



Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training as a solution to anxiety in the midst of COVID-19 pandemic

Nadia Oktiffany Putri , Narita Diatanti

STIKES Panti Waluya Malang, Malang, Indonesia

 nadiaoktiffany@yahoo.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.5938>

Abstract

The Covid-19 pandemic has now spread to practically every region of the globe, including the Malang Regency. The psychological influence in the form of anxiety is the one that is felt most directly. As a result, community service activities on the theme of anxiety management using SEFT therapy are carried out in order to maintain public health, particularly in the psychological aspect. The coordination step precedes the implementation stage, which is followed by the evaluation stage. This service activity yielded positive effects, as shown by the participants' greater comprehension. This service initiative is expected to alleviate the community's anxiety in the occurrence of a pandemic.

Keywords: Health cadre; Anxiety; SEFT

Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai solusi kecemasan di tengah pandemi COVID-19

Abstrak

Situasi pandemi Covid-19 saat ini telah melanda hampir pada seluruh wilayah/penjuru dunia, termasuk di wilayah Kabupaten Malang. Dampak yang paling dirasakan secara langsung adalah dampak psikis berupa kecemasan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan topik manajemen kecemasan dengan mengaplikasikan terapi SEFT untuk mempertahankan derajat kesehatan masyarakat terutama dalam aspek psikologis. Kegiatan pengabdian diawali dengan tahapan koordinasi, dilanjutkan dengan pelaksanaan, dan di akhiri dengan evaluasi. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif, terbukti dengan peningkatan pemahaman dari peserta. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh masyarakat di Desa Tambakasri dalam kondisi pandemi.

Kata Kunci: Kader kesehatan; Kecemasan; SEFT

1. Pendahuluan

Desa Tambakasri merupakan salah satu desa terdampak pandemi Covid-19. Di Indonesia, total kasus Covid-19 per bulan Oktober 2020 ialah sebanyak 392.934 penduduk yang terinfeksi. Kasus Covid-19 di Kabupaten Malang hingga Oktober 2020 tercatat sebanyak 949 kasus positif. Kondisi pandemi terjadi secara cepat dan tidak diperkirakan. Hal tersebut memberikan dampak pada berbagai aspek. Salah satu aspek yang terdampak tentunya ialah masyarakat. Kondisi pandemi yang menyebar secara cepat membuat masyarakat tidak dapat mempersiapkan diri secara fisik maupun

psikis dengan baik. Dampak yang paling dirasakan secara langsung dari setiap individu ialah lebih pada dampak psikis.

Dampak psikologis yang paling sering terjadi dalam situasi pandemi saat ini ialah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu rasa khawatir terhadap hal-hal di luar kendali yang memiliki kemungkinan untuk terjadi di waktu mendatang. Kecemasan pada situasi pandemi dapat meliputi banyak hal. Hal-hal tersebut ialah yang berhubungan dengan perubahan tatanan kehidupan sehari-hari di masyarakat pada umumnya. Perubahan tersebut meliputi pelaksanaan *physical distancing*, penggunaan masker, dan lainnya (Putri & Septiawan, 2020).

Kecemasan akibat pandemi Covid-19 tidak hanya disebabkan karena perubahan tatanan pada kehidupan sehari-hari saja. Namun, pemberitaan di media dan informasi lainnya yang bersifat tidak baik mengenai Covid-19 juga dapat memicu kecemasan dan kewaspadaan masyarakat (Saputra, 2020). Kecemasan yang berkelanjutan dapat jatuh pada kondisi gangguan panik (*panic disorder*). *Panic disorder* dapat ditandai dengan adanya ketakutan hebat yang muncul secara tiba-tiba. Dampak dari *panic disorder* ialah seperti takikardi, nyeri dada, pusing, mual, hingga sesak napas.

Oleh karena itu, masyarakat Desa Tambakasri perlu mendapatkan penatalaksanaan tertentu sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan baik fisik maupun psikis agar kualitas hidup masyarakat semakin baik. Adapun salah satu penatalaksanaan yang dilakukan adalah pelayanan kesehatan pada masyarakat melalui kader kesehatan setempat. Kader kesehatan merupakan perpanjangan tangan tenaga kesehatan dan paling dekat dengan masyarakat. Kader kesehatan diharapkan dapat memotivasi dan mampu mengenali masalah kesehatan yang ada di sekitarnya sehingga membantu meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tempat tinggalnya. Namun pada praktik nyata terdapat hambatan yang sering dialami, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan mengenai teknik-teknik tatalaksana kecemasan akibat pandemi Covid-19 yang harus disampaikan kepada masyarakat serta keterbatasan media untuk promosi kesehatan.

Penatalaksanaan untuk kondisi kecemasan cukup beragam dan telah berkembang hingga saat ini. Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk dapat mengatasi kecemasannya. Pada umumnya cara-cara tersebut ialah dengan melakukan aktivitas yang digemari. Aktivitas-aktivitas tersebut antara lain ialah seperti menonton film, bermain *game*, membaca buku, dan lainnya (Ulfiyah et al., 2020). Selain itu, terdapat juga teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Teknik ini bernama *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Teknik SEFT pertama kali dikembangkan di Indonesia oleh seorang psikolog yang bernama Ahmad Faiz Zainuddin. Teknik ini terwujud setelah Ahmad Faiz mempelajari berbagai hal ke banyak negara seperti Amerika, Australia, Hongkong. Manajemen kecemasan dengan Teknik SEFT ialah melalui peningkatan keyakinan pada Tuhan. Teknik SEFT ditawarkan sebagai manajemen kecemasan yang baik karena efektif, aman, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, terdapat penelitian sebelumnya dengan hasil jika SEFT dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Patriyani & Sulistyowati, 2020). Manajemen kecemasan dengan teknik SEFT dapat diperkenalkan pada masyarakat melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas terkait dengan terapi SEFT sebagai manajemen untuk kondisi kecemasan. Salah satunya ialah terdapat penelitian yang menyatakan jika terapi SEFT memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA (Dewi & Fauziah, 2017). Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil jika dengan menggunakan tahapan yang tepat dari terapi SEFT, tingkat kecemasan responden dapat menurun. Sehingga, terapi SEFT dapat digunakan secara lebih luas kepada masyarakat yang mengalami kecemasan akibat pandemi saat ini (Chodijah et al., 2020).

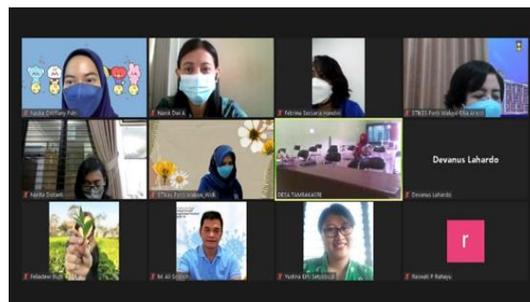
Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka tim pengabdian bermaksud melaksanakan pengabdian masyarakat dengan topik manajemen kecemasan. Hal ini upaya untuk mempertahankan derajat kesehatan masyarakat terutama dalam aspek psikologis. Pada akhirnya, kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan ini ialah penyuluhan dan praktik SEFT untuk solusi kecemasan di tengah pandemi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di lokasi mitra yang bertempat di Desa Tambakasri Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahapan yang terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahapan persiapan, dilakukan pendekatan-pendekatan tertentu agar target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai secara optimal. Pendekatan awal dimulai dengan menjalin BHSP dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat di Desa Tambakasri. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan secara daring dan luring. Evaluasi dilakukan dengan memberikan *post-test* setelah dilakukan edukasi dan pelatihan sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terbagi ke dalam 3 kali pertemuan telah berjalan lancar di setiap pertemuannya. Pertemuan pertama dilaksanakan secara daring sesuai dengan permintaan dari mitra. Selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlanjut pada pertemuan kedua dan ketiga. Namun, pada penentuan jadwal pertemuan ke 2 dan ke 3 sempat terkendala dan harus tertunda dikarenakan kebijakan pemerintah terkait program PPKM. Kehadiran peserta pada pertemuan pertama ialah sejumlah 16 orang kader. Dokumentasi pertemuan pertama ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pertemuan pertama

Sedangkan, pada pertemuan kedua ialah sebanyak 9 orang kader. Pada pertemuan kedua peserta yang hadir tidak cukup banyak dikarenakan beberapa kader harus mengikuti kegiatan lain di waktu yang bersamaan. Dokumentasi pertemuan kedua ditunjukkan pada [Gambar 2](#).



[Gambar 2](#). Kegiatan pertemuan kedua

Pada pertemuan terakhir atau ketiga, jumlah peserta yang hadir ialah sebanyak 19 orang kader. Peran aktif kehadiran kader kesehatan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik terbukti dengan kehadiran pada hari ketiga ialah sebesar 95%. Persentase tersebut lebih tinggi dari target yang ditetapkan oleh tim pengabdian yaitu 80%.

Hal yang dapat dievaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah keaktifan peserta untuk hadir dan menyimak ilmu atau materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Pada pertemuan pertama peserta kegiatan secara saksama tampak menyimak materi yang diberikan. Terdapat 1 peserta yang bertanya pada saat pertemuan pertama. Pertemuan kedua dilanjutkan dengan pemutaran video mengenai teknik pelaksanaan terapi SEFT sebagai salah satu solusi kecemasan. Kegiatan setelah pemutaran video dilanjutkan dengan praktik bersama-sama yang dilaksanakan oleh seluruh peserta. Proses praktik oleh peserta dipandu oleh tim pengabdian karena peserta baru pertama kali mendapatkan materi mengenai teknik SEFT. Pertemuan ketiga diisi dengan *review* materi dan praktik terapi SEFT. Tim pengabdian memberikan beberapa *review* materi dengan pertanyaan umum materi yang diberikan pada pertemuan pertama dan kedua. Selain itu, tim pengabdian juga menunjuk 1 peserta untuk mencoba mempraktikkan teknik SEFT di depan peserta yang lain dan diikuti oleh peserta lainnya sebagai bentuk evaluasi.

Tolak ukur untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan pada pertemuan pertama sebelum materi diberikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan peserta mengenai kecemasan dan solusi untuk mengatasinya. Rata-rata hasil *pre-test* dari 16 peserta yang hadir dalam pertemuan pertama ialah 72,5. Soal *pre-test* yang diberikan ialah sejumlah 5 soal. *Post-test* dilaksanakan pada hari terakhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat atau pertemuan ketiga. *Post-test* dilaksanakan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang telah diberikan. Hasil nilai rata-rata *post-test* dari 19 peserta yang hadir pada pertemuan ketiga ialah 88,7. Jumlah soal *post-test* ialah sejumlah 5 soal sesuai dengan *pre-test*. Berdasarkan dari hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*, maka dapat disimpulkan jika pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan mengenai terapi SEFT sebagai manajemen kecemasan mengalami peningkatan.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik juga karena adanya kerja sama yang baik dengan pihak mitra. Dukungan dari ibu lurah selaku ketua penggerak PKK di lokasi mitra menjadi faktor penting lainnya yang membantu menyukseskan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini. Adapun kendala yang dialami ialah jadwal pertemuan untuk pelaksanaan kegiatan yang sempat tertunda karena adanya kebijakan pemerintah terkait program PPKM.

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana dengan lancar dan sesuai dengan harapan dari tim pengabdian maupun pihak mitra. Tingkat kehadiran peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ialah dalam rentang 80-95%. Tingkat kehadiran tersebut telah sesuai dengan target yang diharapkan tim pengabdian. Pemberian materi dan sesi pelatihan telah terlaksana seluruhnya selama 3 kali pertemuan. Peserta menunjukkan keaktifan dan antusiasnya selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif terbukti dengan peningkatan pemahaman dari peserta.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kepala Desa Tambakasri, Ketua tim penggerak PKK Desa Tambakasri, Perawat Desa Tambakasri, dan kader kesehatan.

Daftar Pustaka

- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. N. S. (2020). *SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19*.
- Dewi, I. P., & Fauziah, Di. (2017). Pengaruh Terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 134-150. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui SEFT. *Jurnal Empathy*, 1(1), 9-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.2>
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi Covid-19. *Academica: Jurnal Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199-216.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk kecemasan dan resiliensi mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55-61.
- Ulfiah, Kardinah, N., Hikmawati, If., & Rohman, U. (2020). *Metode zikir sebagai upaya keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19*. 1-15.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
