

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN RELAKSASI TEKNIK SEFT (SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) PADA
KLIEN PERUNDUNGAN DENGAN
ANSIETAS DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANJUNG
AGUNG



SITI HANNIYAH ZAHRA

PO.71.20.22.20.74

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
**PENERAPAN RELAKSASI TEKNIK SEFT (SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) PADA
KLIEN PERUNDUNGAN DENGAN
ANSIETAS DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANJUNG
AGUNG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan



SITI HANNIYAH ZAHRA

PO.71.20.22.20.74

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 20**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perundungan adalah perilaku yang disengaja yang ditujukan untuk menimbulkan kerugian fisik, verbal, atau emosional terhadap seseorang yang merasa tidak berdaya. Salah satu ciri perundungan adalah adanya ketidakseimbangan kekuasaan antara pelsaku perundungan dan korbannya. Lebih jauh lagi, kejadian tersebut berulang dan berkembang menjadi suatu pola. (Kompas.com, 2021). Menurut *United Nations Education Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), Perundungan terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalami perundungan (UNESCO, 2017). Saat ini bullying atau perundungan menjadi sorotan lembaga internasional. Menurut *UNICEF* satu dari tiga anak muda di 30 negara pernah menjadi korban perundungan, bahkan dibeberapa negara seperti austria, yunani,jepang,tiongkok ,india, dan amerika serikat angka perundungannya lebih tinggi.

World Health Organization (WHO, 2020) mengatakan bahwa korban perundungan banyak terjadi pada remaja perempuan rata-rata 37% dan remaja laki-laki 42% Jenis perilaku perundungan yang terjadi yaitu kekerasan seksual, pertengkaran fisik dan perundungan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Plan Indonesia dan Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) dalam Wiyani 2014 ((Erina

etal., 2023), mengatakan bahwa perundungan di tiga kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Surabaya dan Yogyakarta, mencatat kejadian tingkat kekerasan sebesar 67,9% pada sekolah Menengah Atas (SMA). Kekerasan yang terjadi dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul).

Menurut (Nurita, 2018) laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat 41 kasus dari 161 kasus kekerasan anak dan perundungan. Menurut (Erlinda, 2018) Sumatera Selatan masuk dalam urutan 10 provinsi dengan angka kekerasan anak terbesar di dunia. Menurut (Fitriana, 2018) tindak kekerasan terhadap anak di provinsi Sumatera Selatan capai 188 kasus, tindak kekerasan ini mayoritas dilakukan terhadap anak perempuan dengan jumlah kasus 141 anak dan laki-laki 47 anak. Sementara itu Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU), Sumatera Selatan, mencatat hingga akhir Oktober 2022 sebanyak 20 kasus kekerasan yang dialami anak dan perempuan di wilayah itu. Kepala Dinas PPPA Kabupaten OKU, mengatakan, jumlah tersebut turun dibandingkan tahun sebelumnya dengan jumlah kasus yang terdata di Dinas PPPA OKU yaitu sebanyak 42 kasus. Selain itu, data dari *Programme for Students Assesment* (PISA) tahun 2018 menunjukkan bahwa 4,1% siswa di Indonesia mengakui pernah mengalami perundungan. (Kemendikbud, 2017).

Perundungan atau bullying, yang sudah lama terjadi atau sering terjadi di lingkungan sekolah, Salah satunya terjadi di sekolah pertama negeri di Ogan Komering Ulu (OKU) Sumatra Selatan, kasus perundungan yang sempat viral di

media sosial pada tahun 2023. Korban dianiaya oleh kedua temannya di jembatan penyebrangan kereta api baturaja (IDN TIMES sumsel, 2023). Korban akan mengalami emosi negatif seperti takut, sedih, kecewa, marah, dan sakit hati sebagai akibat dari perundungan. Jika takut dan panik yang dialami mereka semakin meningkat itu dapat membuat mereka takut untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan dapat membuat mereka mengalami kecemasan yang tidak bisa terkontrol. Menurut Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Pontillo et al), menemukan bahwa terdapat 90 remaja yang menunjukkan gejala fobia sosial dan gangguan cemas yang diindikasikan karena kejadian perundungan. (Andini, 2021)

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Di Indonesia, ansietas atau kecemasan sudah sering terjadi. Namun, banyak masyarakat di Indonesia masih meremehkan gangguan ini, meskipun dampaknya bisa sangat berarti bagi seseorang, termasuk masalah fisik dan psikologis. Mereka cenderung menganggap gangguan kecemasan dan rasa cemas sebagai hal yang sama, meskipun gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang serius (Sofiyah & Sovitriana, 2021). Pemahaman yang buruk tentang gangguan kecemasan sering kali mengakibatkan kurangnya dukungan dan perawatan yang tepat bagi mereka yang mengalaminya.

Menurut Nurhidayati & Na, 2017, Kecemasan merupakan manifestasi emosi yang muncul akibat adanya tekanan baik perasaan, batin, dan juga konflik dalam diri. Kecemasan Tidak boleh disepelekan karena dapat dialami oleh siapa saja, tidak

peduli usianya. Selain menggunakan obat-obatan. Ada terapi non-farmakologi yang dapat membantu klien mengatasi kecemasan., salah satunya adalah Terapi relaksasi dengan Teknik SEFT. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan jurnal jendela pendidikan didapatkan hasil bahwa klien yang mengalami gangguan kecemasan mengalami perubahan dalam proses menurunkan tingkat kecemasan dengan melakukan Terapi Relaksasi dengan Teknik SEFT (Esmiati & Firmansyah 2023).

Subandi (dalam Perwata ningrum et al., 2016) mengatakan bahwa relaksasi adalah terapi yang membantu seseorang dalam pengembalian kontrol diri dan fokus serta perhatian sehingga seseorang tersebut dapat memberikan respon yang sesuai ketika mereka berada dalam situasi yang dianggap mengancam. Terapi ini dapat memulihkan ketegangan mental dan stress pada tubuh. Menurut Nurhidayati & Na, 2017, mengatakan bahwa relaksasi merupakan teknik yang memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dan membantu individu dalam memunculkan respon adaptif terhadap situasi mengganggu serta mengarahkan agar lebih rileks. Dilihat dari tujuan relaksasi tersebut, terapi ini cocok diterapkan untuk gangguan kecemasan. Sementara itu Teknik SEFT adalah salah satu komponen dari Terapi Relaksasi.

Teknik kebebasan emosi spiritual (SEFT) adalah teknik relaksasi yang menggunakan kombinasi teknik terapi spiritual dan sistem tubuh dengan menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. SEFT memberikan efek akupunktur dan relaksasi dengan teknik tapping pada dua belas jalur energi meridian utama, yang terdiri dari 18 titik utama (Fadli et al., 2020). Terapi Kebebasan Emosional telah dipelajari secara menyeluruh untuk mengetahui bagaimana hal itu dapat

mempengaruhi kecemasan dan depresi. Untuk membantu penyembuhan emosional, SEFT menggunakan meridian energi tubuh dengan melakukan tapping atau ketukan pada area tertentu. Metode ini juga melibatkan aspek spiritual (Marhamah & Gamayanti, 2021). Selain dapat menurunkan gejala kecemasan seseorang secara signifikan, terapi ini juga dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional mereka.

Berdasarkan Latar Belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2025 ?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU).

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan Pengkajian tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU)
- b. Mendiskripsikan Diagnosis Keperawatan tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU)

- c. Mendiskripsikan Intervensi Keperawatan tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU)
- d. Mendiskripsikan Implementasi Keperawatan tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU)
- e. Mendeskripsikan Evaluasi Keperawatan tentang Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas Di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja (OKU)

D. Manfaat Studi Kasus

Karya tulis ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat Bagi Klien/Keluarga

Adanya Studi Kasus ini Klien dapat memahami cara mengatasi kecemasan dengan melakukan Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas dan sebagai pengetahuan terbaru bagi klien dan keluarganya.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini, menjadi referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas.

3. Manfaat Bagi Puskesmas

Sebagai sarana Informasi bahwa dengan melakukan Penerapan Relaksasi Teknik SEFT pada Klien Perundungan dengan Ansietas dapat mengurangi kecemasan klien perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S, Laras & Kurniasari. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar sma. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* Vol.4. diakses 25 Januari 2025
- Agustini,Ayu.dkk.(2024).*Mengatasi Kecemasan Melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.CV. Doki Course and Training.Vol 3 ,No. 1. Diakses 20 Januari 2025
- Anugrah,David.2022.*Faktor Predisposisi dan FAKtor Presipitasi Pada Pasien Gangguan Jiwa*.Bangka Belitung:Rumah Sakit Jiwa Daerah
- Aulia,Nadia.dkk.(2023).*Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying pada Remaja*.*Jurnal bimbingan Konseling dan Psikologi*.Vol 3, No.1.Diakses 20 januari 2025
- CNN Indonesia.2019.*Mengenal jenis- jenis bullying atau perundungan*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190411135109-260385320/mengenal-jenis-jenis-bullying-atau-perundungan>.Diakses 25 Januari 2025
- Dinkes,Oku.(2022).Profile Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2021. <https://dinkes.okukab.go.id/wp-content/uploads/2022/10/Profil-Kesehatan-Kab-OKU-Th-2022.pdf>
- Erina, A., Aulia, N. N., & Ipah, S. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.Vol,3, Hal19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Erina, W. (2014). Penelitian tentang kekerasan seksual, pertengkaran fisik, dan perundungan. Plan Indonesia dan Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA).
- Esmiati,Amy & Firmansyah,A.A.Fitri.(2023).Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap gangguan kecemasan sosial pada siswa taman kanak-kanak.*Jurnal jendela pendidikan*.Vol 3, No.3. Diakses 20 januari 2025
- Horowitz, P., & Hill, W. (2015). *The Art of Electronics*. Cambridge: Cambridge University Press. Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection .PT . Widatra Bhakti. 588–592.
- Imelisa, Rahmi.dkk.(2020).*Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*.Jawa barat.EDU Publisher
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud).2017, Pendidikan karakter dan pencegahan perundungan. Jakarta: Kemendikbud

- Krisnawardhani, Karina Kandhi Dan Noviekayati, I. (2021). *Terapi Seft (Spiritual Freedom Technique)* Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subjek Dewasa. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. vol 6, No. 5 Diakses 25 Januari 2025.
- Liputan6.(2024). *Apa itu perundungan, pahami jenis, penyebab dan cara mengatasinya*. Liputan6. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5833623/apa-itu-perundungan-pahami-jenis-penyebab-dan-cara-mengatasinya?page=4>. Diakses 29 Januari 2025
- Mulyadi, Eko & Kholida, Nurilla. (2021). *Buku Ajar Hypnotherapy*. <https://repository.wiraraja.ac.id/1370/131/Buku%20Hypnotherapy%20Turnitin%203.1a.pdf>
- Ns. Handayani, Fitriya, S.Kep., M.Kep.dkk. (2020). *Modul Pratikum Keperawatan Jiwa*. Jawa barat. CV Andanu Abimata
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Diakses tanggal 20 Januari 2025
- PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Diakses tanggal 20 Januari 2025.
- PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Diakses tanggal 20 Januari 2025.
- PPNI. (2021). *Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Diakses tanggal 29 Januari 2025.
- Rati, Wayan Ni. (2024). *Stop Bullying*. Bali. Penerbit Nila Cakra. www.penerbitnilacakra.com
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2021). *Buku panduan terapi SQEFT (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Safitri, Ayuni. (2022). Perilaku Bullying Dipengaruhi Lingkungan sekolah dan Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 7, No.2 . Diakses 29 Januari 2025
- Suryana, Dayat. (2024). *Terapi Kesehatan*. <https://www.google.co.id/books/edition/Terapi/UZ8sEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=terapi+relaksasi&pg=PA190&printsec=frontcover>
- Tribakti, Ilchias. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*. Sumatra Barat. CV. Azka Pustaka
- Widiarta, O, B, Made. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jambi. PT. Sonpedia Publishing Indonesia

World Health Organization (WHO), 2020. WHO Health Statistics.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>

Yuliani. (2023). *Perundungan Siswa Smp Baturaja, Korban Ditentang di Jembatan Kereta*. IDNTIMESSUMSEL. [https://sumsel.idntimes.com/news/sumsel/yuliani-10/perundungan-siswa smp-baturaja-korban-ditentang-di-jembatan-kereta](https://sumsel.idntimes.com/news/sumsel/yuliani-10/perundungan-siswa-smp-baturaja-korban-ditentang-di-jembatan-kereta). Diakses 30 januari 2025

