



PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI VAKSIN COVID -19 PADA IBU-IBU PKK RT 09 RW 05 KELURAHAN POLOWIJEN MALANG

Lembah Andriani

¹DIII Keperawatan STIKes Kendedes Malang

Email Korespondensi: andrianilembah@gmail.com

ABSTRAK

Corona virus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Pemerintah Indonesia melakukan penetapan berbagai kebijakan, karena semua aktivitas di berbagai sektor menjadi terganggu sehingga berbagai macam upaya harus dilakukan untuk memutus mata rantai penularan penyakit. Salah Satu Kebijakan pemerintah adalah dengan pemberian Vaksin Covid-19 secara serentak untuk seluruh masyarakat Indonesia. Pada Saat ini sudah mencapai dosis ketiga. Tidak semua masyarakat memahami pentingnya vaksin bagi kesehatannya, terutama pada lansia, yang merasa ketakutan dan kekhawatiran terhadap efek samping, sehingga menimbulkan kecemasan. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi komplementer yang mudah dilakukan untuk menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-Ekperimental* dengan *One Group Pre-Post Test Design* dengan populasi dan sampel penelitian sebanyak 36 orang dengan teknik sampel total sampling dan di analisa data menggunakan *Paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan data tingkat kecemasan Responden, sebelum diberikan terapi SEFT dengan analisis nilai 46,6944, sedangkan setelah diberikan terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan adalah 41,0000, sehingga didapatkan mean 5,69444. Hasil analisa didapatkan angka yang signifikan $p\text{ value} = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan peserta Vaksin Covid-19 .

Kata kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Kecemasan, Vaksin

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is a new type of disease that has never been previously identified in humans. The virus that causes COVID-19 is called Sars-CoV-2. Coronavirus is zoonotic (transmitted between animals and humans). The Indonesian government has determined the distribution of policies because all activities in various sectors have been disrupted so various efforts must be made to break the chain of disease

transmission. One of the government's policies is to administer the Covid-19 vaccine simultaneously to all Indonesian people. At this time it has reached the third dose. Not all people understand the importance of vaccines for their health, especially the elderly, who feel fear and worry about the same effects, causing anxiety. The spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a complementary therapy that is easy to do to reduce anxiety. The aim of this study was to determine the effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on anxiety levels. The research design used was Pre-Experimental with One Group Pre-Post Test Design with a population and research sample of 36 people with a total sampling technique and data were analyzed using a Paired t-test. The results of the study obtained data on the respondent's anxiety level, before being given SEFT therapy with an analysis value of 46.6944, while after being given SEFT therapy the anxiety level was 41.0000, so an average of 5.69444 was obtained. The results of the analysis obtained a significant p -value = 0.000, which means that there is a significant effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety level of the Covid-19 Vaccine participants.

Keywords: *Spiritual Emotional Freedom Technique, Anxiety, Vaccines*

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Pemerintah Indonesia melakukan penetapan berbagai kebijakan, karena semua aktivitas di berbagai sektor menjadi terganggu sehingga berbagai macam upaya harus dilakukan untuk memutus mata rantai penularan penyakit. Salah Satu Kebijakan pemerintah adalah dengan pemberian Vaksin Covid-19 secara serentak untuk seluruh masyarakat Indonesia. Salah satu provinsi yang paling terdampak karena ditandai dengan adanya jumlah kasus masyarakat yang tertular Covid-19 adalah provinsi Jawa Timur. Di Jawa Timur pada tanggal 30 Juli 2020 tercatat sebanyak 1.904 kasus baru. Per bulan Januari 2021 jumlah pasien Covid-19 sudah mendekati angka sebanyak 90.000 orang. Oleh karena itu, Pemerintah Jawa Timur wajib menegakkan aturan tentang wajib Vaksinasi guna menekan laju pertumbuhan kasus Covid-19 di Jawa Timur, dan mencegah penularan.

Vaksin Covid-19 merupakan salah satu terobosan pemerintah untuk melawan dan menangani Covid-19 yang ada di dunia khususnya Negara Indonesia. Tujuan dari vaksin Covid-19 adalah untuk mengurangi penyebaran Covid-19, menurunkan angka kesakitan dan keamrtian yang disebabkan oleh Covid-19, mencapai kekebalan dan melindungi masyarakat dari Covid-19 sehingga dapat menjaga masyarakat dan perekonomian (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020). Perkembangan Covid-19 yang begitu cepat mempunyai dampak yang begitu luas bagi masyarakat di seluruh dunia. Covid-19 di Indonesia sendiri pertama kali muncul sejak ditemukannya kasus pertama yaitu pada 2 Maret 2020. Indonesia secara otomatis menjadi salah satu Negara yang terdampak virus corona (covid19.go.id). Adapun lansia yang menjadi sasaran vaksinasi Covid-19 sebanyak 21.553.118 orang. Hingga 1 September 2020, sebanyak 5.311.741 lansia telah menerima suntikan vaksin Covid-19 dosis pertama, jumlah ini setara dengan 24,64 persen. Kemudian sebanyak 3.776.523 lansia telah menerima suntikan vaksin dosis kedua, jumlah ini setara dengan 17,52 persen.

Persebaran lansia yang sudah di suntik vaksin Covid-19 di kota Malang masih 7 persen dari 75 ribu jumlah lansia (Eko Wahyudi, 2021). Faktor penyebab rendahnya jumlah capaian vaksin Covid-19 pada lansia yaitu jumlah vaksin yang terbatas, adapun beberapa

kendala dengan lansia belum divaksin pada dosis kedua, terbatasnya jumlah vaksin di karenakan di baginya sebuah kelompok dengan sasaran-sasaran baru dan kelompok lansia sendiri yang takut akan vaksinasi Covid-19 dengan alasan kurangnya informasi terkait vaksin, pengaruh lingkungan akan rumoe efek samping yang disebabkan oleh vaksin covid-19, membuat masyarakat terutama ibu-ibu PKK yang usianya sudah banyak yang lansia menjadi cemas. Salah satu therapy komplementer yang mudah dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) SEFT merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada dan salah satu varian dari caang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur, ketiganya berusaha merangsang titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi ini merupakan penggabungan antara spiritualitas, melalui doa, keikhlasan, kepasrahan dengan menggunakan teknik *tapping*, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana (Zainnudin, 2009 dalam Rofacky, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2015) hasil penghitungan didapatkan bahwa nilai signifikansi, artinya bahwa SEFT dapat menurunkan cemas secara bermakna pada Lansia yang menghadapi Masa Pensiun, selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Maria (2017) terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan Guru yang menghadapi ujian Kenaikan jabatan

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Pra-Ekperimental* dengan *One Group Pre-Post Test Design* dengan populasi dan sampel penelitian sebanyak 36 orang dengan teknik sampel total sampling dan di analisa data menggunakan *Paired t-test*. *cross sectional* dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di RT 08/RW 05 Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing, Kota Malang, pada bulan Agustus 2021, dengan total sampel 36 responden. Pengambilan data dengan kuesoner, analisis data dilakukan dengan tabulasi data dan pengujian hipotesis. H_0 akan diuji dengan tingkat kemaknaan 0,05. Uji statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Tabulasi silang (*crosstab*) Pengaruh SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Ib-ibu PKK RT 08/RW 05 Peserta Vaksin Covid-19 di Kelurahan Polowijen, Kecamatan Blimbing Kota Malang

Tabel 5.4 Tabulasi Silang Antara Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu-Ibu PKK RT 08/RW05 Peserta Vaksin Covid-19

No	Kecemasan	Tentang Kecemasan Ibu-Ibu PKK			
		Sebelum		Setelah	
		F	%	F	%
1	Ringan	8	22 %	30	83 %
2	Sedang	28	78 %	6	17 %
3	Berat	0	0 %	0	0 %
4	Panik	0	0 %	0	0 %
	Jumlah	36	100	36	100

Berdasarkan data Tabel 5.4 diketahui bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* berkategori ringan sebesar 8 responden (22%) dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 30 responden (83%), sedangkan yang termasuk kategori tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 28 responden (78%)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	pretest – posttest	5.69444	8.53504	1.42251	2.80660	8.58228	4.003	35	.000

dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 6 responden (17%).

Tabel 5.6 Hasil Selisih Perbedaan Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu-Ibu PKK RT 08/RW05 Peserta Vaksin Covid-19 Di Kelurahan Polowijen, Kecamatan Blimbing, Kota Malang

Uji Analisis Paired T- Test (N=36)

Pada Tabel 5.6 didapatkan nilai tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* berjumlah $46,6944 \pm 5,66604$ dan *mean* tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* berjumlah $41,0000 \pm 5,00000$, sehingga didapatkan *mean* dari tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* sebesar 5,69444 dengan Std. Deviation 8,53504 dimana dengan adanya selisih harga tersebut menunjukkan tingkat kecemasan pada ibu-ibu PKK RT 08/RW 05, setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* lebih besar dari pada tingkat kecemasan pada Ibu-Ibu PKK RT 08/RW 05 sebelum diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique*. Hasil nilai Paired t – test menggunakan SPSS adalah pembacaan singkat berdasarkan harga signifikan (p), dimana nilai p Value = 0,000, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$) atau $t_{hitung} 4,003 > t_{tabel} 2,028$ maka H_0 ditolak yang artinya ada beda rata-rata antara nilai sebelum dan setelah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap tingkat kecemasan pada Ibu-ibu PKK RT 08/RW 05, pemberian terapi *spiritual emotional freedom technique* efektif untuk memperbaiki tingkat kecemasan. Data ini juga dapat dilihat dari hasil korelasi yaitu menunjukkan korelasi yang sedang atau cukup besar (0,270).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana dalam Tabel 5.3 menunjukkan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagian besar yaitu didapatkan hasil 30 responden (83%) dalam kategori cemas ringan dan sebesar 6 responden (17%) kategori cemas sedang.

Pengukuran tingkat kecemasan responden tersebut dilakukan sesaat setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terapi dilakukan selama 7 hari selama

15 menit. Dimana terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan suatu terapi Psikologi atau metode relaksasi yang menggabungkan antara *Spiritual power* dan *Energy Psychology*. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan *akupuntur* dan *akupressur*. Berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita (Zainuddin, 2009 dalam Masytah, 2013).

Sebagian besar 83% responden dengan tingkat kecemasan dalam kategori cemas ringan. Kategori tingkat kecemasan responden ini sudah lebih baik menurun dibanding dengan sebelum terapi. Sebagian kecil yang lain sekitar 17% dalam kategori cemas sedang, akan tetapi jumlah responden jauh lebih berkurang. Keberhasilan terapi dapat menjadi salah satu faktor utama dalam menurunkan tingkat kecemasan responden dalam penelitian ini. Tingkat kecemasan dapat menurun setelah mendapatkan terapi SEFT. Menurut peneliti dalam hubungannya dengan terapi ini adalah keikhlasan dan pasrah dan bersyukur yang dilatih terus menerus akan menghasilkan kemampuan menerima dan melepaskan, mengendalikan emosi dan dapat melatih kita untuk memiliki kendali penuh atas kondisi emosi kita untuk menghilangkan stres. Sehingga dapat membantu proses penyembuhan individu tersebut, dalam hal ini dapat menurunkan tingkat kecemasan responden.

Berdasarkan analisis tertera menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu-ibu PKK RT 08/ RW 05 Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing, sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terjadi perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji statistik *paired t-test* digunakan untuk menguji perbedaan dari dua variabel data responden (terikat, keberadaan variabel satu dipengaruhi oleh variabel yang lain). Hasil yang didapatkan probabilitas p Value = 0,000; adalah kurang dari nilai $(\alpha) = 0,05$; sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh antara data sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi Pelaksanaan Vaksin Covid -19

Pelaksanaan SEFT diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Tahap-tahap dilakukan bertujuan untuk menetralkan "*Psychological reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Dengan mengucapkan kalimat negatif tentang dirinya dengan penuh rasa khuyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya dibagian "*Sore Spot*" (titik nyeri) daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit. Lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, "saya ikhlas, saya pasra kepada-Mu ya Tuhan. Dilanjutkan dengan mengetuk ringan dengan kedua ujung jari pada titik-titik tertentu yang merupakan kunci dari "*The Major Energy Meridians*", sehingga akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang akan kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali, sehingga pada saat itu tubuh akan mengalami relaks dan akan mengalami penurunan pada tingkat kecemasan (Zainuddin, dalam Masytah, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini telah menjelaskan bahwa Penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan dengan perubahan perilaku pada responden timbulnya harapan baru, semangat baru dan rasa optimis sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Dengan rasa keikhlasan dan pasrah yang ditanamkan pada diri yang akan memunculkan kemampuan menerima dan melepaskan sehingga emosi akan terkendali yang dapat menghilangkan stres.

Selain itu, diperlukan juga kenyamanan dalam pelaksanaan. Dimana kenyamanan adalah hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya konsentrasi dari responden pada setiap kali pelaksanaan SEFT dan waktu yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan SEFT. Sarannya adalah masyarakat dapat menjadi pasien atau sekaligus menjadi terapis untuk melakukan terapi SEFT ini sehingga dapat menjaga kesehatan dan menurunkan tingkat kecemasan tanpa terkait oleh waktu yang khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbag, H. F.-M.-D. (2018). Knowledge and attitude towards the Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus among health care personel in the southern region of Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Helath*, 720-722.
- Amalia, H. (2021). Omicron penyebab COVID-19 sebagai variant of concern. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4, 139-141.
- EnggarFuri H (2020) *Vaksin dan Pandemi Covid-19, Fakultas Psikolohi dan ilmu Sosial Budaya*
- Friedman M Marlyn, dkk (2010). *Keperawatan Keluarga : Teori dan Praktik*. Jakarta : Salemba Medika
- Khairani, R. (2021). Strategi mix-and-match vaksin COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4, 87-89.
- Mastono, D. d. (2012). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Yogyakarta : CV Andi.
- Nasrullah. (2014). *Etika Dn Hukum Keperawatan Untuk Mahasiswa Dan Praktisi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nugroho, W (2010). *Keperawatan Gerontik*, Edisi-2. Jakarta : EGC
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nusa Medika
- Penanganan, C.-1. K. (2020). Buku Saku infovaksin V3, Komite Penanganan Covid-19 dan pemulihan Ekonomi Nasional.
- RI, K. K. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease(Covid-19). *Direktoral Jenderal Pencegahan dan Pengendalian penyakit (P2P)*.
- Ridlawati Romadlani, T. N. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambangkerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1, 18-23.
- Rustina, 2014. Keluarga Dalam Kajian Sosiologi, *Musawa*, 6(2) 287-322
- Santoso, M. D. (2021). DUKUNGAN SOSIAL DALAM SITUASI PANDEMI COVID-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5, 11-26.
- Stanley, M., & Beare, G. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2*. Jakarta : EGC
- Widianti, Efri. 2011. "Pengaruh terapi logo dan terapi suportif kelompok terhadap ansietas remaja di Rumah Tahanan dan Lembaga Permayarakatan Wilayah Provensi Jawa Barat". Tesis. Depok:UniversitasIndonesia.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280662-%20Efri%20Widianti.pdf>.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2012. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing + Succes + Happines + Greatness*. Jakarta : Afzan Publishing
- Zainuddin, A. F. (2011). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan



Publishing.