

**PENDAMPINGAN PENERAPAN MODEL TERAPI MODALITAS DAN
KOMPLEMENTER SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
DENGAN PENDEKATAN MANAJEMEN STRES**

**Nurul Hidayah¹, Dwin Seprian², Nisma³, Nurul Jamil⁴, Kurnia Wati⁵, Yogasliana
Fathudin⁶**

STIKes Yarsi Pontianak^{1,2,3,4,5}, Poltekkes Kemenkes Bandung⁶

Email: nurul16040@mail.unpad.ac.id

Abstrak

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. Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Penyintas Bencana serta meningkatkan pengetahuan remaja penyintas bencana dalam melakukan terapi modalitas dan komplementer SEFT. Hasil Pre test dengan menggunakan Kessler Psychological Distress Scale menunjukkan bahwa 9 dari 15 remaja mengalami stres ringan dengan skore 20-24, dan setelah diberikan pelatihan SEFT menunjukkan 15 orang remaja penyintas bencana dapat melakukan terapi SEFT dengan menerapkan 5 kunci yakni Yakin, Khusyu, Ikhlas, Pasrah dan Syukur, hal ini membuktikan bahwa SEFT ini mempunyai peranan dalam mengatasi berbagai masalah fisik maupun psikologis, terutama untuk penurunan trauma pada korban bencana seperti gempa bumi dan hasil pre test dari kegiatan ini dengan menggunakan alat ukur yang sama yakni Kessler Psychological Distress Scale menunjukkan 15 orang remaja rata-rata memperoleh skore dibawah 20 yakni tidak mengalami stress setelah melakukan terapi SEFT.

Kata Kunci: Remaja, PTSD, Terapi modalitas dan komplementer.

Abstract

Disasters are events that can threaten and disrupt people's lives and livelihoods which can be caused by natural and/or non-natural factors, resulting in human casualties, environmental damage, property loss and psychological impacts. Disaster survivors have a higher likelihood of experiencing physical and psychological health problems. This problem can occur due to limited sources of social, material and personal support. The implementation of this service aims to reduce stress levels in adolescent disaster survivors and increase the knowledge of adolescent disaster survivors in carrying out SEFT modality and complementary therapy. Pre-test results using the Kessler Psychological Distress Scale show that 9 out of 15 adolescents experience mild stress with a score of 20-24. and after being given SEFT training, it showed that 15 teenage disaster survivors were able to carry out SEFT therapy by applying 5 keys, namely Confidence, Khusyu, Sincerity, Surrender and Gratitude, this proves that SEFT has a role in overcoming various physical and psychological problems, especially in reducing trauma. on victims of disasters such as earthquakes and the pre-test results from this activity using the same measuring tool, namely the Kessler Psychological Distress Scale, showed that 15 teenagers on average got a score below 20, namely not experiencing stress after doing SEFT therapy.

PENDAHULUAN

Bencana merupakan suatu peristiwa atau serangkaian peristiwa yang terjadi dan mengancam serta dapat mengganggu kehidupan bahkan kehidupan masyarakat yang ada di lingkungan tersebut. Peristiwa ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor yang disebabkan oleh alam atau faktor yang disebabkan oleh non alam maupun faktor yang disebabkan oleh manusianya sendiri. Kejadian ini dapat menimbulkan korban jiwa, berbagai kerusakan yang terjadi dilingkungan, bahkan sampai berakibat kehilangan harta benda dan dampak psikologis. (dalam Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana).

Bencana yang disebabkan oleh alam yang terjadi pada salah satu negara Indonesia muncul di beberapa titik. Berdasarkan data yang dihimpun oleh BPBD Provinsi Jawa Barat salah satu contohnya ialah bencana Gempa Bumi. Gempa bumi merupakan salah satu fenomena alam yang tidak dapat diprediksi kapan terjadinya atau dihentikan kejadiannya. Penyebab gempa bumi dapat berupa dinamika bumi (tektonik), aktivitas gunung berapi, akibat meteor jatuh, longsor (di bawah muka air laut), maupun ledakan bom nuklir di bawah permukaan (Nur, 2010). Gempa bumi dengan magnitudo besar dapat menelan korban jiwa, merusak bangunan dan infrastruktur serta dampak negatif terhadap perekonomian dan sosial (Natawidjaja, 2007).

Kerugian yang terjadi dapat diminimalisir dengan cara mitigasi bencana. Mitigasi adalah semua tindakan untuk mengurangi dampak bencana jangka panjang yang dilakukan sebelum dan sesudah kejadian (Coburn dkk, 1994). Dalam membuat keputusan perancangan mitigasi bencana diperlukan informasi mengenai daerah yang ditinggali. Daerah Cianjur menjadi daerah paling besar nilai intensitas maksimum gempa dan percepatan tanah maksimum di Jawa Barat, dan juga merupakan daerah yang sering terjadi bencana longsor. Pada tahun 2018 di daerah Cianjur telah terjadi 7 bencana longsor. Bencana ini telah menelan korban jiwa, rusaknya infrastruktur dan dampak negatif pada ekonomi dan sosial (BNPB, 2019). Dan disusul pada November 2022 gempa berkekuatan 5,6 Magnitudo telah berhasil memporak-porandakan wilayah Cianjur dan sekitarnya. Di wilayah Cianjur, gempa tersebut juga terasa sampai ke wilayah Jabodetabek, Bandung, dan wilayah pulau di sekitarnya. Setidaknya ada 169 desa yang terdampak dari peristiwa tersebut, 56.548 rumah dinyatakan rusak dengan 13.633 diantaranya dinyatakan rusak berat. Diketahui, sumber dari gempa tersebut berpusat dari sesar Cugenang. Kejadian ini memberikan dampak berupa kehilangan harta benda, rusaknya infrastruktur, korban jiwa serta terganggunya tatanan kehidupan maupun kehidupan masyarakat yang sebelumnya telah mapan kemudian menyebabkan wilayah-wilayah yang terdampak membutuhkan bantuan materil dan non materil. Situasi yang demikian membutuhkan adanya upaya untuk menangani dampak fisik, sosial maupun psikologis yang luar biasa tersebut sehingga mampu meminimalisir kerugian material dan dampak psikologis yang berkelanjutan. Penanganan tersebut harus segera dan diatasi oleh tenaga yang profesional. Sehingga penerapan model terapi modalitas dan komplementer SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tecnique) dengan pendekatan manajemen stres dirasa perlu dan cocok diberikan pada kelompok remaja penyintas bencana gempa bumi karena pelaksanaannya dapat dilakukan secara mandiri setelahnya.

Sebelumnya telah dilakukan penelitian dilokasi Kabupaten Cianjur oleh (Nurul,2023) dari hasil penelitian menunjukkan proporsi kesehatan mental yang buruk lebih besar terdapat pada jenis kelamin perempuan (57%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (44%). Selanjutnya proporsi kesehatan mental yang buruk lebih besar terdapat pada usia 17-19 Th (57%) dibandingkan dengan usia 20- 21 Th (44%). Gejala yang dialami relawan remaja saat terlibat dalam penanggulangan bencana yakni munculnya 3 keluhan dengan persentase tertinggi adalah tidak tidur dengan nyenyak (46%), mudah lelah (43%) dan merasa sulit untuk membuat keputusan

(38%). Oleh karena itu perlu adanya pemberdayaan lebih lanjut khususnya pada kelompok remaja pada kondisi pasca bencana.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan dan prosedur kerja yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan pendampingan terapi modalitas dan komplementer SEFT. Pendidikan kesehatan ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat dosen STIKes Yarsi Pontianak 2023. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dikemas dalam bentuk edukasi dan simulasi ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 (terlampir pada jadwal kegiatan). Adapun beberapa tahapan tersebut yakni diawali dengan pengajuan proposal Pengabdian Masyarakat pada LPPM STIKes Yarsi Pontianak tahun anggaran 2023, setelah itu tim melakukan kunjungan/ kolaborasi pada mitra Pengabdian Masyarakat yang diusulkan oleh pengusul. Setelah melakukan kunjungan tim Mengajukan surat atau administrasi terkait pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan. Tim PKM juga melakukan kunjungan awal pada tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat. Tim PKM tidak hanya melakukan kunjungan awal tetapi juga melakukan pendataan remaja yang akan menjadi partisipan pengabdian kepada masyarakat.

Setelah melakukan pendataan awal tim melakukan pre test guna mengukur Tingkat stress Pada Remaja Penyintas Bencana. Setelah diperoleh score pre test tim langsung melakukan intervensi berupa edukasi dan pendampingan simulasi tentang Terapi Modalitas dan Komplementer SEFT.

Kegiatan edukasi dilakukan menggunakan pemaparan materi melalui ceramah, diskusi, demonstrasi dan praktik pendampingan simulasi tentang Terapi Modalitas dan Komplementer SEFT dari tim pengabdian masyarakat dengan sesi diskusi. Pada tahap terakhir tim melakukan post test pengukuran pengetahuan Tingkat Post Traumatic Stres Disorder Pada Remaja Penyintas Bencana. Akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan pengetahuan kepada remaja akan tetapi remaja diberikan bekal lebih untuk dibentuk dalam kelompok remaja yang mandiri dan mampu melakukan terapi penanganan PTSD secara kelompok. Setelah intervensi tereapi selesai tim melakukan Analisa data pre da post test Tingkat Post Traumatic Stres Disorder Pada Remaja Penyintas Bencana .

Dari semua solusi diatas beserta tahapan pelaksanaannya, mitra akan berpartisipasi aktif dengan memberikan kontribusi berupa menyediakan akses kepada masyarakat yaitu remaja penyintas bencana alam gempa bumi, ruangan untuk memberikan edukasi dan simulasi terapi SEFT serta kelompok remaja yang nantinya akan diberdayakan dapat mandiri melakukan terapi sehingga ketika ada potensi bencana alam kembali kelompok remaja yang sudah dilatih dapat menjadi survivor untuk kelompok remaja lainnya yang mengalami indikasi PTSD.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.1 Dokumentasi Kegiatan PKM

Pelatihan terapi SEFT dihadiri oleh remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur sebanyak 15 orang. Pelatihan ini berlangsung selama empat jam mulai pukul 08.00-12.00 WIB, materi pelatihan yaitu materi manajemen stress serta terapi SEFT beserta teknik-tekniknya dan cara menerapkan teknik terapi SEFT pada diri sendiri maupun orang lain. Terapi SEFT menurut Ahmad Faiz, (2013) adalah terapi yang berasal dari penggabungan antara Spiritualitas, energi psikologi, dan akupunktur yang digabungkan dari 15 jenis teknik terapi. SEFT adalah metode baru dalam menerapkan teknik-teknik dari terapi Emotional Freedom Technique (EFT.) Teknik terapi SEFT yang diberikan saat pelatihan adalah the set up-the tune in-the tapping. Keberhasilan dari penerapan terapi SEFT menurut (Faiz, 2013) didasarkan pada lima hal yang harus diperhatikan diantaranya adalah :

Yakin Penerapan teknik terapi SEFT menurut Faiz (2013) perlu dilandasi keyakinan kepada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan pada diri kita. Teknik terapi SEFT akan tetap efektif walaupun klien ragu, malu kalau tidak berhasil, dsb. Jika klien dan terapis tetap yakin kepada Allah SWT sebagai Yang Maha Penyembuh lagi Maha Kuasa, teknik terapi SEFT tetap akan efektif.

Khusyuk Khusyuk dalam penerapan terapi SEFT sejalan dengan nilai-nilai tasawuf, definisi khusyuk menurut KBBI memiliki arti penuh konsentrasi, bersungguh-sungguh, penuh kerendahan hati. Ketika berlangsungnya proses terapi, khususnya pada saat tahapan set-up, kita harus memusatkan konsentrasi atau khusu' pada saat tahap set-up (berdoa) pada sang Maha Penyembuh, disini berdoalah dengan sungguh-sungguh dan penuh kerendahan hati. Dari sekian banyak penyebab tidak terkabulnya doa atau sulitnya terkabul doa adalah karena kita pada saat berdoa tidak khusu', hati dan fikiran kita tidak hadir pada saat berdoa. Jadi pada saat berdoa hilangkan hal-hal yang mengganggu pikiran, konsentrasikan pikiran kita pada katakata yang kita ucapkan pada saat melakukan set-up.

Ikhlas Ikhlas atau pada ajaran Tasawuf lebih cenderung Ridho, seseorang dikatakan Ridho ketika ia dapat menerima dengan lapang hati apa yang sedang ia alami saat ini. Ridho menurut Umarie (1966) berarti menerima dengan puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah SWT. Abdul Halim Mahmud (Faridh, 1989) berpendapat rida mendorong manusia untuk berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang dicintai Allah dan Rasul-Nya. Namun sebelum mencapainya, ia harus menerima dan merelakan akibatnya dengan cara apapun yang disukai Allah.

Pasrah Dalam ajaran tasawuf (Al-Ghazali) pasrah memiliki arti menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Allah SWT. Dalam bahasa arab pasrah ialah tawakal yang memiliki arti berserah diri kepada Allah SWT setelah berikhtiar. Tawakkal berasal dari bahasa arab yang terbentuk dari kata wakala, artinya menyerahkan, mempercayai, atau mewakilkan. Pengertian tawakal menurut istilah memiliki arti rasa pasrah hamba kepada Allah SWT yang disertai dengan segala daya dan upaya untuk mematuhi, setia dan menunaikan segala perintah-Nya. Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati manusia dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah.

Syukur Syukur (An-Naisabu, 1998) dalam terapi SEFT juga sejalan dengan syukur dalam ajaran tasawuf. Hakikat syukur bagi hamba ialah ucapan lisan dan pengakuan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT.



Gambar 2.1 Dokumentasi kegiatan pelatihan

Hasil Pre test dengan menggunakan Kessler Psychological Distress Scale menunjukkan bahwa 9 dari 15 remaja mengalami stres ringan dengan skor 20-24, dan setelah diberikan pelatihan SEFT menunjukkan 15 orang remaja penyintas bencana dapat melakukan terapi SEFT dengan menerapkan 5 kunci yakni Yakin, Khushy, Ikhlas, Pasrah dan Syukur, hal ini membuktikan bahwa SEFT ini mempunyai peranan dalam mengatasi berbagai masalah fisik maupun psikologis, terutama untuk penurunan trauma pada korban bencana seperti gempa bumi dan hasil pre test dari kegiatan ini dengan menggunakan alat ukur yang sama yakni Kessler Psychological Distress Scale menunjukkan 15 orang remaja rata-rata memperoleh skor dibawah 20 yakni tidak mengalami stress setelah melakukan terapi SEFT. Dan akhir dari kegiatan ini adalah terbentuknya peer remaja yang dapat secara mandiri melakukan SEFT.

..

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.

BIBLIOGRAFI

- A.W. Coburn, dkk. 1994. Mitigasi Bencana Edisi 2. UNDP
- BNPB. Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI) (Internet). Badan Nasional Penanggulangan Bencana. 2019. (diakses tanggal 25 Februari 2019). Diambil dari: <http://bnpb.cloud/dibi>
- Natawidjaja DH. Gempa bumi dan Tsunami di Sumatra dan Upaya Untuk Mengembangkan Lingkungan Hidup Yang Aman Dari Bencana Ala. Jakarta Menteri Lingkungan Hidup; 2007.
- Nur, Arief Mustofa. 2010. Gempa Bumi, Tsunami dan Mitigasinya. Jurnal Geografi. 7 (1).
- Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, (2007)
- Hidayah, N., Florensa, F., Seprian, D., & Fathudin, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Jiwa Relawan Remaja dalam Penanggulangan Bencana. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(6), 1646-1656.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.