



Efektivitas Layanan SEFT Terhadap Tingkat Kecemasan Korban Gempa Kertasari

Muhammad Sidqi Walwafa^{1*}, Dede Lukman¹, Devi Eryanti²

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : msidqiwawafa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan korban bencana gempa di Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung. Latar belakang penelitian ini adalah minimnya layanan dukungan psikososial bagi korban bencana alam. Metode yang digunakan ialah pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan ibu-ibu korban bencana di RW 8 Desa Cikembang. Intervensi SEFT dilakukan melalui sesi konseling kelompok yang memadukan aspek fisik, emosional, dan spiritual dengan teknik *tapping*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi SEFT, di mana sebagian besar peserta berpindah dari kategori sangat cemas menjadi sedikit cemas atau tidak cemas sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT efektif sebagai bentuk intervensi psikososial untuk mengurangi kecemasan korban bencana.

Kata Kunci: Korban Bencana; Layanan Dukungan Psikososial; Kecemasan; SEFT

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on the anxiety levels of earthquake victims in Kertasari District, Bandung Regency. The research was motivated by the limited availability of psychosocial support services for disaster victims. The method used was a pre-experimental design with a quantitative approach, involving female participants from RW 8, Cikembang Village. The SEFT intervention was conducted through group counseling sessions that combined physical, emotional, and spiritual aspects using the tapping technique. The results showed a significant decrease in anxiety levels after the SEFT intervention, with most participants shifting from the "very anxious" category to "slightly anxious" or "not anxious." These findings indicate that SEFT is effective as a psychosocial intervention to reduce anxiety among disaster victims.

Keywords: Disaster Victims; Psychosocial Support Services; Anxiety; SEFT.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang terletak di pertemuan tiga lempeng tektonik besar dunia, yaitu Lempeng Indo-Australia, Lempeng Eurasia, dan Lempeng Pasifik. Kondisi ini menyebabkan Indonesia memiliki lebih dari 70 sesar aktif dan belasan zona subduksi yang menjadikannya rawan gempa bumi (Kurnia, 2024). Selain itu, posisinya di jalur *Ring of Fire* Pasifik dengan 127 gunung api aktif menjadikan ancaman bencana alam seperti erupsi dan gempa bumi sebagai fenomena yang kerap terjadi. Salah satu wilayah yang terdampak gempa bumi signifikan adalah Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Gempa dengan magnitudo 5,0 yang terjadi pada 18 September 2024 menyebabkan kerusakan lebih dari enam ribu rumah, serta mengakibatkan lebih dari 45 ribu jiwa terdampak langsung. Meskipun korban jiwa tercatat hanya satu orang, ribuan penyintas mengalami dampak psikologis dan sosial yang cukup berat, terutama akibat kehilangan tempat tinggal, rasa aman, dan stabilitas emosional.

Pada tahap pascabencana, perhatian berbagai pihak umumnya berfokus pada pemulihan fisik seperti penyelamatan, evakuasi, serta penyediaan logistik dan hunian sementara. Namun, aspek psikologis para korban sering terabaikan. Padahal, Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana menegaskan bahwa setiap orang berhak memperoleh layanan kesehatan, termasuk dukungan psikososial (RI, 2007: 26). Layanan Dukungan Psikososial (LDP) berperan penting dalam membantu korban mengatasi trauma, meningkatkan resiliensi, serta mengembalikan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Dukungan ini bertujuan memfasilitasi kemampuan individu dan komunitas untuk bangkit kembali setelah bencana dengan memperhatikan aspek emosional, sosial, dan spiritual.

Kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman nyata maupun persepsi akan bahaya yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis seseorang. Menurut Hawari (2011), kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam jiwa (afektif) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir mendalam yang berlangsung terus-menerus, namun kemampuan menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*) tetap terjaga, kepribadian tidak mengalami perpecahan (*splitting of personality*), dan meskipun perilaku dapat terdistraksi, masih berada dalam batas normal. Kecemasan merupakan respons emosional yang timbul akibat perasaan 7 terancam oleh suatu bahaya, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar (Andri & Yeni Dewi, 2007). Sigmund Freud (1926) mengemukakan bahwa kecemasan realistik merupakan ketakutan yang timbul akibat bahaya nyata di dunia luar, seperti bencana alam atau ancaman fisik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikososial yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan membantu penyintas menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, yaitu teknik penyembuhan yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Kolaborasi ketiga aspek tersebut menjadikan SEFT sebagai salah satu inovasi terapi di bidang Bimbingan dan Konseling, yang dapat dimanfaatkan konselor untuk membantu konseli mengatasi masalah sekaligus meningkatkan kualitas hidupnya (Andar, 2016). *SEFT* merupakan inovasi terapi dalam bidang bimbingan dan konseling yang memadukan doa, afirmasi, dan ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik saraf tubuh untuk menyeimbangkan energi serta menurunkan emosi negatif.

Teknik pembebasan emosi yang dikombinasikan SEFT berkaitan dengan spiritualitas yang ada dalam diri seseorang. Teknik ini merupakan metode penyembuhan tubuh dan pikiran yang menggabungkan pengaruh spiritual dan fisik melalui perawatan meridian, serta efek mental dengan memusatkan perhatian pada rasa sakit atau permasalahan secara bersamaan (Maryana, 2019). Dengan Teknik SEFT kita bisa melakukan satu tindakan yang langsung bisa berdampak pada jasmani, psikis dan spiritual pada korban bencana, karena ketika kita terkena bencana pasti kita merasa terpuruk dari segalanya dan merasa akan bingung untuk menjalani kehidupan yang akan datang. Dengan SEFT kita bisa menyasar masalah spiritual korban bencana, yang mana masalah spirulina itu sangat jangan di sasar para relawan dan pihak berwenang dalam kebencanaan, padahal aspek spiritual itu sangat penting Dimana akan menyadarkan korban bencana gempa bahwasanya semua ini merupakan ujian dari tuhan yang mana ketika kita diuji pasti kita akan sanggup dengan ujian tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai konteks dan populasi. Penelitian oleh Latiful Khairul Umam (2024) yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Bimbingan Rohani Islam untuk Mengurangi Kecemasan Pasien Kemoterapi*" menemukan bahwa penerapan *SEFT* yang dipadukan dengan bimbingan rohani Islam efektif mengurangi kecemasan pasien kemoterapi melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Penelitian lain oleh Tengku Farah Fadilah (2024) berjudul "*Efektivitas Terapi SEFT dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMK Laboratorium I-Tech Jakarta*" juga menunjukkan hasil signifikan dengan nilai *Cohen's d* sebesar 1,26, yang menandakan efek besar terhadap penurunan kecemasan siswa setelah mengikuti terapi *SEFT*. Sementara itu, penelitian oleh Syifa Nurfadhilah (2022) yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Penyerahan Diri dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*" menegaskan bahwa *SEFT* mampu meningkatkan sikap tawakal mahasiswa dan menurunkan kecemasan menghadapi masa depan.

Meskipun ketiganya menunjukkan hasil serupa dalam efektivitas *SEFT*, perbedaan mendasar penelitian ini terletak pada subjek dan konteks penelitian. Jika penelitian-penelitian terdahulu dilakukan pada pasien kemoterapi, siswa, dan mahasiswa, maka penelitian ini berfokus pada korban bencana gempa Kertasari yang mengalami kecemasan pascabencana. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, berbeda dengan penelitian Umam (2024) dan Nurfadhilah (2022) yang menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam penerapan *SEFT* sebagai intervensi psikososial di bidang kebencanaan.

Lokasi penelitian ini berada di RW 8, Desa Cikembang, Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung, dengan subjek utama ibu-ibu korban gempa yang mengalami kecemasan tinggi pascabencana. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa wilayah ini merupakan salah satu yang paling terdampak, serta belum pernah menjadi lokasi penelitian serupa. Selain itu, masyarakat di daerah ini menunjukkan keterbukaan untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok berbasis *SEFT*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Layanan Dukungan Psikososial menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat kecemasan korban bencana gempa Kertasari. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif karena fokus penelitian terletak pada pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan berbasis *Likert*, dengan sampel berjumlah 60 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti kesediaan mengikuti terapi dan status sebagai korban bencana. Analisis data dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program *SPSS* versi 23 untuk menguji perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

LANDASAN TEORITIS

Bagian ini membahas teori-teori utama yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*), teori kecemasan realistik menurut Sigmund Freud yang mana kecemasan ini merupakan perasaan atau dugaan akan adanya bahaya yang mungkin terjadi di masa mendatang (Wildaniyah & Sugiarti, 2022), serta konsep korban bencana dan dampak psikologis yang menyertainya. Teori-teori ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara penerapan teknik *SEFT* dengan penurunan tingkat kecemasan pada korban bencana gempa Kertasari.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan metode terapi yang menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan fisik melalui teknik ketukan ringan atau *tapping* pada titik-titik energi tubuh tertentu. Teknik ini dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada awal 2000-an sebagai modifikasi dari *Emotional Freedom Technique (EFT)* yang diperkenalkan oleh Gary Craig pada tahun 1990-an, dan sebelumnya oleh *Thought Field Therapy (TFT)* yang ditemukan oleh Roger Callahan. Jika *EFT* hanya berfokus pada aspek psikologis dan energi tubuh, maka *SEFT* menambahkan unsur spiritual melalui doa dan afirmasi positif yang memperkuat efek penyembuhan (Zainuddin, 2006).

Sebagai makhluk spiritual, manusia memerlukan pembaruan batin untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya (Putri & Eryanti, 2024). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* menurut Ns. Maryana (2019) merupakan sebuah teknik penyembuhan yang menggabungkan energi psikologi dengan spiritualitas dan doa. *Energy psikologis* adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki keadaan pikiran, perilaku dan emosi seseorang. Doa memperkuat hubungan hamba dan tuhan yang akan membuat seorang hamba mempertebal keimanan nya. *SEFT* bekerja dengan prinsip yang mirip dengan akupunktur dan akupresur, namun lebih sederhana karena tidak menggunakan jarum atau tekanan kuat, melainkan ketukan ringan yang disertai doa dan penerimaan diri kepada Allah. Terapi ini berakar pada konsep *energy psychology*, yakni sistem yang menganggap bahwa gangguan emosional timbul akibat ketidakseimbangan energi tubuh. Melalui stimulasi titik-titik energi sambil memfokuskan diri pada masalah emosional yang dialami, aliran energi yang terganggu dapat kembali seimbang sehingga individu merasakan ketenangan, pelepasan emosi negatif, dan pemulihan spiritual.

Dalam pelaksanaannya, *SEFT* terdiri atas tiga langkah utama yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada tahap *set-up*, individu menyatakan penerimaan diri dan kepasrahan kepada Tuhan dengan doa seperti “Ya Allah, meskipun aku sedang merasa cemas, aku ikhlas dan berserah diri kepada-Mu.” Tahap *tune-in* dilakukan dengan memusatkan perhatian pada perasaan atau masalah yang dirasakan, sementara tahap *tapping* dilakukan dengan mengetuk titik-titik energi di tubuh secara berurutan. Ketiga proses ini dilakukan dengan khushuk, ikhlas, dan pasrah, karena sikap spiritual tersebut menjadi inti keberhasilan terapi (Zainuddin, 2006). Dari sisi psikologis, *SEFT* mengandung unsur *Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan desensitisasi sistematis yang membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Sedangkan dari sisi spiritual, teknik ini mengandung unsur doa dan meditasi yang menumbuhkan rasa tenang serta kesadaran penuh bahwa kesembuhan berasal dari Allah SWT (Koenig, 2004).

Konsep kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini mengenai *realistic anxiety* atau kecemasan realistik. Kecemasan realistik merupakan bentuk ketakutan

yang muncul sebagai respons terhadap ancaman nyata dari lingkungan eksternal (Habsy et al., 2024). Misalnya, rasa takut terhadap gempa bumi, kebakaran, atau bencana alam lainnya merupakan bentuk kecemasan yang didasari pengalaman langsung terhadap bahaya. Kecemasan realistis bersifat adaptif karena membantu individu mempersiapkan diri menghadapi situasi berbahaya. Namun, apabila reaksi tersebut berlebihan atau berlangsung terus-menerus, kecemasan realistis dapat berubah menjadi gangguan emosional yang menghambat fungsi kehidupan sehari-hari. Dalam konteks korban bencana, kecemasan realistis seringkali muncul kembali ketika korban mendengar suara keras, merasakan getaran kecil, atau melihat tanda-tanda alam tertentu yang mengingatkan pada bencana sebelumnya.

Kecemasan sendiri merupakan keadaan emosi yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan ketakutan terhadap sesuatu yang dianggap mengancam meskipun belum tentu nyata (Kaplan & Sadock, 2010). Kecemasan muncul akibat adanya kondisi atau situasi yang dianggap mengancam (Rini & Shofiyatun, 2023). Reaksi kecemasan dapat mencakup aspek perilaku, kognitif, afektif, dan fisiologis. Kecemasan dapat memicu gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, keringat berlebih, serta gangguan konsentrasi dan tidur. Dari sisi kognitif, individu menjadi sulit fokus dan cenderung berpikir negatif, sedangkan dari sisi afektif muncul perasaan takut, gugup, dan mudah tersinggung. Dalam kasus korban bencana, kecemasan ini kerap meningkat akibat ketidakpastian hidup pascabencana serta trauma akan kehilangan keluarga atau tempat tinggal (Stuart dalam Annisa & Ifdil, 2016:94).

Berdasarkan pandangan Videbeck (2008: 91), kecemasan adalah peringatan terhadap ancaman yang tidak dapat diidentifikasi secara jelas oleh individu, sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya. Cook dan Fontaine menambahkan bahwa kecemasan juga dapat muncul akibat kekhawatiran kehilangan sesuatu yang dianggap berharga, baik berupa harta, keamanan, maupun hubungan sosial.

Dalam kerangka psikologi kesehatan, *SEFT* bekerja tidak hanya pada aspek emosional tetapi juga spiritual, yang memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan mental. Koenig (2004) menyatakan bahwa doa dan spiritualitas terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan fisik maupun mental, karena mampu menurunkan stres, menstabilkan detak jantung, dan memperkuat daya tahan tubuh. Dalam konteks korban bencana, dimensi spiritual berperan penting dalam membantu individu menemukan makna dari peristiwa yang dialaminya. Kesadaran spiritual yang kuat dapat mengubah persepsi penderitaan menjadi bentuk ujian dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Oleh karena itu, kombinasi antara teknik energi dan spiritualitas dalam *SEFT* menjadikan metode ini relevan diterapkan pada korban bencana yang tidak hanya mengalami gangguan emosional tetapi juga kehilangan makna hidup.

Konsep korban bencana dalam penelitian ini merujuk pada pengertian dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007, yaitu individu atau kelompok yang menderita atau meninggal dunia akibat bencana alam maupun non-alam. Bencana alam seperti gempa bumi, letusan gunung api, dan tsunami tidak hanya menimbulkan kerugian materi, tetapi juga gangguan psikologis yang mendalam. Ketidakseimbangan emosi, trauma, serta rasa takut berulang merupakan reaksi umum yang dialami korban. Dalam situasi ini, layanan dukungan psikososial menjadi kebutuhan mendesak untuk membantu penyintas mengelola stres dan membangun kembali rasa aman. Tujuan utama dukungan psikososial adalah membantu individu mengatasi dampak fisik, emosional, dan sosial yang mereka alami akibat bencana atau situasi kritis (Ladapase et al., 2025).

Dengan demikian, landasan teoritis penelitian ini menegaskan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat menjadi pendekatan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan realistik pada korban bencana gempa. Teknik ini tidak hanya berfokus pada penyembuhan emosional melalui keseimbangan energi tubuh, tetapi juga memperkuat aspek spiritual yang berperan sebagai sumber ketenangan dan penerimaan diri. Keberhasilan teknik SEFT bergantung pada keyakinan, kepasrahan, keikhlasan, kekhusyukan, dan rasa syukur dari subjek, agar penerapan teknik ini efektif dalam mengurangi stres (Fatmasari et al., 2019). Integrasi antara teori kecemasan realistik dan konsep *SEFT* memberikan dasar konseptual bahwa gangguan emosional akibat bencana dapat ditangani melalui intervensi yang menyentuh dimensi fisik, psikologis, dan spiritual secara bersamaan. Dengan kata lain, penerapan *SEFT* dalam konteks dukungan psikososial pasca bencana bukan hanya sebagai metode terapeutik, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan spiritual untuk membantu korban menemukan kembali keseimbangan batin dan ketenangan hidupnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di RW 08 Desa Cikembang, Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, yang merupakan salah satu daerah terdampak gempa bumi pada bulan September 2024. Gempa tersebut berkekuatan 5,0 magnitudo dan menyebabkan kerusakan cukup parah pada rumah penduduk, sekolah, dan fasilitas umum. Selain dampak fisik, gempa ini menimbulkan trauma psikologis yang cukup besar pada masyarakat, terutama pada kelompok ibu rumah tangga yang menjadi subjek penelitian ini. Mereka tidak hanya kehilangan tempat tinggal dan barang berharga, tetapi juga menghadapi kecemasan berkepanjangan karena rasa takut terhadap gempa susulan. Menurut Anggereni, Nurlindawati, & Yinita (2023) bencana, seperti gempa bumi yang disertai gempa susulan berulang,

dapat menimbulkan trauma psikologis akibat stres yang dialami oleh ratusan pengungsi korban gempa.

Wilayah Kertasari terletak di dataran tinggi Bandung dengan ketinggian sekitar 1.700 meter di atas permukaan laut, memiliki delapan desa, di antaranya Sukapura, Cibeureum, Cihawuk, Cikembang, Tarumajaya, Santosa, Neglawangi, dan Resmitingal. Penduduknya mayoritas beragama Islam dan memiliki ikatan sosial yang kuat. Nilai-nilai religius menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, pendekatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang menggabungkan aspek spiritual dan emosional dianggap sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki tingkat kerusakan fisik dan psikologis yang signifikan, sehingga representatif untuk meneliti efektivitas layanan dukungan psikososial menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Kondisi masyarakat di lokasi penelitian pasca gempa menunjukkan adanya trauma dan kecemasan tinggi. Banyak warga mengalami kesulitan tidur, gelisah berlebihan, mudah panik, bahkan beberapa menunjukkan gejala ketakutan ekstrim terhadap suara keras atau getaran kecil. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Salamah & Putri (2022) bahwa sebagai penyintas bencana mengalami gangguan psikologis yang cukup berat dan berkepanjangan, sehingga mempengaruhi kesejahteraan mental mereka dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kondisi ini menegaskan bahwa bencana alam tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, tetapi juga menimbulkan luka psikis yang dalam. Selain faktor lingkungan yang rusak, terbatasnya sumber daya bantuan dan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan stres memperparah kondisi tersebut. Oleh karena itu, peneliti memilih intervensi SEFT karena metode ini memadukan pendekatan spiritual dengan ketukan pada titik energi tubuh yang dapat membantu menenangkan pikiran dan menurunkan tingkat kecemasan. Pendekatan ini juga mudah diterapkan oleh para relawan tanpa memerlukan alat atau keterampilan medis khusus.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Artinya, seluruh responden diberikan tes awal (*pretest*), kemudian menerima perlakuan berupa terapi SEFT, dan setelah itu dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan. Jumlah peserta dalam penelitian ini adalah 60 orang, terdiri atas ibu-ibu korban bencana gempa di RW 08 Desa Cikembang. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh 35 item dinyatakan valid dengan *r hitung* antara 0,225-0,668 yang lebih besar dari *r tabel* 0,2500, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,921 untuk *pretest* dan 0,901 untuk *posttest*. Nilai ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel dan dapat dipercaya untuk mengukur perubahan kecemasan.

Secara demografis, mayoritas responden merupakan warga usia produktif antara 25-50 tahun, sebagian besar perempuan yang bertanggung jawab terhadap anak-anak di pengungsian. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kelompok perempuan lebih rentan terhadap kecemasan pasca bencana karena memikul beban psikologis ganda, baik sebagai penyintas maupun pengasuh keluarga. Berdasarkan hasil observasi awal, lebih dari 80 persen responden mengaku merasa tidak tenang dan takut menghadapi gempa susulan. Gambaran ini menguatkan alasan perlunya intervensi psikososial berbasis spiritual yang dapat diterima masyarakat pedesaan seperti Kertasari.

Sebelum memulai terapi, peneliti melakukan sosialisasi mengenai tujuan kegiatan dan mengajarkan tahapan dasar *SEFT* yang meliputi *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* (Utomo, Zainaro, & Isnainy, 2024). Pada tahap *set-up*, peserta diajak untuk menerima perasaan cemas yang dialami dan menyerahkan segala ketakutan kepada Allah SWT dengan beberapa kalimat afirmasi. Tahap *tune-in* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk menyadari perasaan yang sedang dirasakan tanpa menolaknya, sedangkan pada tahap *tapping*, dilakukan ketukan ringan di titik-titik energi tubuh sambil terus melafalkan afirmasi spiritual. Terapi dengan menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) tergolong sederhana, bisa diterapkan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan secara menyeluruh, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh subjek (Krisnawardhani & Noviekayati, (2021).

Metode SEFT yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Teknik ini memadukan prinsip *energy psychology* dengan nilai-nilai spiritual Islam, di mana ketukan atau *tapping* pada titik energi diyakini dapat melancarkan aliran energi yang tersumbat akibat emosi negatif, sementara doa dan afirmasi membantu memperkuat ketenangan batin (Zainuddin, 2006). Menurut Maryana (2019), SEFT juga berperan sebagai teknik relaksasi spiritual yang efektif, karena melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan unsur doa yang menumbuhkan rasa syukur serta penerimaan diri. Setelah pelaksanaan terapi, dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat kecemasan korban bencana. Data hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT

Kategori Kecemasan	Frekuensi Sebelum	Persentase Sebelum	Frekuensi Sesudah	Persentase Sesudah
Tidak cemas sama sekali	0	0%	4	6,7%
Sedikit cemas	0	0%	33	55,0%

Cemas sedang	0	0%	19	31,7%
Cemas cukup tinggi	6	10%	3	5,0%
Sangat cemas	54	90%	1	1,7%
Total	60	100%	60	100%

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian

Tabel 1 menunjukkan perubahan signifikan tingkat kecemasan korban gempa Kertasari sebelum dan sesudah diberikan terapi *SEFT*. Sebelum intervensi, mayoritas responden (90%) berada pada kategori sangat cemas, dan 10% lainnya berada pada kategori cemas cukup tinggi. Setelah mengikuti sesi terapi *SEFT*, terjadi penurunan tajam di mana 55% responden masuk ke kategori sedikit cemas, 31,7% berada pada kategori cemas sedang, dan 6,7% bahkan tidak lagi mengalami kecemasan. Hanya 1,7% responden yang masih tergolong sangat cemas setelah intervensi. Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi *SEFT* berhasil menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan.

Penurunan tersebut juga diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon signed-rank test*, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Nilai *negative ranks* berjumlah 60, menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan kecemasan, sedangkan *positive ranks* berjumlah 0, artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah intervensi. Nilai *mean ranks* sebesar 30,50 dengan *sum of ranks* 1830,00 menunjukkan konsistensi perubahan ke arah yang lebih baik pada seluruh subjek penelitian. Hasil ini menegaskan efektivitas *SEFT* dalam konteks penanganan psikososial bagi korban bencana, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya oleh Fadilah (2024: 22) yang menunjukkan *effect size* besar (*Cohen's d* = 1,26) terhadap penurunan kecemasan siswa setelah menjalani terapi serupa.

PENGARUH SEFT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Berdasarkan pengamatan langsung selama pelaksanaan terapi, terlihat bahwa sebagian besar peserta menunjukkan respons positif terhadap metode *SEFT*. Pada sesi pertama, peserta masih menunjukkan gejala ketegangan seperti tangan gemetar, napas cepat, dan kesulitan fokus saat mengikuti instruksi. Namun, setelah beberapa sesi, mereka mulai tampak lebih tenang dan mampu mengikuti panduan doa serta ketukan dengan lebih khushyuk. Beberapa peserta juga melaporkan perasaan “lega” dan “lebih tenang” setelah melakukan *tapping*. Hal ini sejalan dengan konsep *energy psychology* yang menjelaskan bahwa pelepasan emosi negatif dapat terjadi melalui stimulasi titik energi tubuh yang mengatur keseimbangan sistem saraf otonom. Hal ini sejalan dengan pendapat McGreevy & Boland (2022) bahwa pendekatan somatosensori dapat dimanfaatkan untuk

membantu individu mengendalikan fungsi sistem saraf otonomnya.

Secara psikologis, perubahan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi *SEFT* berfungsi efektif sebagai metode *self-healing* berbasis spiritual. Hal ini sejalan dengan pandangan Koenig (2004) yang menyatakan bahwa praktik spiritual seperti doa dan meditasi dapat mengaktifkan sistem relaksasi tubuh, menurunkan kadar hormon stres kortisol, dan meningkatkan perasaan damai batin. Dimensi spiritual dalam *SEFT* berperan penting karena membantu peserta mengubah pola pikir dari ketakutan menuju penerimaan, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap musibah merupakan bagian dari kehendak Allah yang harus diterima dengan sabar dan ikhlas. Dalam konteks ini, terapi *SEFT* bukan hanya alat psikologis tetapi juga sarana untuk memperdalam kesadaran spiritual. Hal ini sejalan dengan pemikiran bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan, tetapi juga terkait dengan makna hidup dan kesadaran spiritual (Yusmi, Shofiah, & Rajab, 2025).

Secara teoritis, temuan ini mendukung pandangan Freud dalam teori psikoanalisis klasik tentang kecemasan realistik (*realistic anxiety*), yaitu rasa takut yang timbul karena ancaman nyata dari lingkungan eksternal (Andri, 2007). Dalam konteks bencana, ancaman tersebut berbentuk kehilangan tempat tinggal, ketidakamanan, dan ancaman gempa susulan yang terus menghantui korban. Dengan demikian, penurunan kecemasan setelah intervensi *SEFT* mengindikasikan bahwa metode ini berhasil menetralkan respons emosional terhadap stimulus yang sebelumnya dianggap berbahaya.

Proses pelaksanaan *SEFT* terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* (Agustini, Ramadhan, & Rahmawati, 2024). Pada tahap *set-up*, peserta diminta untuk mengucapkan kalimat afirmasi. Tahapan ini sejalan dengan prinsip *acceptance* dalam psikoterapi modern, yang menekankan penerimaan diri sebagai langkah awal penyembuhan (Maryana, 2019). *The Set-Up* berusaha menjamin bahwa aliran energi tubuh diarahkan dengan tepat. Tujuan dari tahap ini adalah untuk menangkalkan pembalikan psikologis, yang meliputi pikiran negatif dan keyakinan bawah sadar. Cara menggunakan kata-kata *set-up* untuk menangkalkan pembalikan psikologis. Doa penyerahan diri kepada Allah SWT adalah apa yang dimaksud dengan kata-kata *set-up*. "Ya Allah... meskipun aku (keluhan-Mu), aku ikhlas, aku berserah diri kepada-Mu," adalah contoh dari frasa *set-up*.

Tahap *tune-in* mengarahkan individu untuk menyadari dan menghadapi perasaan cemas secara sadar, sementara *tapping* dilakukan dengan mengetuk titik-titik energi tubuh yang berhubungan dengan sistem saraf. *The Tune in* Proses penyelarasan melibatkan pemusatan perhatian pada suatu kejadian tertentu untuk memunculkan perasaan tidak menyenangkan yang akan dihilangkan. Menetralkan perasaan tidak menyenangkan atau ketidaknyamanan fisik yang dialami adalah tujuannya. Menggunakan frasa "Aku ikhlas, aku berserah diri kepada-Mu, ya

Allah" sebagai pengganti kata pengingat adalah metode lain untuk melakukan penyelarasan. Hingga semua pendekatan terapi SEFT selesai, penyelarasan dilakukan.

Tahap *The Tapping* adalah mengetuk ringan dengan kedua ujung jari pada titik tertentu tubuh dengan terus melakukan *tune-in*. Ketiga tahap tersebut menciptakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Menurut Ifazatul Andra (2016), SEFT bekerja melalui mekanisme neuropsikologis dengan menurunkan aktivitas *amygdala* bagian otak yang berperan dalam respons rasa takut serta meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berhubungan dengan ketenangan.

Selain itu, penerapan SEFT di lapangan juga terbukti praktis dan efisien. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, serta tidak membutuhkan tempat tertutup. Hal ini menjadi keunggulan tersendiri dibanding metode terapi psikologis lain yang memerlukan interaksi tatap muka intensif atau fasilitas tertentu. Dengan demikian, SEFT cocok digunakan dalam situasi darurat bencana yang menuntut respons cepat namun tetap memperhatikan kesehatan mental korban. Temuan ini serupa dengan penelitian Umam (2024) yang membuktikan bahwa SEFT efektif dalam konteks bimbingan rohani Islam pada pasien kemoterapi karena mampu menurunkan kecemasan melalui pendekatan holistik yang mencakup dimensi fisik, emosional, dan spiritual.

Selain data kuantitatif, observasi lapangan juga memperlihatkan perubahan perilaku yang konsisten dengan hasil pengukuran. Sebelum terapi dilakukan, sebagian besar peserta menunjukkan tanda-tanda kecemasan tinggi, seperti tangan gemetar, bicara terbata-bata, sulit tidur, dan enggan berinteraksi. Setelah mengikuti terapi selama beberapa sesi, mereka mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih tenang, tertawa, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatma (2023: 13385) yang menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan pada lansia korban bencana gempa di Pasaman, karena mampu mengembalikan keseimbangan emosional melalui kombinasi energi dan spiritualitas.

Dari hasil observasi pasca intervensi, sebagian peserta menunjukkan peningkatan interaksi sosial di lingkungan pengungsian. Mereka mulai saling berkomunikasi, membantu, dan menghibur satu sama lain. Fenomena ini merupakan pelepasan emosi negatif melalui proses terapi dapat menimbulkan perasaan lega dan memperbaiki hubungan sosial. Dengan demikian, manfaat terapi SEFT tidak hanya terbatas pada aspek individu, tetapi juga memperkuat dinamika sosial dalam kelompok penyintas bencana.

Jika dilihat dari pendekatan psikologi bencana, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa penanganan trauma pasca bencana tidak cukup

dilakukan melalui bantuan material saja, tetapi juga membutuhkan intervensi psikososial yang menekankan aspek spiritual dan komunitas (Engelbertus, 2021: 12). Layanan dukungan psikososial yang memasukkan unsur *SEFT* terbukti mampu memberikan efek terapeutik dalam waktu relatif singkat. Hal ini disebabkan karena *SEFT* tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga memperkuat makna spiritual terhadap peristiwa yang dialami, sebagaimana dikemukakan Koenig (2004) bahwa doa dan meditasi spiritual mampu menurunkan hormon stres kortisol dan meningkatkan rasa syukur serta optimisme individu terhadap kehidupan.

Penelitian ini juga serupa dengan temuan penelitian oleh Ernawati (2022) yang menunjukkan bahwa masyarakat pengungsian pasca gempa umumnya mengalami kecemasan karena ketidakpastian dan kehilangan kontrol atas lingkungan mereka. Dalam kondisi tersebut, terapi *SEFT* berfungsi sebagai strategi *coping mechanism* yang membantu korban memulihkan rasa aman melalui pendekatan spiritual. Prinsip ini sejalan dengan hasil penelitian Desi Rahma (2019: 16), yang menegaskan bahwa *SEFT* mampu menurunkan stres pada pasien hipertensi karena memberi efek relaksasi fisiologis sekaligus pencerahan emosional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *SEFT* dapat menjadi bagian integral dari Layanan Dukungan Psikososial (LDP) di lapangan. Pendekatan ini dapat digunakan oleh konselor, relawan, maupun petugas kesehatan mental dalam situasi pasca bencana untuk membantu penyintas mengelola kecemasan, meningkatkan resiliensi, dan memulihkan keseimbangan emosional. Intervensi *SEFT* juga sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya ketenangan hati (*ithmi'nan*), kesabaran (*sabr*), dan keikhlasan (*ikhlās*) dalam menghadapi ujian hidup, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin bersumber dari hubungan spiritual yang kuat dengan Allah. Dalam terapi *SEFT*, dimensi spiritual ini dihadirkan melalui afirmasi dan doa yang membantu peserta menginternalisasi ketenangan sebagai bagian dari keimanan.

Peneliti menggunakan teori Sigmund Freud yaitu kecemasan realitas. kecemasan realitas adalah yang mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang realistis terhadap bahaya-bahaya yang ada di dunia nyata. Kecemasan ini bersifat universal dan sering dialami oleh manusia atau dapat dijelaskan sebagai respon terhadap ancaman atau bahaya nyata di lingkungan eksternal. Contoh kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap kebakaran, gempa bumi, angin tornado, atau binatang buas. Karena gempa itu merupakan bencana alam yang tidak diduga-duga datangnya dan dampak yang diakibatkannya juga tidak main-main mulai dari kehilangan harta benda sampai nyawa, teori

tersebut juga sangat sesuai ketika dilibatkan kepada kecemasan yang diakibatkan oleh gempa bumi Kertasari gempa bumi merupakan kejadian yang nyata dan dampaknya sangat besar.

SEFT adalah suatu teknik yang menggabungkan antara spiritualitas berupa doa, keikhlasan, dan kepasrahan, dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. SEFT adalah teknik penyembuhan tubuh dan pikiran seseorang yang memadupadankan efek fisik, spiritual dan mental dalam memfokuskan permasalahan pada waktu yang sama. Teknik ini menggabungkan energi tubuh dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi emosional dan fisik, dengan cara melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik titik syaraf tubuh. Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasi oleh terapi kepada klien pada saat sesi terapi dimulai hingga selesai. kenapa peneliti menggunakan. Terapi SEFT sangat efektif dilakukan di ketika terjadi bencana alam untuk menurunkan tingkat kecemasan karena terapi SEFT ini sangat mudah dilakukan dan mudah untuk dipahami yang akan memudahkan untuk dilakukan oleh sendiri, karena faktanya ketika terjadi bencana alam pasti kita berkejaran dengan waktu dimana kita harus bisa mencari korban yang hilang dan kita juga tidak boleh lupa dengan korban masih berada dalam pengungsian, lalu ketika setelah terjadi bencana bukan saja harta benda yang harus kita fokuskan akan tetapi kesehatan mental juga jangan sampai lupa untuk kita kembalikan seperti sedia kala, setiap korban bencana pasti mengharapkan bantuan mulai dari bantuan materi maupun rohani dan korban bencana juga menginginkan prioritas kepada dirinya agar cepat diberi bantuan, dan kondisi ini yang membuat semakin buruknya kondisi. Dengan kondisi seperti ini penulis melakukan terapi SEFT kepada korban bencana gempa Kertasari untuk menurunkan tingkat kecemasannya karena dengan terapi SEFT bisa melakukan satu teknik yang bisa memadupadankan aspek fisik, mental dan spiritual, dimana ini akan sangat memudahkan untuk relawan dalam menurunkan tingkat kecemasan korban bencana dimana ketika terjadi bencana kita para relawan bukan hanya dituntut untuk bekerja keras tapi harus juga kerja cerdas juga.

SEFT merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamakan *Energy Psychology* yang merupakan terapi modern untuk mengatasi permasalahan emosi, namun ternyata SEFT bukan hanya bermanfaat untuk mengatasi permasalahan emosi semata, tetapi juga bermanfaat untuk mengatasi permasalahan fisik, hal yang dititikberatkan dalam metode ini adalah ketidakseimbangan emosional sehingga mengganggu sistem energi tubuh. Terapi SEFT adalah metode yang menggabungkan sistem energi tubuh dan unsur spiritual melalui doa, dengan cara melakukan ketukan pada 18 titik meridian di tubuh. Proses ini merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh, sehingga

menghasilkan efek relaksasi (Rachmanto & Pohan, 2021). *Energy Psychology* yang dikombinasikan dengan spiritual power akan dapat menghasilkan *The amplifying effect* atau yang sering disebut dengan efek pelipatgandaan atau efek ampuh. Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energi medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya semakin cepat dengan *amplifying effect* (efek pelipatgandaan). Pada pelaksanaan diperlukan tiga hal yang perlu dilakukan Terapis dan pasien dengan serius dan menjadi kunci kesuksesan pada praktek terapi SEFT, yaitu : 1) Khusyu 2) Ikhlas 3) Pasrah. Terapi SEFT adalah sebuah terapi yang mampu membangkitkan percaya diri, harapan pada seseorang lalu mampu menyelesaikan masalah fisik dan psikis yang dialami seseorang, dengan cara mengetuk-ngetuk atau tapping ringan pada titik-titik akupuntur yang disertai dengan do'a dan kepasrahan diri konseli bahwa segala sesuatu ujian beserta kesembuhan itu karena Allah swt.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan korban bencana gempa Kertasari. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengurangi gejala emosional tetapi juga memperkuat aspek spiritual, yang berperan penting dalam mempercepat pemulihan psikologis. Secara etimologis, istilah *spiritual* berasal dari kata *ruh*, yang dalam Al-Qur'an dipahami sebagai ciptaan langsung Allah yang ditiupkan ke dalam diri manusia setelah proses pembentukan di dalam kandungan. Oleh karena itu, spiritualitas dapat dimaknai sebagai kesadaran batin yang menghubungkan manusia dengan kekuatan Ilahi, serta mengajak pada perenungan mengenai nilai-nilai hakiki dan makna kehidupan (Aman dalam Eryanti & Imtiyaz, 2024:144). Sementara itu, bimbingan spiritual memiliki tujuan untuk membantu individu maupun kelompok dalam menghadapi berbagai tantangan dalam proses perkembangan pribadi dan rohani, dengan berlandaskan pada penerapan prinsip-prinsip keagamaan (Mubarak dalam Eryanti & Imtiyaz, 2024:144).

Berdasarkan teori Freud, kecemasan realistis yang timbul akibat bahaya nyata dapat dikendalikan jika individu memperoleh dukungan internal berupa rasa

aman dan makna hidup (Andri, 2007). Kecemasan, menurut Videbeck (2008), adalah kondisi dimana seseorang merasa khawatir atau bahkan diperingatkan sebelumnya akan bahaya yang akan menghampirinya, jika mereka tidak dapat menentukan sumber sensasi yang menakutkan ini. Selain itu, kecemasan didefinisikan oleh Cook dan Fontaine sebagai ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kekhawatiran kehilangan sesuatu yang berharga atau menderita cedera fisik. Salah satu metode penyembuhan non-farmakologis atau non farmakologis adalah yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan adalah terapi SEFT, yang menggabungkan spiritualitas, doa, dan energi psikologis yang menggunakan gagasan energi tubuh untuk meningkatkan kondisi mental, emosional, dan perilaku seseorang. Selain itu, penelitian Dr. Larry Dossey menunjukkan efektivitas doa dan spiritualitas dalam pengobatan dan pembedahan.

SEFT berhasil menyediakan mekanisme ini melalui doa, afirmasi, dan stimulasi energi tubuh yang menghasilkan relaksasi dan penerimaan. Hasil ini sekaligus menegaskan bahwa intervensi berbasis spiritual memiliki nilai tambah dalam konteks kebencanaan di Indonesia, yang masyarakatnya religius dan memiliki budaya gotong royong kuat. Implementasi SEFT dapat dijadikan model dalam program Layanan Dukungan Psikososial (LDP) di berbagai wilayah rawan bencana. Terapi ini bersifat praktis, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diterapkan secara massal, menjadikannya efisien untuk diterapkan oleh relawan maupun tenaga konseling.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pendekatan spiritual dan teknik psikologis mampu memberikan hasil signifikan terhadap penurunan kecemasan korban bencana. Dengan mempertimbangkan efektivitas, efisiensi, dan kesesuaian konteks budaya, SEFT dapat direkomendasikan sebagai metode intervensi yang relevan dalam penanganan psikologis pasca bencana, sebagaimana juga disarankan oleh Umul & Suyadi (2020: 63) dalam penelitian mereka tentang efektivitas SEFT dalam mengurangi stres pada tenaga kesehatan.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan korban bencana gempa Kertasari. Hasil penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa *SEFT* efektif diterapkan pada populasi korban bencana alam, bukan hanya pada pasien medis atau kelompok akademik. Keunggulan lain dari *SEFT* adalah fleksibilitasnya, dapat dilakukan di berbagai konteks sosial dan budaya, serta berpotensi diadaptasi sebagai metode pendamping dalam program pemulihan psikososial berbasis komunitas.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat kecemasan korban bencana gempa di Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan metode *Wilcoxon signed-rank test*, ditemukan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, di mana seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah mendapatkan terapi. Sebelum dilakukan perlakuan, sebagian besar peserta berada pada kategori sangat cemas, namun setelah mengikuti terapi *SEFT* secara konsisten, tingkat kecemasan mereka menurun hingga sebagian besar masuk dalam kategori sedikit cemas, bahkan beberapa di antaranya tidak mengalami kecemasan sama sekali. Hasil ini menegaskan bahwa teknik sederhana berbasis spiritual dan emosional seperti *SEFT* dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk memulihkan keseimbangan psikologis para penyintas bencana.

Proses pelaksanaan *SEFT* di lapangan memberikan gambaran bahwa teknik ini bukan hanya mampu mengurangi ketegangan emosional, tetapi juga menumbuhkan semangat hidup, rasa syukur, dan keyakinan spiritual yang lebih kuat pada diri korban. Aktivitas *tapping* yang dipadukan dengan afirmasi doa dan kesadaran diri terbukti membantu peserta mengalihkan fokus dari rasa takut menuju ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam bimbingan rohani Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara dimensi jasmani, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, *SEFT* dapat dipandang sebagai bentuk terapi pendukung dalam layanan konseling Islam dan Layanan Dukungan Psikososial (LDP), tanpa menggantikan metode utama konseling, melainkan memperkuat proses penyembuhan dari dalam diri klien.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam ranah bimbingan dan konseling Islam dengan memperlihatkan efektivitas *SEFT* sebagai intervensi praktis dalam konteks kebencanaan. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi berbasis spiritual mampu diadaptasi untuk menolong masyarakat yang mengalami trauma kolektif, terutama di daerah rawan bencana. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam hal waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan cakupan wilayah penelitian yang terbatas pada satu posko pengungsian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas jangkauan subjek hingga mencakup beberapa wilayah terdampak agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, frekuensi terapi *SEFT* dapat ditingkatkan menjadi beberapa kali sesi agar perubahan psikologis yang dicapai lebih stabil dan mendalam.

Bagi peneliti maupun praktisi yang akan mengembangkan penelitian serupa, penting untuk melakukan pelatihan dan perencanaan matang sebelum diterjunkan ke lapangan agar proses intervensi dapat berjalan lebih efektif dan terukur. Kolaborasi dengan berbagai lembaga sosial, kesehatan, dan keagamaan juga

direkomendasikan guna memperkuat pelaksanaan program dukungan psikososial di lapangan. Dengan pendekatan yang terstruktur dan kolaboratif, *Spiritual Emotional Freedom Technique* diharapkan dapat menjadi bagian integral dalam penanganan trauma dan pemulihan psikologis korban bencana, sehingga mampu menciptakan masyarakat yang lebih tangguh secara mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024, August). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 90-105).
- Ali, Zainuddin. (2006). *Hukum Perdata Islam di Indonesia*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Andra Ifazatul. (2016). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Sebagai Terapi Dalam Konseling. *Jurnal Madaniyah*, 2(11), 317-327.
- Andri., Yenny Dewi. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Indon*, 57(7), 233-238.
- Anggereni, K., Nurlindawati, & Yunita, T. (2023). Pengelolaan Manajemen Stress Pada Korban Gempa Di Desa Cipetir Cianjur, Provinsi Jawa Barat Tahun 2023. *Pakdemas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 237-242.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016, June 30). Konselor. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 94. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Desi., Rahma., Kondang. (2019) Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1).
- Engelbertus., Irul Khotijah., Stevanya. (2021) Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana di Sekolah Alam Manusak. *KELIMUTU Journal of Community Service (KJCS)*, 1(1).
- Ernawati Hatuwe. (2022) Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Masyarakat Pengungsian Pasca Gempa Bumi Di Desa Kamarian Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Eryanti, Devi., & Imtiyaz, Yusrin Nabila. (2024). Bimbingan Spiritual Dalam Meningkatkan Emotional Well-Being Anak”Jalanan”di Kota Bandung. *Iryad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 141-160.
- Fadhilah, Tengku Farah. (2024). *Efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Laboratorium I-Tech Jakarta*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fatma., Fitni., Dony. (2023). Seft Therapy Pada Lansia Korban Bencana Gempa Bumi Di Nagari Simpang Timbo Abu Pasaman. *Community Development Journal*, 4(6), 13382-13387.

- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10-19.
- Habsy, B. A., Tarigan, K. L., Assalsabila, F., Indriyani, A. F., & Arisa, A. J. (2024). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud Berbasis Novel Karya Tulus Setiyadi untuk Menangani Kecemasan. *Tsaqofah*, 4(3), 1771-1789.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. (2010). *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang : Bina Rupa Aksara.
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. G. A. A. (2021). Terapi seft (spiritual emotional freedom technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada subjek Dewasa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251.
- Kurnia., E. (2024). *Tren Gempa Bumi di Indonesia Terus Meningkat, Mitigasi Gempa Bumi Perlu Diperkuat*. Universitas Gajah mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/tren-gempa-bumi-di-indonesia-terus-meningkat-mitigasi-gempa-bumi-perlu- diperkuat/>.
- Ladapase, E. M., Diaz, A. F., Dadi, T., Paskalia, M., Dumi, E. F., & Doko, V. A. (2025). Dukungan Psikososial Bagi Anak Dan Remaja Penyintas Bencana Pasca Gunung Lewotobi Laki-laki. *Jejak digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 677-682.
- Maryana. (2019). *Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique*. Sleman : Poltekkes Jogja pres.
- McGreevy, S., & Boland, P. (2022). Touch: An integrative review of a somatosensory approach to the treatment of adults with symptoms of post-traumatic stress disorder. *European Journal of Integrative Medicine*, 54, 102168.
- Putri, Y. A., & Eryanti, D. (2024). Bimbingan Rohani melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril untuk mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Iryad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(1), 99-118.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100.
- RI, P. (2007). *Undang Undang RI 2007* . Jakarta : Pemerintahan RI.
- Rini, A. S., & Shofiyatun, H. (2023). Fenomena Ketenangan dalam Dzikir pada Pandemi Covid-19. *Iryad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 11(3), 323-336.
- Salamah, S., & Putri, W. D. (2022). Upaya Penanganan Dampak Sosial dan Psikologis Pada Korban Bencana Merapi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(1), 87-93.
- Umam, Latiful Khairul. (2024). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Bimbingan Rohani Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien Kemoterapi (penelitian di RSUD Al– Ihsan Baleendah Provinsi Jawa Barat)*. UIN Sunan Gunung Djati

Bandung.

- Umul., Suyadi. (2020) The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Stress and Increase Work Motivation in Nurses. *Al-Ittizaan*, 3(2), 56-66.
- Utomo, B. S., Zainaro, M. A., & Isnainy, U. C. A. S. (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan dampaknya terhadap Penderita Stroke. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(10), 4393-4404.
- Videbeck, S, L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* . Jakarta: EGC.
- Wildaniyah. E. & Sugiarti. (2022). Kecemasan Neurotik Tokoh Utama Novel Hujan Bulan Juni Karya Sapardi Djoko Damono. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 10(2), 503-520.
- Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 15-15.