hati santri putri saat menjelang menstruasi di pondok pesantren Darur Ridwan Parangharjo.

#### **4.4.2 Mood Setelah Dilakukan Terapi SEFT terhadap Mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok pesantren darur Ridwan, Banyuwangi**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil penelitian setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) didapatkan sebagian besar responden dengan kategori Mood Sangat Baik 23 (41,1%), mood baik 32 (57,1%), dan mood cukup baik 1 (1,8%) responden.

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang menggabungkan antara spiritualitas berupa doa, keikhlasan, dan kepasrahan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku yang dilakukan dengan menggunakan tiga teknik yaitu set-up, tune-in, dan tapping. Pemanfaatan terapi SEFT untuk mengatasi perubahan suasana hati menjelang menstruasi didasari asumsi bahwa kesembuhan berasal dari tuhan, begitu individu bisa ikhlas dan pasrah dengan penekanan pada keyakinan kepada tuhan, secara tepat dan sederhana sehingga dapat memperbaiki *The Major Energy Meridian* yang berfungsi untuk menetralsir permasalahan fisik dan

emosi sebagai penyebab perubahan suasana hati pada saat menjelang menstruasi. (Nasrawati & Anwar, 2019)

Menurut Feinstein dan Ashland dalam jurnal (Nasrawati & Anwar, 2019) mengatakan untuk mengatasi gangguan psikologis dan kecemasan dapat dilakukan dengan menstimulasi, menyentuh, menekan, ataupun dengan ketukan ringan pada titik-titik acupoint yang berhubungan dengan persoalan yang dialami. Dengan melakukan stimulasi pada titik acupoint maka secara otomatis akan melenyapkan atau mengeluarkan energy negative dari sistem energy individu.

Hal ini menunjukkan bahwa perubahan mood baik sesudah diberikan terapi SEFT disebabkan responden mampu menerima gejala-gejala psikologis syndrome premenstruasi dengan melibatkan doa, kepasrahan dan keiklasan atas apa yang mereka alami sehingga menjadikan responden lebih rileks dan tenang.

#### **4.4.3 Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi**

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal, hasil perhitungan uji statistic Wilcoxon Signed Rank Tes pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai Asymp.sig sebesar 0,000 dan  $< \alpha (0,05)$  yang artinya ada pengaruh terapi SEFT terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi SEFT terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi di Pondok

Pesantren darur Ridwan, berarti hipotesis (H 1) diterima. Hasil penelitian ini diperkuat dengan adanya data perbedaan hasil perbandingan kelompok pre dan post eksperimen yaitu 0 % menjadi 41,1% responden dengan kategori sangat baik yaitu 23 responden, pada kategori mood baik sebelum terapi yaitu 0% menjadi 57,1% sebanyak 32 responden, sedangkan pada kategori mood cukup sebelumnya ada 25% responden menjadi 1,8% yaitu 1 responden. hal ini menunjukkan perubahan mood menjadi baik. Semula responden dengan kategori perubahan suasana hati kurang baik, dan tidak baik pada saat pre tes, menjadi kategori mood sangat baik dan baik pada saat post tes. Data ini menunjukkan perubahan kategori mood sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.

Terapi SEFT dapat menstimulus neurotransmitter yang menurunkan regulasi *Hipotalamic-pituitary-Adrenal Axis* (HP A Axis) sehingga mengurangi produksi hormone stress yaitu kortisol. Proses Terapi SEFT pertama yaitu The Set-Up, pada tahap ini responden yang merasakan mood negative mudah marah, cemas, malas beraktifitas, dan rasa lelah yang berlebihan diperintahkan untuk memejamkan mata kemudian mengucapkan kalimat” ya allah apapun masalah saya, perasaan marah, cemas, khawatir, saya pasrah dan ikhlas, selanjutnya pada tahap The Tune in responden mengetuk titik meridian, sambil tetap mengucapkan “saya ikhlas, saya pasrah” dan memfokuskan pikiran pada emosi atau perasaan negative yang sedang dialami sehingga responden lebih menerima perasaan negative yang dirasakan. Tahap ini merupakan bagian dari *Self Hypnoterapy* untuk menghapus memori yang ada di alam bawah sadar kita yang menjadi penyebab energy negative yang dialami (Budianto, 2015),

selanjutnya tahap terakhir yaitu The Tapping dengan mengetuk ringan 18 bagian tubuh dengan dua jari, pada tahap ini akan berdampak menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, sehingga pada saat post tes responden lebih aktif dan rileks.

Efek tapping telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di Harvard Medical School, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan cemas kemudian dilakukan tapping pada titik acupointnya maka 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 muncul efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulus dengan jarum akupuntur pada titik meredianya. (zainudin,2012)

Pendapat tersebut mendukung hasil penelitian ini dimana terdapat peningkatan kategori mood sesudah diberikan terapi SEFT yaitu sebanyak 41,1% responden dengan kategori sangat baik yaitu 23 responden, dan pada kategori mood baik 57,1% sebanyak 32 responden. Dari hasil observasi pada saat penelitian dengan 55 responden yang mengalami peningkatan kategori mood baik disebabkan karena responden mampu menerima dan memahami mood swings yang mereka alami pada saat menjelang menstruasi dengan melibatkan doa serta menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan juga dikarenakan efek tapping yang dapat menetralkan ketegangan emosi sehingga responden yang mengalami mood swings merasa lebih rileks dan nyaman.

Sedangkan yang tidak mengalami perubahan kategori mood terdapat 1 responden 1,8% dengan kategori mood cukup. Hal ini dikarenakan pada saat pre tes responden tidak begitu memahami mood Swings yang dialami sehingga kurang fokus pada saat diberikan terapi SEFT.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang dilakukan oleh Medina Chodijah dkk (2020) ,tentang SEFT sebagai terapi Kecemasan menghadapi Covid-19 dengan hasil menunjukkan bahwa dengan menggunakan tahapan yang tepat dari terapi seft tingkat kecemasan klien menurun. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Puspita, 2018) menegani pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri desminor primer pada remaja putri menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri desminor primer dan terdapat pengaruh terapi SFET terhadap penurunan nyeri desminore primer. Dengan demikian teknik SEFT dapat dijadikan terapi non farmakologi untuk mengatasi masalah fisik ataupun psikologis.