

# Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010

Retna Tri Astuti<sup>1\*</sup>, Muhammad Khoirul Amin<sup>2</sup>, Nurul Purborini<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>3</sup>Program Studi Diploma Keperawatan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

\*Email: retnatriastuti@ummgl.ac.id

---

## Abstrak

**Keywords:**  
Bencana, PTSD,  
SEFT

*Bencana merupakan kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang dapat disebabkan oleh faktor alam dan/atau non alam, sehingga timbul korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta, dan dampak psikologis. Penyintas bencana memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan fisik dan psikologis. Masalah ini dapat terjadi karena terbatasnya sumber-sumber dukungan sosial, material, dan personal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat Post Traumatic Stress Disorder pada warga pasca erupsi Gunung Merapi. Penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Analisa data menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat PTSD pada korban dampak erupsi merapi pada tahun 2010.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki prevalensi yang tinggi untuk terjadinya bencana. Indonesia berada pada peringkat ke-6 dari negara-negara yang sering dilanda bencana alam, terutama untuk bencana jenis geofisikal dan meteorologi [2].

Pada tahun 2010 terjadi erupsi Gunung Merapi yang memberikan dampak ke beberapa kabupaten, salah satunya adalah Kabupaten Magelang dan terdapat 42.671 jiwa mengungsi [7]. Selain itu, erupsi gunung berapi juga dapat menyebabkan bencana alam susulan, yaitu banjir lahar dingin. Pada tahun 2010-2011

(pasca erupsi Gunung Merapi), terjadi banjir lahar dingin di Magelang, Jawa Tengah. Bencana ini menyebabkan 4.111 orang harus tinggal di tempat pengungsian [1].

Hidup dengan resiko tinggi terjadi bencana merupakan keadaan yang nyata di Indonesia [4]. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian [5] yang menemukan bahwa perempuan yang menetap lebih dari dua tahun di hunian tetap pasca banjir lahar dingin masih memiliki perasaan cemas dan trauma.

Permasalahan psikososial pasca bencana dapat diatasi dengan intervensi psikologis. Salah satu interveh 6,jmk,mnsi

psikologis yang dapat diberikan adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan pengembangan dari Terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik mengatasi emosi dengan cara mengetuk ujung jari untuk menstimulasi titik meridian pada tubuh disertai sambil merasakan masalah yang sedang dihadapi [6]. Pada tahun 2008, [9] mengembangkan EFT menjadi SEFT. SEFT adalah teknik mengatasi emosi dengan menggabungkan antara spiritual (doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dengan stimulasi titik-titik meridian tubuh.

Berdasarkan masalah diatas dapat dirumuskan masalah: bagaimana efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat Post Traumatic Stress Disorder pada warga pasca erupsi Gunung Merapi.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah “*One Group pretest posttest design*” [3] dengan intervensi terapi SEFT. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 34 dengan intervensi terapi SEFT. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yaitu *Impact of Event Scale* (IES). Penelitian ini dilakukan di Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang. Pelaksanaan intervensi pada penelitian ini dilakukan selama tiga minggu.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

**Tabel 1.** Paired Samples Statistics

	Mean	N
Pair 1 Pre Test	26.352	34
Post Test	23.029	34

Tabel 1 tersebut memperlihatkan bahwa tingkat PTSD sebelum lebih

tinggi dari setelah dilakukan intervensi pada jumlah responden 34.

**Tabel 2 Paired Samples Test**

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre test - Post Test	2.554	33	.015

Pada tabel 2 tersebut memperlihatkan nilai p value 0,015 yang berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah intervensi.

### 3.2. Pembahasan

Hasil analisa menggunakan paired sample T test pada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan nilai  $p < 0,05$  dan dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi SEFT.

Perbedaan nilai tersebut dapat disebabkan dari pengaruh terapi SEFT yang mempunyai tujuan untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (loving god, blessing to the others, and self improvement) [8].

Perubahan pikiran pada diri responden bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan responden untuk merubahnya melalui terapi SEFT. Untuk membebaskan pikiran negatif, terapi SEFT cukup dengan menselaraskan sistem energi tubuh dan melakukan afirmasi. Sebagaimana yang

diuraikan [8] bahwa jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu, trauma, proses belajar yang salah yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi menjadi kacau, mulai dari yang ringan seperti bad mood, malas dan tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat seperti PTSD, depresi akut, phobia, kecemasan berlebihan dan stress berkepanjangan. Semua ini disebabkan terganggunya sistem energi tubuh, oleh karena itu, untuk mengatasinya dengan menetralsir kembali gangguan energi itu melalui terapi SEFT

Keberhasilan terapi SEFT terdapat pada 5 kunci:

- a. Yakin.  
Pada kunci yang pertama ini peneliti meminta kepada responden untuk yakin kepada Tuhan yang sayang kepada kita.
- b. Khusyu  
Pada kunci yang kedua, peneliti juga menganjurkan kepada responden untuk khusyu dan memusatkan pikiran pada saat berdoa dengan penuh kerendahan hati.
- c. Ikhlas  
Pada kunci yang ketiga, peneliti meminta kepada responden untuk ikhlas terhadap masalah yang dialaminya yaitu pada waktu terkena dampak erupsi merapi.
- d. Pasrah  
Pada kunci ini peneliti meminta kepada responden untuk pasrah atau menyerahkan kepada Tuhan tentang masalah yang dialaminya.
- e. Syukur  
Dan pada kunci terakhir, peneliti menganjurkan kepada responden

untuk mensyukuri apa yang sudah didapatkan selama ini meskipun terkadang masih susah untuk mensyukurinya dikarenakan harus pindah rumah.

Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi.

Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terapi SEFT ini mempunyai peranan dalam mengatasi berbagai masalah fisik maupun psikologis, terutama untuk penurunan trauma pada korban bencana seperti erupsi merapi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan SEFT mampu menurunkan tingkat trauma pada korban bencana (PTSD). Saran diberikan kepada team rehabilitasi korban bencana untuk menggunakan terapi ini dalam mengatasi PTSD.

#### REFERENSI

- [1] Astuti, R.T. 2012. *Traumatic experience of adolescent female in flods of cold lava after the eruption of Mount Merapi in the perspective of growth and development in Magelang regency shelter*. (Master Thesis, University of Indonesia, 2012). Diakses dari <http://lontar.ui.ac.id/opac/ui/>
- [2] Centre for Research on the Epidemiology of Disasters. 2015. *Annual disaster statistical review 2014*. Belgium: Universite Catholique de Louvain
- [3] Dharma, K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta, Trans InfoMedia.

- [4] Murphy, L. 2012. *Cultural Perspective on Mental Health and Disaster of Women Affected by the 2010 Mt. Merapi Eruption*. (Master Thesis, The Ohio State University, 2012). Retrieved from <http://etd.ohiolink.edu/>
- [5] Purborini, N., & Amin, M. K. (2017). Women's traumatic experience in a permanent shelter after volcanic mud flow in Magelang, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3, 104-108.
- [6] Ulfah, Elyusra. 2013. Intervensi *spiritual emotional freedom technique* untuk Menurunkan gangguan stres pasca trauma erupsi gunung merapi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2.1.
- [7] Wijayanti, P.M., Suryaningsih, B.E., & Tiniko. 2010. Analisis situasi kesehatan pasca bencana erupsi Gunung Merapi di Desa Mranggen dan Kamongan Kecamatan Srumbung, Magelang, Jawa Tengah. Diakses dari <http://dppm.uii.ac.id> pada tanggal 28 April 2016
- [8] Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Afzan Publishing. Jakarta
- [9] Zainuddin, A. F. 2008. *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing + success, happiness + greatness*. Cetakan pertama. Jakarta: Afzan Publishing.