

# **PENGARUH TERAPI *SEFT* TERHADAP *MOOD SWING* SINDROM PREMENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN DARUR RIDWAN PARANGHARJO BANYUWANGI**

## **The Effect Of Seft Therapy On Premenstrual Mood Swings Syndrome At Islamic Boarding School Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi**

Ayu Wastiti Eka Monitha<sup>1</sup>, Dr. Indah Lestari S.Kep,Ns.,M.Kes<sup>2</sup>, Siti Indatul S.Kep,Ns.,M.Kes<sup>3</sup>

1) Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

2) Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

3) Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email : [ayuwastitiekamonita@gmail.com](mailto:ayuwastitiekamonita@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Mood swings are rapid and often extreme mood swings, fluctuating in a person's condition, involving alternating feelings of happiness and well-being and feelings of anger, irritability, or depression. Before or during the menstrual cycle there are changes in the balance of hormones in the body, which will affect the production of endorphins, serotonin, and other hormones that determine mood. The purpose of this study was to prove the effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on the premenstrual mood swing syndrome at Darur Ridwan Parangharjo Islamic Boarding School, Banyuwangi. The design of this research is experimental analytic pre-experimental type with a one group pretest-posttest approach. The population in this study were all female students who experienced Mood Swings with premenstrual syndrome at Darur Ridwan Islamic Boarding School, Parangharjo Banyuwangi with a total of 232 respondents. The sample is 56 respondents. Sampling in this study using Proportional Random Sampling. The instruments in this study were the SEFT therapy SOP and the FDMS (Four Demension Mood Scale) questionnaire. Data processing is done by editing, coding, scoring and data analysis with the Wilcoxon Signed rank test. This research was conducted from March 26 to May 5, 2021. The results of the Wilcoxon test obtained p value = 0.000 < 0.05, meaning that there was an effect of SEFT therapy on premenstrual mood swings syndrome at the Darur Ridwan Parangharjo Islamic Boarding School, Banyuwangi. Giving SEFT therapy can cause a relaxing effect, thereby reducing mood swings during premenstruation.

**Keywords: Mood Swings, Premenstrual Syndrome, SEFT Therapy**

## ABSTRAK

Mood Swings merupakan 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. Menjelang atau selama siklus menstruasi terdapat perubahan pada keseimbangan hormon dalam tubuh, yang akan mempengaruhi produksi hormon endorfin, serotonin, serta hormone lainnya yang menentukan mood. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi. Desain penelitian ini adalah analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretes-postest*. populasi pada penelitian ini adalah semua santri putri yang mengalami *Mood Swings* dengan syndrom premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan, Parangharjo Banyuwangi sejumlah 232 responden. Sampel sebanyak 56 responden. Sampling pada penelitian ini menggunakan *Propotional Random Sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah SOP terapi SEFT dan kuesioner FDMS (*Four Demension Mood Scale*). Pengolahan data dilakukan dengan editing, koding, skoring dan analisis data dengan Uji Wilcoxon Signed rank test. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 maret sampai 5 mei 2021. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value =  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap mood swings syndrome premenstruasi di pondok pesantren darur ridwan parangharjo, banyuwangi. Pemberian terapi SEFT dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga mengurangi mood swings pada saat premenstruasi.

**Kata kunci :** *Mood Swings, Syndrom Premenstruasi, terapi SEFT.*

## PENDAHULUAN

PMS (*Premenstrual syndrome*) 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). PMS biasanya dimulai pada minggu terakhir fase luteum (7-10 hari menjelang haid) dan berakhir beberapa saat setelah haid (Ping et al., 2020).

PMS dapat menimbulkan berbagai macam Gejala, mulai dari gejala yang ringan hingga yang berat (Balaha&Potter, 2009). Gejala gangguan mood atau emosional dapat berupa perasaan tertekan/ depresi, cepat marah, emosi labil, cepat menangis, cemas, kebingungan, ingin menyendiri, konsentrasi menurun, insomnia, peningkatan keinginan untuk istirahat, dan perubahan pada hasrat seksual (Ping et al., 2020).

*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. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *mood swings* merupakan suatu kondisi perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Perubahan tersebut bisa dilihat dari perubahan raut wajah, cara berbicara, juga dari sikap atau perilaku yang ditunjukkan.

Menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 2014 menunjukkan bahwa angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS, di Amerika kejadiannya mencapai 70-90%, Swedia sekitar 61-85%, Maroko 51,2%, Australia 85%, Taiwan 73%, dan Jepang mencapai 95% yang mengalami PMS. Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2015 tentang prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ping et al., 2020) dengan 50 responden di Asrama

Kartini Samarinda, 32 orang (64,0%) mengalami gejala sindrom pra menstruasi ringan dan Sebanyak 4 (8,0%) responden mengalami gejala sindrom pra menstruasi sedang. Gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas 45%, dan mudah marah 39% (ANANDARI, 2018). Hasil penelitian dari (PRADANA, 2018) tentang gambaran Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Dlanggu Mojokerto menunjukkan bahwa perubahan suasana hati adalah gejala kedua yang sering dialami oleh remaja putri dengan hasil tabulasi silang kejadian mudah marah dirasakan oleh 51 responden (82,3%). Kemudian rasa cemas juga dirasakan 6 responden (9,7%).

Hasil wawancara dengan 6 santri di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi pada tanggal 30 Januari 2021, 3 anak mengatakan pada saat PMS sering merasakan mudah marah, Depresi, Cemas, serta tertekan, 2 anak yang lain mengatakan sering merasakan sakit kepala, payudara kencang, nyeri punggung, dan 1 anak tidak mengalami tanda gejala PMS.

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita rata-rata memiliki waktu sekitar 28 hari dan memiliki waktu ovulasi dari hari ke 14 setelah masa menstruasi berakhir. Siklus menstruasi terjadi saat kelanjar hipofisi anterior menyekresikan LH dan FSH. Kemudian hormone FSH mendorong pematangan pada folikel yang ada pada ovarium. Saat folikel mulai matang, ia akan merangsang pelepasan esterogen hingga membuat kadar esterogen meningkat dan mengakibatkan penumpukan endometrium di fase polifertif. Peningkatan yang terjadi pada esterogen ini menjadikan LH terlepas dan tarafnya memuncak hingga menyebabkan ovulasi. Pada saat ovulasi telah terjadi, LH mulai mendorong tumbuh kembangnya corpus luteum, yang mana nantinya corpus ini dapat menambah kadar progesteron dan menjadikan endometrium tetap tebal. (Rahmawati, 2019). Pada fase luteal endometrium akan menebal. Pada fase ini endometrium menjadi kaya dengan dengan darah dan sekresi kelenjar. Pada dasarnya fase pasca ovulasi wanita akan menyebabkan lebih sensitive, karena pada fase ini produksi hormon reproduksi (FSH, Esterogen, Dan Progesteron) mengalami peningkatan (Ernawati Sinaga; Nonon Saribanon; dkk, 2017)

Hormon Esterogen merupakan jenis hormon yang sangat berkaitan dengan perubahan suasana hati. Perubahan kadar Esterogen menjelang haid akan mempengaruhi kerja serotonin, yaitu senyawa kimia di otak yang bertugas untuk mengatur suasana hati dan emosi. Perubahan suasana hati dapat menghambat aktifitas sehari-hari, gangguan konsentrasi belajar, dan lingkungan sosial.

Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) merupakan terapi komplementer dengan kategori Mind-Body Teraphy, yaitu memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berfikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh. (Putri & Amalia, 2018). Terapi SEFT ini sangat mudah dilakukan, karena tidak menggunakan obat-obatan serta tanpa menggunakan prosedur Diagnosis yang rumit. Terapi SEFT Hanya menggunakan jari telunjuk dan jari tengah yang di ketuk ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi (Zainuddin, 2012.) Manfaat dari terapi Spriritual Emosional Freedom Technique ini mampu mengatasi berbagai masalah gangguan emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, stress, sulit tidur, mudah marah, gugup, dan lain-lain.

Dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang akan mudah diatasi, Hal ini dikarenakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi keluhan yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Mood Swing remaja putri dengan Sindrom Pramenstruasi.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan *Pre eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest postes*. populasi semua santri putri yang mengalami *Mood Swings* dengan syndrom premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan, Parangharjo Banyuwangi sejumlah 232 santri. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 56 responden. Teknik sampling yang digunakan Propotional Random

Sampling. Data dikumpulkan dengan instrument kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan SPSS 2.0.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner FDMS (*Four Dimension Mood Scale*) yang terdiri dari empat dimensi utama suasana hati (*mood*) yaitu *Positive energy, tiredness, negative activation, dan relaxation*. 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).

**HASIL**

**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%).

**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%).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengisian Kuesioner Mood Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi SEFT.**

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	37	66,1	0	0

Baik					
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%).

**Tabel 4.4 Distribusi 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.

## PEMBAHASAN

### **1. Tingkat mood sebelum Dilakukan Terapi SEFT terhadap Mood Swing Syndrom Premenstruasi di Pondok pesantren darur 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 di alami

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 memengaruhi 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 padatnnya 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.

## **2. Tingkat Mood sesudah diberikan 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 menetralkan 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

### **3. Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techniqu*) 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

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. 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 sbelumnya 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 daialami sehingga responden lebih menerima perasaan negative yang dirasakan. Tahap ini merupakan bagian dari *Self Hypnoterapy* untuk manghapus 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 menetralsir gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, sehingga pada saat post tes responden lebih aktif dan rileks.

Efek taping telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di Harvad Medical School, hasil penelitian ini menunjukan 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.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh terapi SEFT terhadap Mood Swings Sindrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan kategori Mood pada responden yaitu sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Freedom Technique*) 0% meningkat menjadi 41,1% yaitu sebanyak 23 responden, pada kategori mood baik sebelum terapi yaitu 0% menjadi 57,1% sebanyak 32 responden, sedangkan pada kategori mood cukup

sebelum terapi 25% menjadi 1,8% yaitu 1 responden.

Pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terbukti dapat mengatasi *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

### **SARAN**

1. Efek dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang diberikan peneliti bersifat jangka pendek sehingga tidak dapat digunakan untuk mengatasi Mood Swings Jangka Panjang.
2. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sangat perlu diterapkan oleh siswa atau santri di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo untuk mengatasi Masalah Psikologis maupun emosi dikarenakan metode ini sangat sederhana dan praktis, dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Karima, I., Kusnanto, & pradanie, R. (2016). Spiritual Freedom Tecnique (SEFT) terhadap kualitas hidup penderita tuberkolsis paru. *JKP*, 213-224.
- ANANDARI, I. H. (2018). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN.
- Andinugroho, I. (2016). Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia : Adaptasi dan uji Validitas Four Dimensions Mood Scale. *Jurnal pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesi*, 127-152.
- Andinugroho, I. (2016). Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Demensions mood Scale. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 127-152.
- Baneerje, P., & Putri, A. &. (2015). Emotional Freedom technique ; An Alternative Therapy in Destriing. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Managemen*, 19-26.
- Chruch, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based Practice for the treatmen of Psychological and Psychologica conditions. 645-654.
- Church, D., De Asis, M., & Brooks, A. (2012). Brief Group Intervention using Emotional Freedom Technique for depresion in College Student . *Depression reserach and treatment*, 1-7.
- Maulidah, N. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual SYndrome Di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. *Skripsi Universitas Muhamadiyah Yogyakarta*.
- Putri, D. M., & NurilAmalia, R. (2018). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan* . Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

- Rahmawati, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja. *Universitas Lampung*.
- Zainuddin, A. F. (2012). *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.