



Volume 8 No 1 September 2022  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.35382>



## Terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia

Firda Ikhsan Nurrohmah\*, Martaria Rizky Rinaldi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: itsfirda24@gmail.com



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*Elderly or old age has a higher tendency to face the anxiety disorders. Spiritual emotional freedom technique (seft) therapy are given to reduce the perceived the level of anxiety by the subjects. This research used a quantitative approach with the experimental type. The subjects in this research amounted to 7 elderly women with a vulnerable age 60-70 years in Pedukuhan D in the work area of Puskesmas X. The data analysis result used the SPSS which showed sig value = 0.062, for the pretest and sig value = 0.602, and for the posttest value with the p value = 0.05. According to those data analysis results, it meant that there was a decreasing anxiety between before and after giving a spiritual emotional freedom technique (seft) therapy (pretest score average = 11.14 and posttest average = 6.43). Based on the comparison of pretest and posttest score, it can be concluded that spiritual emotional freedom technique (seft) therapy can reduce the anxiety in the elderly.*

**Keywords:** SEFT therapy, Anxiety, Elderly

### ABSTRAK

*Lansia atau lanjut usia memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan. Terapi spiritual emotional freedom technique (seft) diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh para subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tipe eksperimen. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 wanita lansia dengan rentang usia 60 – 70 tahun di Pedukuhan D di wilayah kerja Puskesmas X. Hasil analisis data menggunakan analisis SPSS uji paired sample t test menunjukkan nilai sig = 0,062 untuk nilai pretest dan sig = 0,602 untuk nilai posttest dengan nilai p = 0,05 artinya ada penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi spiritual emotional freedom tehnik (rerata skor pretest = 11,14 dan rerata posttest = 6,43). Berdasarkan perbandingan hasil skor pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa terapi spiritual emotional freedom technique (seft) dapat menurunkan kecemasan pada lansia*

**Keyword:** SEFT therapy, kecemasan, lansia

## PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan fase kehidupan manusia yang disertai dengan adanya penurunan kondisi secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan kondisi inilah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Menurut George (Anissa, 2016) lansia memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan pada lansia merupakan suatu tingkat respon dari suatu kondisi yang menimbulkan gejala-gejala penyerta baik secara fisiologis maupun psikologis (Arifin, 2013).

Kecemasan yang dialami lansia cenderung pada perasaan kekhawatiran yang tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap satu kondisi. Dikatakan kondisi karena tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan pada lansia berbeda dengan rasa takut, dimana rasa takut merupakan penilaian intelektual terhadap suatu bahaya atau kejadian yang dialami lansia, sedangkan kecemasan adalah respon emosional lansia terhadap penilaian dari perasaannya tersebut (Stuard, 2013). Nevid (2014) menekankan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketergantungan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Widyastuti (2019) menyatakan apabila kecemasan yang dialami oleh lansia tidak segera diatasi dengan baik, maka dapat menyebabkan lansia tersebut lebih pesimis dan tidak menerima diri secara positif. Didukung oleh Putra (2015) yang mengungkapkan bahwa kecemasan dapat menimbulkan dampak negatif bagi lansia seperti menarik diri dari lingkungan, mengumpat, tidak mau berkomunikasi, hiperaktif, menangis tanpa alasan yang jelas, bicara berlebihan, bahkan bertindak agresif dengan menyerang orang lain menggunakan kalimat yang tidak pantas.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan kepada kelompok lansia di RT 4 Pedukuhan D, peneliti menemukan adanya gangguan kecemasan di kelompok lansia RT 4 Dusun D, sehingga peneliti sangat tertarik untuk membahas dan menggali lebih dalam lagi tentang gangguan tersebut. Pada tahap berikutnya, peneliti juga melakukan *pretest* dengan menggunakan skala gangguan kecemasan khusus untuk lansia yaitu *Geriatry Anxiety Inventory* (GAI). Skala tersebut terdiri dari 20 item “setuju/tidak setuju”. Skor total berkisar antara 0-20 dimana 0 (tidak ada kecemasan); 1-5 (kecemasan ringan); 6-10 (kecemasan sedang); 11-15 (kecemasan berat); dan 16-20 (panik) (Pachana, 2007).

Berdasarkan rekomendasi dari kader lansia di Pedukuhan D, dari 15 lansia yang ada di RT 4 terdapat 7 lansia yang masih mempunyai kemampuan berkomunikasi dengan baik karena 8 lansia lainnya sudah tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri. Sehingga pemberian *skrining* hanya dilakukan kepada 7 lansia tersebut. Adapun hasil dari *skrining* awal yang dilakukan, kecemasan yang dialami oleh para lansia berada dalam kategori sedang hingga berat. Oleh karena itu praktikan tertarik untuk memberikan terapi psikologis untuk meminimalisir gangguan kecemasan tersebut, sebab saat ini di Dusun D program yang diberikan pada posyandu lansia hanya sebatas pemeriksaan kesehatan secara fisik saja.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai upaya menurunkan kecemasan pada lansia. Terapi SEFT merupakan salah satu terapi yang mengkombinasikan *mind-body* yang kemudian menjadi asuhan keperawatan komplementer. Terapi SEFT menggunakan sistem energi tubuh yang mempunyai tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi serta perilaku seseorang. Terapi ini merupakan bentuk kombinasi antara sistem energi tubuh (*energy medicine*) dengan terapi spiritual dan memakai metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada titik-titik kunci dalam 12 jalur energi (*energy medicine*) tubuh. Teknik SEFT menambahkan unsur spiritual dalam metodenya (Rahmadania, 2021).

Zainuddin (2010) mengungkapkan bahwa terapi SEFT merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. Terapi

SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu. Gary menyampaikan bahwa paradigma pendekatan SEFT mengacu pada pendahuluannya di *Energy Psychology* bahwa penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh (Amurwabumi 2021).

Alasan peneliti menggunakan terapi tersebut karena instruksi yang sederhana dan mudah dipahami karena lansia di RT 4 Pedukuhan D tersebut memiliki keterbatasan dalam berbahasa Indonesia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putra (2015) yang berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk Mengurangi Kecemasan pada Orang Tua yang Anaknya Menjadi Korban Pelecehan Seksual” dan juga penelitian yang dilakukan oleh Putranti (2021) yang berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trisemester III”. Ada penelitian lain dari Chodijah (2020) yang melakukan penelitian secara fenomenologis, dimana peneliti berusaha untuk memahami kondisi atau fenomena yang terjadi yaitu kondisi kecemasan yang muncul akibat adanya pandemi virus covid 19 serta bagaimana teknik SEFT dapat digunakan untuk mengontrol atau bahkan menghilangkan kecemasan tersebut. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat menangani permasalahan psikologis terkait dengan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merumuskan hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok penelitian. Tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan lebih rendah dari pada sebelum diberi perlakuan. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah kecemasan dan variabel bebas adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia di RT 4 Pedukuhan D di wilayah kerja Puskesmas X. Pada penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian sebanyak 7 orang dengan kriteria subjek adalah lansia di RT 4, berjenis kelamin perempuan, berusia 60 – 70 tahun. Subjek belum pernah mengikuti terapi SEFT sebelumnya, dan subjek memiliki skor kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*) yang terdiri dari 20 pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan pada orang dewasa atau lansia menggunakan format pilihan tanggapan setuju atau tidak setuju (Pachana, 2007).
- 2) Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek, perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti intervensi, teknik intervensi SEFT yang dilakukan oleh subjek.
- 3) Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan pada subjek selama wawancara dan saat intervensi berlangsung.
- 4) *Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh para anggota kelompok sehingga mengetahui kebutuhan kelompok agar tujuan intervensi yang akan dilakukan tepat sasaran.

Analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan analisis uji *paired sample t test* yaitu untuk melihat hasil perbandingan skor kecemasan antara pretest dan posttest pada subjek penelitian, diperkuat analisis kualitatif hasil wawancara dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di RT 4 Pedukuhan D wilayah kerja Puskesmas X dan dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Sebelum dilaksanakan intervensi peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu dengan teknik wawancara, observasi dan juga FGD. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan 7 lansia perempuan yang bersedia mengikuti tahap intervensi hingga selesai. Peneliti membagi kegiatan ini dalam 3 kali pertemuan. Sesi 1 berupa *building rapport*, pemaparan tujuan kegiatan, materi tentang kecemasan, dan pengenalan terapi SEFT. Sesi 2 berupa praktek terapi SEFT versi pendek dan panjang. Sesi 3 berupa *sharing* dan evaluasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya gejala kecemasan pada lansia berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 60 – 70 tahun. Dari 7 lansia, 5 orang lansia mengalami gejala kecemasan berat dan 2 orang lansia lainnya mengalami gejala kecemasan sedang. Hasil pretest menunjukkan bahwa terdapat dua orang subjek yang memiliki skor interpretasi GAI dengan poin terendah yaitu 10 (subjek JU dan SN) yang masuk dalam kategori kecemasan sedang dan ada 3 peserta yang memiliki skor interpretasi skala GAI tertinggi yaitu 12 (subjek YA, PA, dan SA) dan 11 (subjek PO dan SM) yang masuk dalam kategori kecemasan berat.

Pelaksanaan FGD dari sesi yang telah dilalui didapatkan hasil bahwa para subjek merasa cemas pada kejadian yang sedang dihadapi maupun kejadian yang akan datang. Hasil tersebut dapat dilihat di tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil FGD Asemen Kecemasan Pada Lansia

No	Subjek	Usia	Hasil Asesmen
1	PO	64 th	Merasa cemas ketika memikirkan anak perempuannya yang berusia 35 tahun belum menikah. Ia takut jika anak perempuannya akan menjadi perawan tua.
2	SM	60 th	Lansia yang tinggal sendiri jauh dari anak dan cucu. Selain itu, memiliki penyakit kronis vertigo, darah tinggi, dan asam urat. Penyakit yang diderita sering kambuh sehingga membuat ia merasa takut jika tiba-tiba meninggal dan tidak ada orang yang mengetahui keadaannya.
3	YA	70 th	Merasa cemas karena saat ini hanya tinggal dengan suami sedangkan kondisi suami sudah sakit-sakitan dan tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri. Selain itu, ia juga memiliki penyakit darah tinggi sehingga takut jika sewaktu-waktu bisa kambuh.
4	PA	60 th	Subjek tinggal dirumah bersama dengan suaminya. Ia merawat suaminya dan mengurus lahan miliknya sendiri. Selain itu, subjek juga memikirkan cucunya yang saat ini berada di pondok pesantren. Ia mengkhawatirkan kondisi cucunya yang jauh dari orang tua
5	SA	60 th	Lansia yang mengkhawatirkan tentang perekonomian keluarga karena mengalami gagal panen. Sedangkan sebentar lagi cucunya membutuhkan biaya yang cukup besar untuk masuk sekolah. Selain itu, ia memiliki penyakit darah tinggi yang saat ini harus selalu berobat secara rutin.
6	JU	67 th	Subjek cemas karena telah terpilih menjadi kader balita. Ia takut jika dirinya tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan baik karena kesibukan sebagai pedagang. Selain itu, ia yang merawat cucunya khawatir jika cucu yang diasuhnya salah pergaulan.
7	SN	61 th	Lansia yang belum lama ditinggal meninggal dunia oleh suaminya sehingga saat ini ia tinggal sendiri. Selain itu, anak dan cucunya jarang mengunjunginya.

**Tabel 2.** Hasil Evaluasi Tingkat Kecemasan Lansia Menggunakan Skala GAI

No	Inisial	Pretest		Posttest		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	PO	11	Berat	7	Sedang	Turun 4 poin
2	SM	11	Berat	6	Sedang	Turun 5 poin
3	YA	12	Berat	7	Sedang	Turun 5 poin
4	PA	12	Berat	6	Sedang	Turun 6 poin
5	SA	12	Berat	8	Sedang	Turun 4 poin
6	JU	10	Sedang	5	Ringan	Turun 5 poin
7	SN	10	Sedang	6	Sedang	Turun 4 poin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum perlakuan dengan skor kecemasan setelah diberi perlakuan terapi SEFT. Berdasarkan hasil kuantitatif uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. diketahui bahwa nilai  $df = 7$  dan  $n = 7$  untuk pretest dan posttest. Sehingga diperoleh nilai  $sig = 0,062$  untuk nilai pretest dan  $sig = 0,602$  untuk nilai posttest. Karena,  $sig > 0,05$  dari hasil pretest dan posttest maka dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal. Artinya ada perbedaan antara nilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan sangat signifikan ( $t = 16,500, p < 0,00$ ).

Sedangkan nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 11,14 dan setelah intervensi adalah 6,43, selisih diantara keduanya adalah 4,714. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan terhadap nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Itu artinya ada perbedaan tingkat kecemasan yang dialami oleh para anggota kelompok setelah dilakukan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh para anggota kelompok mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini selain di analisis menggunakan uji *paired sample t test* untuk melihat hasil perbandingan skor kecemasan antara *pretest* dan *posttest* pada subjek penelitian, diperkuat juga dengan analisis kualitatif hasil wawancara dan observasi. Dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Perbandingan Hasil Wawancara dan Observasi Sebelum-Setelah Perlakuan

Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
Secara keseluruhan anggota kelompok belum mengetahui apa permasalahan yang sebenarnya saat ini sedang dirasakan.	Para anggota kelompok mulai memahami dengan permasalahan yang dialami yaitu permasalahan kecemasan. Mereka mulai memahami pengertian dari kecemasan, faktor yang menyebabkan kecemasan, gejala-gejala kecemasan, serta dampak yang dapat ditimbulkan dari adanya kecemasan. Sehingga mereka mulai menyadari kondisi yang sedang dialami.

---

Para anggota kelompok banyak yang belum mengetahui cara penyelesaian permasalahan yang dialami. Dalam hal ini adalah bagaimana cara mereka mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Para anggota kelompok sudah mengetahui cara menangani masalah yang dihadapi. Dengan terapi SEFT yang diberikan oleh praktikan kepada para anggota kelompok cukup efektif dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan. Para anggota kelompok tersebut menerapkan terapi SEFT yang sudah diberikan oleh praktikan selama di rumah ketika mereka mulai merasakan gejala cemas yang dirasakan.

---

Tingkat kecemasan yang dialami oleh para anggota kelompok dalam kategori sedang hingga berat.

Setelah dilakukan intervensi tingkat kecemasan yang dialami oleh para anggota kelompok mulai menurun dari yang sedang ke berat dan dari sedang ke ringan. Namun ada beberapa yang masih dalam kategori sedang tetapi skor yang diperoleh menurun.

---

### **Pembahasan**

Keliat (2011) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat muncul dalam diri lansia dikarenakan adanya peningkatan kewaspadaan diri akan adanya bahaya yang mengancam. Sesuai dengan hasil asesmen yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa kecemasan yang ditunjukkan oleh anggota kelompok berada pada kategori sedang hingga berat. Kecemasan tersebut muncul ketika anggota kelompok menghadapi keadaan atau situasi terkait dengan kondisi kesehatan dirinya atau keluarganya yang sedang tidak baik, kondisi perekonomian yang kurang bisa memenuhi kebutuhan keluarga, serta kondisi lingkungan tempat tinggal dimana ada beberapa anggota kelompok yang tinggal sendiri dan jauh dari anak-cucu.

Ketika situasi tersebut terjadi, beberapa anggota kelompok berfikir bahwa nasib buruk akan menimpa dirinya dan keluarganya, akan kehilangan keluarga, orang lain akan berpandangan jelek tentang dirinya dan keluarga, dan masa depan yang akan dijalani oleh dirinya dan keluarga akan buruk. Pikiran otomatis itu cenderung mengarah pada pikiran negatif karena umumnya bersifat melebih-lebihkan yang mengarah pada pemalsuan realitas dan menyebabkan jebakan berfikir karena sering terdistorsi atau tidak mengambil semua fakta dalam membuat pertimbangan. Ketika ada pihak keluarga sakit atau diri sendiri sakit maka akan otomatis berfikir bahwa dirinya akan mengalami nasib buruk. Distorsi kognitif merupakan pengembangan pola-pola kognitif yang salah yang melibatkan interpretasi terhadap pengalaman atau peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki para anggota kelompok tanpa sadar akan menimbulkan perasaan cemas, khawatir bahkan menimbulkan reaksi fisik saat menghadapi situasi tersebut. Pada saat yang bersamaan, anggota kelompok akan merasakan gejala lain yaitu jantung berdetak kencang, nyeri di beberapa bagian tubuh seperti kaki, pundak, dan leher, sakit kepala, dan sakit di bagian perut. Kondisi tersebut juga akan mempengaruhi perilaku anggota kelompok menjadi sulit tidur, pola makan tidak stabil, dan menghindari lingkungan sekitar.

Beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu tersebut menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit non fisik. Seperti yang terjadi kepada para anggota kelompok bahwa rasa takut dan cemas yang dirasakan membuat penyakit kronis yang diderita mudah kambuh. Selain itu, mereka juga merasa bahwa aktifitas sehari-hari yang mereka jalani terganggu. Zainuddin (2010) mengungkapkan bahwa tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit, oleh karena itu subjek perlu menetralkan pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif.

Aulianita (2015) mengungkapkan bahwa terapi SEFT mampu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku manusia serta mampu menetralkan perlawanan psikologis yaitu berupa pikiran-pikiran negatif pasien yang kemudian diubah menjadi pikiran-pikiran positif dengan cara menetralkan dengan doa dan kepasrahan. Sesuai dengan hasil dari perlakuan yang sudah diberikan pada beberapa sesi telah menghasilkan penurunan tingkat kecemasan dari para lansia dengan prosentase 100% artinya semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School* yang menunjukkan ketika seseorang yang dalam keadaan takut kemudian dilakukan *tapping* pada titik acupointnya maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak sehingga kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridiannya (Feinsten & Ashland, dalam Wijaya 2021).

Teknik *tapping* berfungsi untuk merangsang syaraf yang kaku, ketika *tapping* diberikan pada kecemasan maka mampu melenturkan syaraf-syaraf yang kaku. *Tapping* yang akan dilakukan terapis akan menghasilkan proses terapi energi dan EMDR (*Eye Movement Desitization Repatterning*). Dari proses *tapping* akan mengalami penurunan ketegangan. Ketukan-ketukan yang dilakukan oleh terapis, akan menambah energi subjek, setelah itu melakukan EMDR atau gerakan mata agar sistem syaraf otot merasa ringan atau tidak kaku.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sakiyan (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi Covid-19. Sejalan dengan penelitian Herawati (2018) yang mengungkapkan bahwa sebelum pemberian terapi SEFT yaitu 12 lansia (60%) adalah responden yang mengalami kecemasan sedang. Setelah pemberian terapi SEFT sebanyak 11 lansia (55%) adalah responden yang mengalami kecemasan ringan.

Proses pendekatan kognitif terapi SEFT pada kasus ini yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh para subjek diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah SWT, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Faiz (Rajin, 2012), terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas dan pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur, dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir ke dalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks.

Terapi SEFT juga menstimulus titik-titik tertentu tubuh yang kemudian akan memicu pengeluaran hormon endorphen (hormon kebahagiaan) sehingga membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman (Rofacky, 2015). Hormon endorphen merupakan neurotransmitter menyerupai morfin yang dihasilkan oleh tubuh secara alami dan mempunyai resptor pengikat spesifik dalam otak. Saat pasien dengan hemodialisa distimulasi untuk mencapai keadaan dimana tubuh menjadi rileks, maka hormon endorphen tersebut akan berikatan dengan resptor opioid di neuron yang dapat menghambat pelepasan neurotransmitter yang pada akhirnya akan memblokir sinyal rasa sakit ke otak. Hal tersebutlah yang bisa menurunkan kecemasan (Rokade, 2011).

Menurut Crider (Fatmasari, 2018) memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu dalam

menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Para subjek memiliki pikiran yang positif akan memunculkan emosi yang positif, sehingga gejala cemas akan menurun. Pada tahapan *tapping* yaitu mengetuk ringan dengan kedua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune-in* (berdoa kepada Allah SWT). Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *major energy meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran *energy psychology* berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2010).

## KESIMPULAN

Berdasarkan intervensi yang telah diberikan yaitu menggunakan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat disimpulkan bahwa terapi tersebut dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh para lansia RT 4 Dusun D sebagai anggota kelompok terapi. Hal ini terlihat dari penurunan nilai skor kecemasan pada skala *Geriatry Anxiety Inventory (GAI)* dari sebelum dan setelah terapi diberikan. Selain itu, setelah mengikuti *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* mereka mulai memiliki kesadaran yang baik atas apa yang dirasakannya. Mereka mampu memahami keadaan diri sebagaimana adanya dan mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Setelah dilakukan intervensi ini, adapun saran yang diberikan oleh praktikan untuk para anggota kelompok diharapkan para anggota lansia yang mulai menurun kondisi kecemasannya tetap menjalankan latihan sederhana terapi *spiritual emotional freedom technique* yang diberikan oleh praktikan sehingga dapat tetap sadar dan fokus dalam menjalankan tugas dan aktifitas sehari-hari. Bagi keluarga agar lebih memperhatikan dan memberikan *support* kepada para lansia dalam menjalani kehidupan di masa tuanya. Posyandu lansia, diharapkan kegiatan posyandu lansia tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik para lansia tetapi juga kesehatan mental khususnya gangguan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD). In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Arfian. 2013. Hubungan tingkat kecemasan terhadap Kualitas Hidup Para Lanjut Usia. *Skripsi: Universitas Indonesia*. Jakarta
- Aulianita, Y., & Sudarmiati, S. (2015). Pengaruh spiritual emotional freedom technique terhadap kecemasan wanita klimakterium di rw 6 kelurahan pedalangan kecamatan banyumanik kota semarang jawa tengah. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Komunitas*. 7 November 2015
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Fatmasari, D. (2018). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Herawati, N., Widodo, D., & Widiani, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Lanjut Usia Di Rw 06 Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Nevid, Jeffrey S. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1*. Yogyakarta : Erlangga



- Pachana, et al. 2007. *Development and validation of the Geriatry Anxiety Inventory, International Psychogeriatrics* 18, 1-12, Cambridge University Press, USA.
- Putra, A. A. (2015). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mengurangi Kecemasan pada Orang Tua yang Anaknya Menjadi Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(1).
- Putranti, A. D. (2021). Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53-62.
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610-618.
- Rajin, M. (2012). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Prosiding Seminas*, 1(2).
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 41-52.
- Rokade, P. B. (2011, December). Release of endomorphin hormone and its effects on our body and moods: A review. In *International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences* (Vol. 431127, No. 215, pp. 436-438).
- Sakiyan, M. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38-47.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147-157.
- Wijaya, A. (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Cemas Pada Post Traumatic Stress Disorder Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Zainuddin AF. 2010. *SEFT: Spritual Emotion Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.