Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi
Vol.2, No.1 Februari 2024
e-ISSN: 3031-0156; p-ISSN: 3031-0164, Hal 266-277
DOI: https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.240

Proses *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Aprilia Chandra Erika
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Ati Kusmawati
Universitas Muhammadiyah Jakarta
JL. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten – Indonesia 15419
Korespondensi penulis: apriliaachandraa@gmail.com

Abstract. *Entering old age will certainly have changes felt by the elderly such as changes in economic, psychological, and social aspects. People who are not ready to face these changes will be vulnerable to psychological problems. It is possible that this condition will actually have a negative impact on the health of the elderly, which can actually reduce their psychological well-being. In an effort to improve the psychological well-being of the elderly, one of them is by providing Spiritual Emotional Freedom Technique therapy. SEFT therapy is one method that can be used to improve their psychological well-being. This kind of therapy is useful in overcoming difficulties related to physical health, emotions, and cognitive function. In the context of improving the psychological well-being of the elderly, the purpose of this study is to be able to see how effective the therapy is for the elderly. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 was used as a research location conducted with a qualitative case study methodology. Based on the results of the research after the provision of SEFT therapy, there are certainly changes that are felt, such as the ability of the elderly to get rid of their negative emotions, stress pressure, the sadness they feel is also slowly decreasing.*

Keywords: *Elderly, Spiritual Emotional Freedom Technique, Psychological Well-Being*

Abstrak. Memasuki usia lanjut tentu akan ada perubahan yang dirasakan oleh lanjut usia seperti terjadinya perubahan dalam aspek ekonomi, psikis, dan sosial. Orang yang tidak siap menghadapi perubahan tersebut akan rentan terhadap masalah psikologis. Tidak menutup kemungkinan kondisi ini justru akan berdampak buruk pada kesehatan para lansia, yang justru dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologs lansia salah satunya dengan melakukan pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique.* Terapi SEFT ini salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Terapi semacam ini berguna dalam mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan kesehatan fisik, emosi, dan fungsi kognitif. Dalam konteks meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, tujuan penelitian ini adalah untuk dapat melihat bagaimana ke-efektifan terapi terhadap lansia. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dijadikan sebagai lokasi penelitian yang dilakukan dengan metodologi studi kasus kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian pasca pemberian terapi SEFT tentu adanya perubahan yang dirasakan perubahan tersebut seperti kemampuan lansia dalam membuang emosional negatifnya, tekanan stress, kesedihan yang mereka rasakan juga perlahan menurun.

Kata Kunci: Lanjut Usia, *Spiritual Emotional Freedom Technique,* Kesejahteraan Psikologi

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan kumpulan individu-individu dalam pribadi manusia yang telah sampai pada tahapan perjalanan hidupnya yaitu tahapan terakhir. Kelompok yang dikategorikan sebagai lanjut usia ini akan terjadinya suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Menurut Undang-undang yang membahas tentang lanjut usia, batasan umur seseorang dikatakan lanjut usia apabila mencapai usia 60 tahun. Dengan

Received Januari 17, 2024; Accepted Februari 28, 2024; Published Februari 29, 2024
* Aprilia Chandra Erika , apriliaachandraa@gmail.com

ditandai adanya penurunan atau kemunduran kemampuan fungsi tubuh pada lanjut usia. (Idawati dkk, 2021).

Sebagai akibat dari peningkatan angka harapan hidup dan peningkatan jumlah tahun hidup, Indonesia memasuki periode *aging population*, yang ditandai dengan semakin banyaknya peningkatan jumlah lanjut usia saat ini (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk sebesar 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020, dan kemudian disusul 29,3 juta jiwa pada tahun 2021, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2035 yang mencapai 48.2 juta jiwa (15,77%). (databoks.katadata.co.id).

Memasuki usia lanjut, para lanjut usia perlu menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang dirasakan seperti menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, perlu membentuk hubungan dengan teman sebayanya, serta menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes karena ketika kondisi hidup berubah biasanya seseorang akan kehilangan tugas dan fungsinya dan tidak bisa menjalani kehidupannya sesuai peranannya. Tentu berbagai kondisi ini harus disikapi dengan serius maka dari itu pemerintah telah memberikan perhatian melalui Kementerian Sosial yang telah menyuarakan pentingnya untuk memulai langkah-langkah antisipatif ini melalui revisi Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang mana dengan adanya undang-undang tersebut diharapkan dapat melindungi serta memenuhi kebutuhan lanjut usia dengan semestinya (Lukman Nul, 2020).

Dengan terjadinya penurunan kondisi lanjut usia menyebabkan timbulnya berbagai masalah yang muncul seperti stress hal tersebut sebagai konsekuensi dari penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Seiring berjalannya waktu, situasi seperti ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan psikologis yang cukup serius (Ezalina, 2023). Itu sebabnya memasuki usia lanjut justru perlu lebih ekstra menjaga (*psychological well-being*) atau yang dikenal dengan kesejahteraan psikologis yakni suatu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan positif dengan setiap individu, baik secara psikis maupun emosional (Sarah Hapsari, 2022).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT merupakan teknik terapi yang dapat digunakan sebagai penyembuhan gangguan psikis, maupun fisik. Teknik terapi tersebut menggabungkan unsur energi psikologi dan unsur spiritual (Zainuddin, 2012). Terapi semacam ini mencakup komponen psikologis dan spiritual yang mana dalam pelaksanaannya klien akan merasakan

ketidaknyamanan sakit yang semakin memburuk seiring berkembangnya terapi SEFT, dan kemudian secara bertahap akan berkurang, mengikuti pola serupa dengan yang terjadi setelah pendekatan relaksasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ninda Putri dan Iwan Samsugito dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda" dengan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT. Sebelum terapi SEFT 1 responden mengalami stres berat, 3 responden mengalami stres sedang. Setelah diberikannya terapi SEFT 1 responden mengalami stres sedang dan 3 responden lain tidak mengalami stress. Pemberian SEFT ini membuktikan bahwa terapi tersebut berpotensi untuk menurunkan tingkat stress.

Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Linda Dkk pada tahun 2021 dengan judul "Pendampingan SEFT kepada lanjut usia yang mengalami stress di Biara lanjut usia kongregasi KSFL Pematang Siantar Medan" menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi SEFT selama enam hari berturut-turut ditemukan hasil sebagian besar lanjut usia mengalami normal (tidak stress) sebanyak 57%, (stress ringan) sebanyak 23,3% dan (stress sedang) sebanyak 16,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan pasca pemberian terapi SEFT.

KAJIAN TEORITIS

Lanjut Usia

Lanjut usia atau usia tua adalah suatu masa dalam siklus hidup seseorang yang disebut sebagai "puncak", dimana diusia lanjut ini merupakan suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Della Supriani, 2021). Seseorang yang mencapai usia enam puluh tahun, yang menandai dimulainya kedewasaan dan dimulainya perubahan baik fisik maupun psikis. Sekitar usia enam puluh tahun, tidak jarang vitalitas fisik seseorang mulai melemah, dan penurunan ini sering kali diikuti dengan menurunnya kekuatan psikologis. Walaupun mengalami perubahan akan tetapi akan lebih lambat dari perkembangan sebelumnya (Yudrik Jahja, 2011).

Adapula beberapa permasalahan yang akan dihadapi oleh seseorang ketika memasuki usia lanjut, yakni. (Tody Lalenoh, 1993).

1. Masalah fisik

   Seseorang dikatakan lanjut usia bila telah mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut putih, gigi berlubang, gangguan pendengaran, gerak tubuh lamban, serta postur tubuh tidak proporsional. Penurunan ini disebabkan oleh disintegrasi sel yang alami dan terus-menerus. Mereka yang bertambah tua akan semakin kehilangan rasa percaya diri, bakat, dan energi akibat menurunnya kekuatan fisik. Selain itu, mereka akan mengalami penurunan terhadap aktivitas seksual.

2. Masalah Kesehatan

   Masalah kesehatan mental mungkin mempunyai akar psikologis, karena reaksi psikologis dapat bermanifestasi sebagai perasaan sedih atau cemas yang tidak terselesaikan. Pada masalah kesehatan ini ditandai dengan berkurangnya sel dalam proses penuaan, organ melemah, kebugaran fisik berkurang, dan berbagai penyakit lain seperti penyakit tulang, sendi, penyakit jantung, gangguan penglihatan dan pendengaran.

3. Masalah Psikologi

   Perubahan unsur psikososial, terutama yang berkaitan dengan proses penuaan, dipengaruhi oleh sindrom ini, yang ditandai dengan penurunan keterampilan kognitif dan psikomotorik. Diantara permasalahan yang muncul ialah perasaan kesepian, sering kali merasa asing dengan lingkungannya sendiri, hilangnya rasa percaya diri, timbul perasaan tidak berguna, dan sangat bergantung terhadap orang lain.

4. Masalah Ekonomi

   Ketika seseorang mencapai usia tua, mereka mengalami penurunan efisiensi kerja, memasuki masa pensiun, atau berhenti bekerja pada pekerjaan utamanya. Oleh karena itu, pendapatan akan berkurang atau pendapatan akan terhenti total.

5. Masalah Sosial

   Terbukti bahwa dimulainya kondisi fisik ini dikaitkan dengan penurunan jumlah kegiatan sosial yang diikuti oleh masyarakat umum. Ketika seorang Lansia pertama kali memasuki masa pensiun, mereka akan memiliki kesempatan yang sedikit untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan penghuni lainnya. Jika mereka tidak tertarik aktif pada kegiatan yang berlangsung di masyarakat, maka mereka hanya akan mengikuti kegiatan yang berlangsung secara internal. Selain itu, kedekatan atau komunikasi yang terjalin antara pasangan dengan keluarga, teman,

dan lingkungan pergaulannya lambat laun akan semakin berkurang akibat keadaan ini. Ada beragam permasalahan yang muncul disebabkan oleh adanya perubahan kondisi fisik dan psikis yang dialami lansia selama proses penuaan.

***Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**

Terapi SEFT ini merupakan tehnik penyembuhan yang memadukan keampuhan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Bidang studi yang dikenal sebagai energi psikologis mengkaji cara-cara di mana seseorang dapat meningkatkan keadaan psikis, emosional, dan perilakunya dengan menggunakan berbagai ide dan strategi yang didasarkan pada gagasan sistem energi tubuh. SEFT merupakan terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu meringankan masalah fisik dan psikologis, peningkatan kerja dan kinerja, serta pencapaian peningkatan kesehatan. dan kesejahteraan (Zainuddin,2012).

Pemberian terapi ini ntuk membantu individu dan kelompok dalam mengatasi masalah psikologis dan fisiologis, tujuan khusus terapi SEFT adalah memberikan bantuan. Tujuan-tujuan yang tercakup dalam semboyan "LOGOS" (mencintai Tuhan, memberi manfaat bagi sesama, dan mengembangkan diri sendiri). Ada tiga hal yang dapat diturunkan dari frasa ini, berikut penjelasannya:

1. *Loving god* yaitu dengan mengabdikan tindakannya pada apa yang benar dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, seseorang dapat menunjukkan kecintaannya kepada Tuhan.
2. *Blassing to the other* adalah pernyataan yang mendorong kita untuk menunjukkan kasih sayang dan kepedulian terhadap orang lain yang berinteraksi dengan kita.
3. *Self improvement* adalah proses mengembangkan diri dengan mengenali kekurangan dan kekurangan diri sendiri itulah yang kita maksud ketika berbicara tentang perbaikan diri. Seseorang akan mampu menghindari sikap gegabah dan berperilaku hati-hati akibat pemikiran tersebut.

Adapun rangkaian/ tahapan terapi SEFT yaitu :

1. *The Set-UP* dirancang untuk menjalankan fungsi memastikan bahwa aliran energy tubuh kita terarahkan dengan tepat. Sertakan dengan doa yang khusyu, ikhlas, dan pasrah dalam pengiringnya. “Ya allah, meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan (keluhan), saya pasrah padamu sepenuhnya” Doa tersebut dapat disesuaikan dengan kepercayaan masing-masing individu.

2. *The Tune-In* adalah suatu cara merasakan sakit yang kita alami, yang kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut mengatakan "saya ikhlas, saya pasrah. YaAllah".
3. *The Tapping* adalah mengetuk ringan antara dua titik ujung jari pada beberapa titik-titik tertentu (Zainuddin, 2012). Titik-titik yang dimaksud ialah sebagai berikut :
   a) CR = *Crown*
   b) EB = *Eye Brow*
   c) SE = *Side of the Eye*
   d) UE = *Under the Eye 2* cm
   e) UN = *Under the Nose*
   f) Ch = *Chin*
   g) CB = *Collar Bone*
   h) UA = *Under the Arm*
   i) BN = *Bellow Nipple* 2,5cm
   j) IH = *Inside of Hand*
   k) OH = *Outside of Hand*
   l) Th = *Thumb*
   m) IF = *Index Finger*
   n) MF = *Middle Finger*
   o) RF = *Ring Finger*
   p) BF = *Baby Finger*
   q) KC = *Karate Chop*
   r) GS = *Gamut Spot*

   Kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan relaksasi tarik nafas buang nafas dan sambil mengucap rasa syukur kepada tuhan. Pada dasarnya Terapi SEFT ini merupakan salah satu teknik/ metode yang dapat digunakan sebagai pilihan terapi alternative (Zainuddin, 2012).

Kesejahteraan psikologis *(Psychological Well-Being)*

Kesejahteraan psikologis *(Psychological Well-Being)* adalah suatu keadaan apabila Individu atau seseorang berada dalam keadaan sejahtera psikologis yang mana ia dapat menerima apa yang sudah terjadi dalam hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). Menyebutkan kesejahteraan psikologis terdapat enam dimensi yakni :

1. Penerimaan Diri.

   Kemampuan mengenali dan menerima beragam elemen dalam diri, memiliki sikap yang baik terhadap diri sendiri, dan merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani saat ini merupakan indikator bahwa seseorang dianggap mempunyai derajat kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995).

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

   Kapasitas untuk mencintai, empati, kasih sayang terhadap orang lain, dan kemampuan untuk membangun persahabatan yang bermakna, kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang hangat dan dapat dipercaya, kapasitas untuk pertumbuhan pribadi timbal balik, kemampuan untuk mencintai, dan kapasitas untuk kasih sayang (Ryff & Keyes, 1995).

3. Otonomi

   Tindakan orang yang otonom dikendalikan oleh locus of control internal individu tersebut. Di sisi lain, mereka yang tidak memiliki otonomi sangat sibuk dengan ekspektasi dan penilaian orang lain terhadap diri mereka sendiri. Mereka bergantung pada penilaian orang lain ketika membuat pilihan, mereka sering kali dipengaruhi oleh tekanan sosial baik dalam perilaku maupun pemikiran mereka (Ryff & Keyes, 1995).

4. Penguasaan Terhadap Lingkungan

   Seseorang yang mampu mengendalikan lingkungannya adalah orang yang mempunyai kemampuan dan keahlian dalam mengelola lingkungannya, mampu memahami keadaan eksternal yang sulit, mampu memanfaatkan keterampilan lingkungannya dengan baik, dan mampu membangun atau lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai mereka. (Ryff & Keyes, 1995).

5. Tujuan Hidup

   Semua individu yang mempunyai tujuan dan ambisi dalam hidupnya akan mempunyai keyakinan bahwa kehidupannya baik dahulu maupun sekarang mempunyai makna dan tujuan karena mempunyai sumber daya yang menunjang tercapainya tujuannya. Di sisi lain, ada pula yang dianggap tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan memahami apa sebenarnya ada dalam hidup, tidak mampu memahami makna hidup saat ini, dan tidak memiliki kekuatan apa pun yang dapat memberikan manfaat (Ryff & Keyes, 1995).

6. Perkembangan Pribadi

Keinginan untuk berkembang, kemauan untuk terbuka terhadap pengalaman baru, dorongan untuk mencapai potensi diri, dan kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri dalam keseharian semuanya dibarengi dengan keinginan tersebut (Ryff & Keyes, 1995).

Hal ini terutama disebabkan oleh fakta bahwa dalam jangka panjang, ketika komponen ini hadir dalam kehidupan seseorang, maka dimungkinkan untuk melihat kesehatan psikologis yang sangat baik di masa depan. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah akan sangat mudah mengalami depresi. Hal ini disebabkan karena individu tersebut mudah kesal, mudah marah dan tidak mengerti, sulit mengatur emosi, dan pada akhirnya cenderung mengasingkan diri (Susanti, Vera 2021).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif ini pendekatan yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang mendalam, atau data yang memuat informasi yang signifikan. Melalui penggunaan studi kasus ini tujuannya adalah untuk melihat bagaimana suatu kejadian atau fenomena tertentu yang terjadi didalam masyarakat guna memperoleh pengetahuan tentang latar belakang, peristiwa, dan interaksi yang sedang terjadi didalamnya. Studi kasus dilakukan pada suatu kesatuan sistem yang dapat berupa apa saja, mulai dari program, peristiwa, sekelompok orang, hingga kejadian atau keadaan lainnya. Dalam penelitian ini penentuan informan dipilih secara purposive sampling yakni memilih sumber data atau orang yang di anggap paling tahu tentang kejadian/ fenomena tersebut (Sugiyono, 2019).

Dengan melibatkan beberapa informan yakni (2 pekerja sosial, 5 warga binaan sosial berjenis kelamin perempuan). Yang mana penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dengan kisaran waktu selama 4 bulan. Dalam mengumpulkan data menggunakan metode seperti (observasi, survei, dan pencatatan, serta dokumentasi) yang dilakukan secara alamiah (*natural setting*). Proses pengumpulan data pada penelitian kualitatif meliputi pengumpulan data dari berbagai sumber dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data (triangulasi), dan proses ini dilanjutkan hingga penelitian selesai dengan pengamatan yang dilakukan secara terus menerus (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan peneliti pada saat melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ditemui adanya masalah psikologis yang dialami oleh lanjut usia yakni :

1. Stress, akibat tekanan teman sebayanya sering terjadinya pertengkaran yang sebetulnya diakibatkan dari masalah sepele.
2. Belum adanya penerimaan diri (*self acceptance*) atas apa yang terjadi dalam hidupnya.
    a. Rasa belum menerima akibat kehilangan keluarga.
    b. Rasa belum menerima kalau pada akhirnya harus tinggal didalam panti, dengan segala fasilitas yang mereka rasa masih kurang.
3. Kesepian, yang berujung lanjut usia merasa sedih sehingga sesekali sering mengingat anggota keluarganya.

Berdasarkan hasil temuan yang sudah disebutkan oleh peneliti sebelumnya, maka dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis lanjut usia, pemberian SEFT sebagai salah satu upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis lanjut usia. Maka Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 memberikan pelayanan terapi SEFT yang ditujukan untuk para warga binaan sosial (WBS).

Untuk pelaksanaan terapi SEFT ini dilaksanakan setiap hari kamis yang durasi pelaksanaannya kurang lebih 25 menit dengan dipandu oleh pekerja sosial untuk membantu mengarahkan WBS dalam melakukan gerakan terapi SEFT. Para lanjut usia mereka sudah paham dan mengetahui titik mana saja yang yang menjadi point untuk *meridians*. Namun jika SEFT dilakukan sendiri tanpa adanya pengawasan gerakan yang mereka lakukan pasti ada yang salah/ keliru, terkait gerakan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu, oleh karena itu memang lebih efektif apabila terapinya dilakukan secara bersama-sama.

Hasil kajian yang dilakukan dengan memanfaatkan sejumlah sumber informasi yang berbeda. Sesi terapi SEFT diadakan setiap minggu pada hari Kamis mulai pukul 08.00 hingga 09.00 WIB. Karena pengobatan ini sebenarnya merupakan salah satu komponen dari rangkaian kegiatan bimbingan psikososial, maka sesi terapi sebenarnya berlangsung sekitar 25 menit. Langkah pertama dalam proses SEFT disebut “The Set-Up,” dan ini memerlukan pernyataan positif. Misalnya, “Aku rela menerima dan pasrah, meski saat ini aku sedang merasakan kesakitan, aku yakin aku mampu untuk sembuh.” Untuk memberikan kesempatan kepada orang tersebut untuk melepaskan energi emosional yang buruk, hal ini dilakukan.

Pada langkah kedua yang disebut dengan "The Tune-In", setiap orang akan diinstruksikan untuk berkonsentrasi atau mengarahkan perhatiannya pada titik nyeri tertentu sekaligus menyuarakan permasalahan atau keluhan yang dirasakannya. Pada skala yang berkisar antara satu hingga sepuluh, mereka juga akan diminta menilai intensitas ketidaknyamanan yang mereka alami. Tahap berikutnya yaitu dengan mengetuk-ngetuk ringan mulai dari atas kepala, di atas alis kanan dan kiri, di pelipis kanan dan kiri, di bawah rongga mata kanan dan kiri, di bawah lubang hidung kanan dan kiri, di bawah lubang hidung kanan. dan dagu kiri, di bawah tulang dada kanan dan kiri, di bawah ketiak kanan dan kiri, telapak tangan kanan dan kiri, bagian luar tangan, lalu berlanjut ke persendian jari, dimulai dari ibu jari, jari telunjuk, tengah. jari, jari manis, dan jari kelingking pada kedua tangan.

Pada saat melakukan ketukan dilakukan sebanyak 5 sampai 7x tapping/ ketukan ringan. Kemudian setelah itu setiap individu dimita untuk melakukan relaksasi menarik nafas panjang kemudian hembuskan melalui mulut, dan yang terakhir tanyakan kembali berapa skala/ tingkatan rasa sakitnya pasca pemberian SEFT, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan skala sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT. Yang mana dalam melakukan penelitian ini penulis mengamati ke-lima informan pada saat melakukan terapi sebanyak 5 (lima) kali pertemuan terdapat perubahan yang signifikan berikut skala/ tingkatan dari kelima informan yakni:

No	Nama	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2	Pertemuan ke-3	Pertemuan ke-4	Pertemuan ke-5
1.	T	Sebelum : 8 Sesudah : 6	Sebelum : 7 Sesudah : 5	Sebelum : 6 Sesudah : 5	Sebelum : 5 Sesudah : 4	Sebelum : 5 Sesudah : 3
2.	NL	Sebelum : 9 Sesudah : 9	Sebelum : 9 Sesudah : 8	Sebelum : 9 Sesudah : 8	Sebelum : 8 Sesudah : 7	Sebelum : 8 Sesudah : 6
3.	R	Sebelum : 7 Sesudah : 5	Sebelum : 6 Sesudah : 4	Sebelum : 6 Sesudah : 4	Sebelum : 5 Sesudah : 3	Sebelum : 5 Sesudah : 2
4.	S	Sebelum : 8 Sesudah : 6	Sebelum : 8 Sesudah : 5	Sebelum : 7 Sesudah : 6	Sebelum : 7 Sesudah : 5	Sebelum : 6 Sesudah : 4
5.	E	Sebelum : 10 Sesudah : 9	Sebelum : 9 Sesudah : 8	Sebelum : 8 Sesudah : 7	Sebelum : 8 Sesudah : 6	Sebelum : 7 Sesudah : 5

Dari tabel tersebut memperlihatkan angka/ skala sebelum dan sesudah pemberian terapi yang dilakukan sebanyak enam kali pertemuan terhadap lima warga binaan sosial (WBS) terlihat bahwa ada perubahan skala dari tiap pertemuannya, hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi SEFT dapat membantu mengurangi masalah baim psikis, ataupun fisik seseorang. Hal ini diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Ira Defani Barus pada tahun 2019 dengan judul "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Terhadap Tingkat

Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar" dari penelitian tersebut yang dilakukan terhadap total 26 partisipan terapi tersebut dinilai berhasil dan merupakan salah satu pilihan yang dapat digunakan untuk pengelolaan stress bahkan pengalaman yang mereka dapatkan selama menjalani perawatan SEFT adalah pengalaman yang menggembirakan, timbulnya perasaan tentram, dan hening.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan peneliti menemukan masalah psikologis yang dirasakan oleh beberapa warga binaan sosial seperti stress pada lanjut usia, kesepian pada lanjut usia, kesedihan yang berkepanjangan pada lanjut usia yang dimana lanjut usia yang mengalami masalah psikologis tersebut memiliki keinginan untuk sembuh oleh karena itu mereka mengikuti kegiatan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Berdasarkan hasil penelitian dari ke 5 (lima) informan yang sudah saya lakukan wawancara secara berkala, ditemukan bahwa pemberian terapi SEFT ini dinilai dapat mengurangi masalah psikologis lanjut usia, berdasarkan dari hasil wawancara dan juga observasi adanya perubahan pasca pemberian SEFT hal ini juga berpengaruh dari seberapa sering mereka melakukan SEFT.

Dari kelima informan tersebut mereka mengatakan mampu mengikuti dan mengingat gerakan SEFT sehingga tidak hanya melakukan SEFT pada saat dilapangan saja, akan tetapi mereka sering melakukan sendiri dikamar pada saat waktu luang karena memang mereka sudah paham bahwa penerapan terapi SEFT ini dapat menghasilkan manfaat yang baik untuk diri mereka. Tentu dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan karena keterbatasan dari peneliti, adapun saran bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian alangkah lebih baiknya apabila melibatkan informan lanjut usia laki-laki, karena dalam penelitian ini hanya mengunakan lanjut usia perempuan. Agar dipenelitian selanjutnya dapat melihat seberapa jauh perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT antara lanjut usia laki-laki dan perempuan.

DAFTAR REFERENSI

Ahmad, F.Z. (2012). *SEFT: spiritual emotional freedom* technique**.** Arga Publishing, Jakarta.

Ambohamsah, I., & Akbar, K.F., & Sukiman C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia dalamUpaya Pencegahan covid-19 di Desa Sidorejo. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*. Vol 3, No 1.

Barus, I.D. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Retrieved from https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id.

Databoks. 2021. *Databoks 2021*. Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021. Diakses dari https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021.

Dyah, A.S.P., & F.E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol 5, No 1, 109-122.

Ezalina, Alfianur, Dendi. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*. Vol 10, No 1.

Hakim, L.N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*. Vol 11, No 1. Doi: 10.22212/aspirasi.v11i1.1589.

Hapsari, S., & YEK, R. (2022). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia. *JIBK Undiksha*. Volume 13, No 2. Doi: 10.23887/XXXXXX-XX-0000-00.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.

Kementrian kesehatan. 2019. *Kementrian kesehatan republik Indonesia. (2019)*. Indonesia Masuki Periode Aging Population. Diakses dari https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html

Lalenoh, Tody. (1993). *Gerontologi dan Pelayanan Lanjut Usia*. Socialia Jakarta.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995. The Structureof Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Samsugito, I, Putri A.N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, *JKPBK*. Vol 2, No 2. Doi: http://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v2i2.3506

Simorangkir, L., & Sirait, I., & Sitepu, A.B., & Ringo, M.S., & Pane, J., & Sinaga, A., & Rupang, E.R. (2021). Pendampingan SEFT Kepada Lansia yang Mengalami Stress di Biara Lanjut Usia Kongregasi Ksfl Pematang Siantar. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat.* Vol 2.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Penerbit Alfabeta, Bandung.

Supriani, D. (2021). Faktor Penyebab Lansia Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Institut Agama Islam Negri (IAIN) Bengkulu. Retrieved from http://repository.iainbengkulu.ac.id.

Susanti., & Vera V., &Nadya K., & Krisanta P.A.I.D. (2021). Hubungan Antara *Psychological Well-Being*dengan *Loneliness* PadaLansia yang Tinggal diPanti Jompo di Kota Medan. *Jurnal penelitian pendidikan, dan kesehatan (J-P3K)*. Vol 2 No 1. Doi: https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77.