

## SEFT THERAPY PADA LANSIA KORBAN BENCANA GEMPA BUMI DI NAGARI SIMPANG TIMBO ABU PASAMAN

Fatma Nofriza<sup>1</sup>, Fitniwilis<sup>2</sup>, Dony Darma Sagita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA  
*e-mail: fatmanofriza@uhamka.ac.id*

### Abstrak

Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh orang berusia lanjut usia dan anak-anak. Kecemasan merupakan suatu kondisi ketidakberdayaan neurotik, perasaan terancam, tidak matang dalam bertindak, merasa tidak berdaya menghadapi tuntutan kehidupan yang dialami oleh individu. Selain itu, kondisi penyerta lansia yang mengalami kecemasan adalah masalah hipertensi yang secara otomatis mengaktifkan sistem saraf simpatik, meningkatnya cardiac output, kontraksi pada saluran darah, dan meningkatkan tekanan darah arteri. Terapi SEFT merupakan suatu teknik terapi relaksasi berdasarkan keseimbangan energi psikologi yang dapat digunakan untuk penyembuhan gangguan kognitif, psikis, maupun fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pemberian terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia Korban bencana Alam gempa bumi di Pasaman, Sumatera Barat. Tim Abdimas merupakan dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang di delegasikan oleh LPPM dengan kerjassama dengan Mitra PW Aisyiyah Sumatera Barat. Hasil dari kegiatan terlihat bagaimana lansia dapat merubah reaksi psikologisnya yang negatif menjadi lebih baik lagi dan terbuka secara positif.

**Kata Kunci:** SEFT Therapy, Konseling Trauma, Pasaman

### Abstract

Anxiety disorders are the most common psychological disorders experienced by the elderly and children. Anxiety is a condition of neurotic powerlessness, feeling threatened, immature in acting, feeling powerless to face the demands of life experienced by individuals. In addition, the comorbid conditions of the elderly who experience anxiety are hypertension problems which automatically activate the sympathetic nervous system, increase cardiac output, contraction of blood vessels, and increase arterial blood pressure. SEFT therapy is a relaxation therapy technique based on psychological energy balance that can be used for healing cognitive, psychological, and physical disorders. This study aims to measure the effectiveness of SEFT therapy to reduce anxiety levels in the elderly victims of the earthquake in Pasaman, West Sumatra. The Abdimas team are lecturers of the Guidance and Counseling study program delegated by LPPM in collaboration with PW Aisyiyah Partners, West Sumatra. The results of the activity show how the elderly can change their negative psychological reactions to be better and open up in a positive way.

**Keywords:** SEFT Therapy, Trauma Counseling, Pasaman

### PENDAHULUAN

Sumatera Barat memiliki 7 kotamadya dan 12 kabupaten. Pasaman Barat merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Sumatra Barat, Indonesia. Daerah ini dibentuk dari hasil pemekaran Kabupaten Pasaman berdasarkan UU No.38 Tahun 2003 tanggal 18 Desember 2003. Kabupaten Pasaman Barat dengan luas wilayah 3.864,02 km<sup>2</sup>, jumlah penduduk 436.298 jiwa (2021), dengan administrasi pemerintahan yang meliputi 11 (sebelas) kecamatan dan 19 nagari. Pada 25 Februari 2022 sekitar pukul 8.29 WIB, gempa terjadi di kawasan ini. Badan Meteorologi dan Geofisika (BMKG) mencatat, gempa tersebut berkekuatan magnitudo 6,2. Salah satu daerah yang cukup parah terkena bencana adalah Nagari Simpang Timbo Abu Kecamatan Talamau. Saat ini banyak warga yang tidur ditenda karena tidak berani kembali ke rumah karena gempa susulan masih sering terjadi dan trauma yang dialami. Trauma tersebut menyebabkan emosi negatif yang sulit dikendalikan. Sehingga menimbulkan perilaku maladaptif seperti menangis, sulit tidur, dan juga muai terserang beberapa penyakit. Hal ini jika berlarut tentu akan mengakibatkan gangguan psikologis yang kemungkinan dapat berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun. Meskipun kebanyakan individu atau korban yang mempunyai pengalaman traumatis sampai taraf tertentu mengalami distres

psikologis, namun sebahagian juga masih meunjukkan kondisi yang stabil, rileks dan tetap melakukan aktivitas sehari hari.

Dari berbagai kondisi yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan psikologis yang masuk dalam kategori mental yang tidak sehat. Dengan kondisi trauma yang dialami lansia dikhawatirkan lansia mengalami gangguan mental yang tidak stabil. APA (2017) mental yang sehat adalah mampu menyesuaikan diri dan tidak mengalami gangguan emosional perilaku dan social. Orang yang dalam keadaan trauma harus dibantu agar mentalnya kembali sehat dan dapat hidup normal seperti biasa, Ikhlas dan pasrah dengan semua cobaan yang sudah terjadi. Permasalahan psikososial pasca bencana dapat diatasi dengan intervensi psikologis. Salah satu intervensi psikologis yang dapat diberikan adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan pengembangan dari Terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik mengatasi emosi dengan cara mengetuk ujung jari untuk menstimulasi titik meridian pada tubuh disertai sambal merasakan masalah yang sedang dihadapi. Pada tahun 2008, mengembangkan EFT menjadi SEFT. SEFT adalah teknik mengatasi emosi dengan menggabungkan antara spiritual (doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dengan stimulasi titik-titik meridian tubuh.

Terapi SEFT merupakan pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang ditemukan oleh Gary Craig (USA). Terapi SEFT adalah salah satu teknik pengobatan yang mengkombinasikan kemampuan antara ilmu psikologi bersama doa dan spiritual. Energi psikologis merupakan ilmu yang dalam penerapannya mencakup berbagai macam prinsip dan teknik berdasar pada konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi ataupun perilaku. Menurut Ahmad Faiz Zainuddin menuturkan SEFT terapi merupakan metode terapi yang menggunakan gerakan sederhana pada proses terapinya, yang memiliki tujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan baik itu permasalahan fisik (tubuh) ataupun psikis (mental) untuk meraih kedamaian, ketenangan ataupun untuk mencapai makna hidup serta dapat meningkatkan kinerja dan prestasi. Dalam hal ini maka dirasa teknik SEFT menjadi hal yang sangat perlu di berikan kepada warga rentan yaitunya lansia yang menjadi korban bencana gempa bumi Pasaman.

Pasca gempa yang di Pasaman Barat Propinsi Sumatera Barat sampai saat ini memerlukan pemulihan baik itu fisik maupun psikologis, baik materi maupun non materi. Nagari Timbo Abu Kecamatan Tamalua adalah daerah yang cukup parah terkena gempa. Banyak rumah yang mengalami kerusakan parah akibat gempa sehingga masyarakat sampai saat ini masih banyak tinggal di pengungsian. Dari segi kesehatan fisik masyarakat sampai saat ini mengalami berbagai macam penyakit seperti flu batuk, penyakit kulit dan lain sebagainya Begitu juga dengan kondisi psikologis, masih banyak masyarakat yang dalam kehidupan sehari-hari menangis, diam, tidak bisa tertawa akibat kehilangan materi dan ini terjadi juga pada lansia. Oleh karena sebagian besar pendapatan masyarakat hidup dari hasil pertanian maka kondisi gempa cukup membuat masyarakat mengalami kerugian dalam hal hasil panen, mereka kesulitan untuk melanjutkan kegiatan aktivitas pertanian. Hal ini tentu akan mempengaruhi pendapatan masyarakat, sebagian kondisi daerah pertanian lahan mereka menjadi rusak akibat gempa ditambah lagi kondisi trauma yang belum pulih menyebabkan masyarakat untuk kembali beraktifitas melanjutkan ekonomi keluarga mengalami hambatan. Meskipun bantuan yang diberikan oleh pemerintah, masyarakat, lembaga dan perusahaan terus mengalir, namun sampai saat ini kekurangan baik itu dari segi materi dan non materi masih dirasakan. Mereka membutuhkan untuk mampu bisa bangkit kembali setelah gempa yang mereka rasakan berkumpul dengan keluarga dalam keadaan. Sampai saat ini baik tenaga kesehatan maupun dari para social worker masih kewalahan untuk membantu masyarakat pulih

## METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui dua tahapan yaitu; observasi langsung dan pelatihan. Dalam hal observasi langsung, hal ini terlihat dari pelaksana kegiatan yang berkunjung langsung ke lokasi pengabdian yang bertempat di Batang Timbo Abu, Pasaman. Hal yang menjadi agenda dari pelaksana kegiatan pada saat berada di tempat ini untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan yang diperlukan oleh anak-anak korban bencana setempat. Metode observasi ini dinilai krusial karena dengan metode ini dapat menjadi kunci untuk menyukkseskan kegiatan pengabdian ini. Dengan observasi maka akan di dapatkan bagaimana profil masyarakat sasaran dan bagaimana program yang akan di laksanakan terhadap anak-anak korban gempa bumi pasaman. Metode kedua adalah pendampingan penerapan teknik SEFT terhadap Lansia. Dalam hal ini nanti tim Abdimas akan

menyusun bagaimana bentuk kegiatan dan media yang akan digunakan dalam kegiatan tersebut. Adapun medianya akan disiapkan oleh tim yang akan melaksanakan kegiatan di lapangan.



Gambar 1. Bagan alir Metode pelaksanaan kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “*SEFT Therapy pada Lansia Korban Bencana Gempa Bumi di Nagari Simpang Timbo Abu Kecamatan Talamau Pasaman*” ini, dilaksanakan secara bersama terhadap pengungsi lansia korban bencana Gempa Bumi pasaman di lokasi pengungsian di desa simpang timbo ambu, kajai dan pinagar pada tanggal 16 Maret 2022. Adapun dalam pelaksanaan pengabdian tim abdimas mengikuti prosedur berikut:

### 1. Identifikasi permasalahan klien sasaran

Berdasarkan hasil temuan/observasi serta informasi di lapangan di dapatkan data bahwa korban bencana Gempa bumi ini memiliki masalah yang signifikan dan mengalami berbagai permasalahan yang kompleks sebagai dampak dari musibah gempa bumi yang melanda daerah tempat tinggal mereka di pasaman, sumatera barat pada februari. Kondisi ini terjadi pada seluruh masyarakat tidak terkecuali para warga yang rentan yaitu lansia, ibu-ibu dan anak-anak. ketika tim abdimas datang dan membuka kegiatan mereka meresponnya dengan begitu lemas dan kurang bergairah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami kondisi yang stress, cemas, depresi, panik dan tidak mengharapkan kondisi itu terjadi, sangat di sayangkan kondisi tersebut terjadi pada mereka.

### 2. Pelaksanaan kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini Tim Abdimas mengikuti kegiatan yang di buka langsung oleh mitra kerjasama yaitu tim Aisyiyah sumatera barat. Kegiatan pengantaran itu di hadairi oleh ibu-ibu dan anak-anak. Dalam kegiatan orangtua tersebut di berikan berbagai masukan dan teknik pelayanan untuk mereka bisa keluar dari zona ini. Setelah kegiatan tersebut para ibu-ibu ddiberikan pendekatan salah satunya adalah berkenaan dengan SEFT. Kemudian para lansia dan orangtua di ajak berdoa berserah diri kepada ALLAH SWT. Sebelum dilakukannya terapi SEFT, para lansia dan ibu-ibu diminta untuk mengkonsumsi air mineral yang cukup agar terhindar dari resiko dehidrasi karena hal tersebut dapat menyebabkan hasil dari proses terapi menjadi kurang optimal. Setiap subjek kemudian diberikan perlakuan dengan mengikuti prosedur SEFT yaitu *set up*, *tune in*, dan *tapping*. Saat proses *set up* ibu-ibu diminta untuk duduk rileks, sambil menekan titik *core spot* yang terletak di bagian dada atas yaitu yang jika ditekan terasa agak sakit. Pada proses *tune in*, subjek diminta untuk memikirkan dan membayangkan secara spesifik hal yang menjadi pencetus timbulnya kecemasan yang ingin dihilangkan sambil berdoa kepada Tuhan. Kemudian yang terakhir adalah proses *tapping*, yaitu memberikan stimulus dengan cara mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari pada beberapa titik acupoint sebanyak kurang lebih tujuh kali ketukan, sambil membayangkan kejadian yang memunculkan emosi negatif serta berdoa secara khushuk. Proses terapi diakhiri dengan menarik nafas melalui hidung dan dihembuskan melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan kalimat syukur sesuai kepercayaan subjek.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

#### 1. Evaluasi

Setelah kegiatan berlansung, tim abdimas mengajak subjek sasaran untuk merasionalkan ketakuatannya. Pelaksanaan terapi SEFT sekilas mirip dengan relaksasi, klien diminta duduk santai serta tenang mendalami perasaan sakitnya secara bertahap hingga rasa sakitnya semakin berkurang. Pendekatan psikis dan emosional, SEFT juga dilakukan melalui pendekatan fisik, yaitu dengan melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik tertentu di tubuh klien. Dengan melakukan stimulasi seperti melakukan ketukan secara ringan pada beberapa titik *acupoint* di tubuh, maka energi negatif akan lenyap dan secara otomatis gangguan yang dialami akan hilang. Hal yang menjadi kunci atas keberhasilan terapi ini adalah aspek religiusitas klien, yaitu adanya perasaan khusyuk, syukur, pasrah, ikhlas serta keyakinan atas persoalan yang sedang dihadapi dapat diatasi oleh klien. Setelah itu klien diminta untuk menggambarkan perasaannya terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Terapi SEFT bisa disebut dengan sebuah terapi yang awal mulanya pengembangan dari EFT (Emotional Freedom Technique) yang ditemukan oleh Gary Craig (USA). EFT sendiri masih sangat populer di Australia, Uni Eropa, dan Amerika yaitu sebagai salah satu solusi tercepat dan termudah dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, selain itu juga dapat untuk meningkatkan performa kerja. Terapi SEFT adalah salah satu teknik pengobatan yang mengkombinasikan kemampuan antara ilmu psikologi bersama doa dan spiritual. Energi psikologis merupakan ilmu yang dalam penerapannya mencakup berbagai macam prinsip dan teknik berdasar pada konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi ataupun perilaku seseorang. Zainuddin menyatakan bahwa EFT akan lebih efektif apabila dalam proses terapinya dipadupadankan dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Terapi SEFT sebagai salah satu bentuk pengobatan maupun penyembuhan untuk permasalahan baik itu yang berhubungan dengan fisik maupun psikis. SEFT dapat mengkombinasikan pengobatan yang memberikan efek signifikan bagi fisik yaitu dari perawatan meridian dengan menekan pada titik-titik tersebut yang ada pada tubuh dengan proses *tapping* dan mampu memberikan efek baik bagi psikis dengan cara memfokuskan pada rasa sakit yang diderita ketika proses terapi berlangsung. Terapi SEFT merupakan salah satu disiplin ilmu baru yang disebut dengan energi psikologi. adalah disiplin ilmu yang menggabungkan antara energi psikologi dan super power yaitu bentuk dari manfaat sistem energi tubuh yang memiliki tujuan untuk memperbaiki emosi dan tingkah laku serta dapat memperbaiki kondisi pikiran. Didalam terapi SEFT terdapat banyak nilai spiritual salah satunya yaitu dengan adanya doa yang dipanjatkan klien/pasien dari awal terapi itu dimulai sampai sesi terapi selesai. Konsep spiritual dalam SEFT terapi ini yaitu dengan memasrahkan secara total rasa sakit maupun masalah-masalah yang sedang dirasakan kepada Dzat yang selalu memberikan jalan keluar terbaik atas masalah yang sedang dihadapi oleh hamba-Nya.

diuraikan bahwa jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu, trauma, proses belajar yang salah yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi menjadi kacau, mulai dari yang ringan seperti bad mood, malas dan tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat seperti PTSD, depresi akut, phobia, kecemasan berlebihan dan stress berkepanjangan. Semua ini disebabkan terganggunya sistem energi tubuh, oleh karena itu, untuk mengatasinya dengan menetralsir kembali gangguan energi itu melalui terapi SEFT Keberhasilan terapi SEFT terdapat pada 5 kunci:

##### a. Yakin.

Pada kegiatan ini tim abdimas atau konselor meminta kepada responden untuk yakin kepada Tuhan yang sayang kepada kita.

- b. Khusyu  
Kunci yang kedua, tim Abdimas juga menganjurkan kepada responden untuk khusyu dan memusatkan pikiran pada saat berdoa dengan penuh kerendah hatian.
- c. Ikhlas  
Pada kunci yang ketiga, tim Abdimas meminta kepada responden untuk ikhlas terhadap masalah yang dialaminya yaitu pada waktu terkena dampak erupsi merapi.
- d. Pasrah  
tim Abdimas meminta kepada responden untuk pasrah atau menyerahkan kepada Tuhan tentang masalah yang dialaminya.
- e. Syukur  
tim Abdimas menganjurkan kepada responden untuk mensyukuri apa yang sudah didapatkan selama ini meskipun terkadang masih susah untuk mensyukurinya dikarenakan harus pindah dari lingkungannya sekarang dan harus mengungsi.

Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terapi SEFT ini mempunyai peranan dalam mengatasi berbagai masalah fisik maupun psikologis, terutama untuk penurunan trauma pada korban bencana seperti lansian yang berada pada tenda pengungsian di desa Simpang Timbo Abiu ini.

## SIMPULAN

Terapi SEFT sebagai salahsatu terapi psikoterapi yang dapat diterapkan pada klien yang mengalami PTSD dan terapi SEFT merupakan terapi yang didasari oleh terapi yang dilakukan psikoterapi lainnya sehingga efektivitasnya tinggi. SEFT adalah gabungan dari spiritual power dan energy psychology. Terapi ini adalah jenis baru dari EFT yang telah terbukti efektif dalam menangani penderita PTSD veteran perang Vietnam Terapi SEFT dapat dilakukan pada penderita PTSD ataupun pencegahan korban yang mengalami trauma tetapi belum didiagnosa PTSD namun telah menunjukkan gejala-gejala kecemasan, stress, sulit konsentrasi, mimpi buruk dsb. Sealnjutnya Lansia menjadi sasaran yang rentan terhadap traumatic akibat terjadinya bencana dan perlu mendapatkan pelayanan yang khusus dan maksimal.

## SARAN

Saran untuk tim abdimas untuk dapat memberikan berbagai macam tindakan kepada para pengungsi korban bencana alam yang terjadi di sekitar kita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bernilai guna bagi mereka. Buat stake holder pendukung, dukungan kepada korban tidak hanya berbentuk materi saja, namun juga bisa berupa pendampingan psikologis kepada warga rentan yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehingga tidak terdampak pada gangguan psikologisnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai ungkapan rasa syukur kami atas terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian masyarakat ini mengucapkan terimakasih kepada pihak yang bersangkutan yang telah senantiasa bekerjasama dan menyediakan sarana prasarana lainnya yang dibutuhkan. Terima kasih banyak kepada LPPM UHAMKA yang telah memberikan kesempatan kepada tim, kepada Aisyiyah yang telah memfasilitasi kegiatan ini, kepada masyarakat simpang timbo abu yang telah mendukung kegiatan kami dengan baik. Besar harapan kami setelah kegiatan ini bisa memberikan dampak dan manfaat positif kepada masyarakat simpang timbo abu, pasaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfie, J., & Cuffaro, P. (2019). Hypertension in the Elderly. *Encyclopedia of Biomedical Gerontology*.
- Anwar, M. S. (2018). Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Aronow, W. S. (2020). Managing Hypertension in the elderly: What's new? *American Journal of Preventive Cardiology*, 141. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2020.100001>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19 . No. 2 .
- Brunner, & S. (2006). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

- Bura, A. E. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka NTT. Skripsi, Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Makassar.
- Corwin, E. J. (2009). Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cryan, J. F. (2011). The age of anxiety: role of animal models of anxiolytic action in drug discovery. *Br J Pharmacol*, 164 (4), 1129-1161. doi:10.1111/j.1476-5381.2011.01362.x
- Dewi, N., & Purnomosidi, F. (2019). The Role Of Depression, Anxiety, and Stress Against Hypertension In The Elderly. *Psycho Idea*, 17 No.2 dwelling elderly. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*.
- Golden, J, all. 2009. Loneliness, Social Support networks, mood and wellbeing in community
- Kail, K.V. etc. 1993. *Developmental Psychology*. Pentice Hall : USA.
- Malcom, K. 2015. *Adult Learning Processes: Pedagogy And Andragogy*. Roultege Publishing, 2012; 3–65
- UNDP. Mitigasi Bencana. Program Pelatihan Manajemen Bencana: Edisi kedua, 1994. (<http://www.undp.go.id>).
- Yayasan IDEP, Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat. Yayasan IDEPUBud, UNESCO-Jakarta, 2007
- Zainuddin, Ahmad Faiz. *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan