

---

## UPAYA PENGENDALIAN DIRI YANG POSITIF DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHIQUE*

Sukezi Niken<sup>1</sup>; Prasetyorini Heny<sup>1</sup>; Wahyuningsih<sup>1</sup>  
S1 Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang  
[nikensukezi2004@gmail.com](mailto:nikensukezi2004@gmail.com)

### ABSTRACT

The behavior of mental disorders, one of which is no peace of mind, easily anxious and stressed. To prevent or avoid the condition, therapy is needed that can neutralize the symptoms of such behavior with spiritual emotional Freedom Techique (SEFT). The purpose of this devotion is that the community can easily absorb SEFT to lower anxiety symptoms, improve positive thoughts. The methods used are training, interviewing and observation. The results obtained by the community are able to understand and practice SEFT properly and correctly.

Keywords: SEFT; anxious; positive thoughts

### ABSTRAK

Perilaku gangguan jiwa salah satunya tidak ada nya ketenangan dijiwa, mudah cemas dan stress. Untuk mencegah atau menghindar dari keadaan tersebut, maka diperlukan terapi yang dapat menetralsir gejala perilaku tersebut dengan *spiritual emostional Freedom Techique* (SEFT). Tujuan dari pengabdian ini yaitu bahwa masyarakat dapat dengan mudah menerapka SEFT untuk menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan pikiran yang positif. Metode yang digunakan berupa pelatihan, wawancara dan observasi. Hasil yang didapatkan masyarakat mampu memahami dan mempraktekkan SEFT dengan baik dan benar.

Kata kunci: SEFT; cemas; pikiran positif

### PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (UU RI NOMOR 18 Tahun 2014). Perilaku gangguan jiwa salah satunya tidak ada nya ketenangan dijiwa, mudah cemas dan stress. Stres adalah kondisi seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan memicu depresi. Stres bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik (<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>). Pencegahan kondisi stress diperlukan terapi yang yang dapat menetralsir gejala perilaku tersebut dengan spiritual emostional Freedom Techique (SEFT).

---

Tehnik SEFT ini dapat memberikan pikiran dan jiwa yang tenang, emosi yang positif dan memotivasi seseorang untuk lebih beradaptasi dengan masalah. Berdasarkan uraian diatas, diperlukan pelatihan dengan menggunakan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi kecemasan, stress dan pikiran negative dan masalah kesehatan fisik. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan promotif kepada warga RW 13 Kelurahan Beringin untuk menstabilkan pikiran dan emosi sehingga memiliki kontrol diri serta konsep diri yang positif. Tehnik ini memberikan dapat memberikan ketenangan disaat istirahat dan tidur (Sukesi, N.et al, 2020).

## **METODE**

Metode ceramah berfungsi untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta pelatihan. Materi yang disampaikan adalah materi tentang pengetahuan dan kemampuan memberikan dukungan kepada masyarakat dengan memberikan perawatan serta pemberian *spiritual emotion*. Observasi dan Evaluasi dilakukan Pendampingan terhadap keluarga dalam melaksanakan perannya memberikan perawatan serta pendekatan spiritual pada keluarganya atau diri sendiri .

Metode Pendekatan yang dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan yang terbimbing, diskusi dan Tanya jawab serta praktek contoh. Waktu yang dipilih untuk program ini adalah pada pagi hari, yaitu sekitar jam 09.00 hingga 12.00. Rincian penggunaan waktu program ini durasi penyuluhan selama 3 jam, 1 jam diskusi dan tanya jawab, 1 jam praktek contoh. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 3x pertemuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan SEFT yang dilakukan selama 3 kali baik dari segi persiapan , pelaksanaan serta evaluasi sangat berjalan baik dan digemari serta disambut baik masyarakat karena membawa solusi mudah dalam pemecahan permasalahan baik fisik ataupun non fisik. Program ini menambag pengetahuan bagi warga mengenai penanganan secara mudah dalam hal kesehatan dan permasalahan kebahagiaan dapat bertambah. Kurang lebih 10 warga mengikuti program ini dan antusias dalam proses praktek serta pemberian materi. Hasil dari Pretest bahwa keluarga semua tidak tau mengenai *Spiritual Emotion Freedom Technique* sedangkan hasil dari post test warga paham dan mampu praktik secara benar.

Tabel 1: Hasil Pre Test dan Post Test Pelatihan SEFT

	Sebelum SEFT	%	Setelah SEFT	%
<b>Munculnya kecemasan</b>				
Sering Cemas	2	20	0	0
Jarang Cemas	5	50	2	20
Tidak Pernah Cemas	3	30	8	8
<b>Munculnya emosi</b>				
Sering Emosi	6	60	2	20
Jarang Emosi	4	40	8	80
Tidak Pernah Emosi	0	0	0	0
<b>Tindakan yang dilakukan saat emosi muncul</b>				
Tidak ada	2	20	0	0
Tidur	2	20	1	10
Marah	6	60	0	0
SEFT	0	0	9	90
<b>Pengetahuan tentang SEFT</b>				
Tidak tahu	10	100	0	0
Tahu	0	0	10	100
<b>Mempraktikkan SEFT</b>				
Mampu Praktek SEFT	0	0	10	100
Tidak Mampu	10	100	0	0

Tabel 1 menjelaskan dari 10 peserta sebelumnya tidak mengenal apa itu Spiritual Emosional Freedom Tehnik (SEFT) sehingga sering emosi dan tindakan yang dilakukan berupa marah atau tidur. Namun setelah diberikan penkes sekaligus praktik SEFT selama tiga hari peserta mampu mengendalikan emosi atau marah dengan nya mempraktikkan SEFT. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sukesi, 2020) dari hasil wawancara mengenai terapi SEFT bahwa partisipan mengatakan banyak perubahan yang didapatkan dan dirasakan setelah dilakukan terapi SEFT selama 3 hari berturut turut terutama pada pikiran, perasaan damai, tenang dan merasa lebih ringan, rileks, dan menerima keadaan yang terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitiannya (Wulandari et al., 2017) perasaan positif yang dialami pasien antara lain perasaan tabah dalam mengalami penyakit, perasaan optimisme dan kedamaian yang dimiliki pasien kanker payudara dan perasaan negatif yang dialami oleh pasien, yaitu perasaan takut dan sedih pada tahap awal menemukan diagnosis kanker payudara dan perasaan khawatir menjalani operasi pengangkatan payudara.





---

## KESIMPULAN

Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. SEFT dapat dilakukan oleh semua orang dengan mudah setelah mengetahui prinsip kerjanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- | Pengertian  | Sakit                   | Dan | Penyakit  | Gangguan | Fungsi  |
|---|-------------------------|-----|---|----------|---------|
|   | Psikis.                 |     | <a href="https://www.initentangpsikologi.com/2020/07/definisi-penyakit.html">https://www.initentangpsikologi.com/2020/07/definisi-penyakit.html</a> |          | Diakses |
|   | tanggal 27 Agustus 2020 |     |   |          |         |
| Zainuddin, A. F. (2009). <i>Spiritual emotional freedom technique</i> . Jakarta : Afzan Publishing  |                         |     |   |          |         |
| UU KES. Jiwa NO 03 THN 1966   |                         |     |   |          |         |
| Niken, S., Wahyuningsih, W., & Prasetyorini, H. (2020). The Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Pain in Cancer Patients. <i>Indonesian Journal of Global Health Research</i> , 2(4), 351-358.                                       |                         |     |   |          |         |
| Wulandari, N., Bahar, H., & Ismail, C. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Payudara Di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. <i>Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah</i> , 2(6), 183119. |                         |     |   |          |         |