

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia

Syifa Urrahmah Wijaya¹, Rukmana Hilomalo², Taqiya Mafaza Jannati³, Clarissa Maharani Tashma⁴, Setia Widyadini⁵, Delfira Syafitri⁶

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email Author: taqiyamafazajannati31@gmail.com¹, urrahmah404@gmail.com², chicyrukmana@gmail.com³, setiadini20@gmail.com⁴, clarissamaharanitashma04@gmail.com⁵, delfirasyafitri1@gmail.com⁶

Kata Kunci:

Spiritual Emotional Freedom Technique, Kecemasan, SEFT

Abstrak

Kecemasan pada lansia, khususnya kecemasan terhadap kematian, menjadi masalah psikologis yang sering muncul akibat perubahan fisik, sosial, dan spiritual pada masa lanjut usia. Kondisi ini dapat menurunkan ketenangan batin dan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia melalui intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dipadukan dengan psikoedukasi dan media buku saku. Subjek merupakan seorang lansia perempuan berusia 72 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan berupa kekhawatiran terhadap kematian, kehidupan setelah mati, serta kondisi keluarga yang ditinggalkan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan asesmen, observasi, wawancara, pretest-posttest menggunakan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI), serta intervensi SEFT yang terdiri dari tahap set-up, tune-in, dan tapping. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 12 menjadi 0 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam membantu menurunkan kecemasan melalui kombinasi pendekatan spiritual, kognitif, dan relaksasi fisik. Program ini memberikan dampak positif berupa peningkatan ketenangan emosional, penerimaan diri, dan pengurangan pikiran negatif pada lansia.

Key Word:

Spiritual Emotional Freedom Technique, anxiety, SEFT

Abstract

Anxiety in older adults, particularly death anxiety, is a common psychological issue caused by physical, social, and spiritual changes in late adulthood. This condition may reduce emotional stability and overall quality of life. This community service program aimed to reduce anxiety levels in an elderly participant through the implementation of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), combined with psychoeducation and a pocket guide. The participant was a 72-year-old female experiencing anxiety related to death, afterlife concerns, and family-related worries. The method included assessment, observation, interview, pretest-posttest using the *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI), and SEFT intervention consisting of set-up, tune-in, and tapping stages. Results showed a decrease in anxiety score from 12 to 0 after the intervention. These findings indicate that SEFT is effective in reducing anxiety through a combination of spiritual, cognitive, and physical relaxation approaches. The program improved emotional calmness, self-acceptance, and reduced negative thinking in the elderly participant.

Copyright © 2026 Syifa Urrahmah Wijaya¹, Rukmana Hilomalo², Taqiya Mafaza Jannati³, Clarissa Maharani Tashma⁴, Setia Widyadini⁵, Delfira Syafitri⁶

This work is licensed under a Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap perkembangan akhir kehidupan. Pada fase ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling memengaruhi kualitas hidup individu (Dinakaramani & Indati, 2018). Proses penuaan tersebut berdampak pada penurunan fungsi tubuh, keterbatasan aktivitas, serta perubahan peran sosial dalam kehidupan sehari-hari yang membuat lansia menjadi kelompok rentan terhadap gangguan psikologis, khususnya kecemasan (Naftali et al., 2017).

Kecemasan pada lansia sering muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap kesehatan, masa depan, kehilangan orang terdekat, hingga kecemasan eksistensial terkait kematian atau *death anxiety* yang ditandai dengan ketakutan terhadap proses kematian, kehidupan setelah mati, serta perasaan belum siap secara spiritual maupun emosional (Haq & Mariyati, 2025; Zahirah et al., 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia juga cenderung lebih sering melakukan refleksi kehidupan atau *life review* yang dapat memunculkan kembali berbagai pengalaman emosional terkait masa lalu dan masa depan (Irwan et al., 2022).

Dalam kajian psikologi perkembangan, lansia berada pada tahap *ego integrity versus despair* yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menerima perjalanan hidupnya secara utuh akan mencapai integritas ego, sedangkan individu yang tidak mampu menerima masa lalunya berpotensi mengalami keputusasaan yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kematian (Erikson, 1982). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi kematian tidak hanya bergantung pada aspek biologis, tetapi juga pada kemampuan psikologis individu dalam memaknai pengalaman hidupnya secara positif. Selain faktor psikologis, faktor spiritual juga memiliki peran penting dalam menghadapi kecemasan pada lansia. Spiritualitas dipandang sebagai sumber makna hidup dan strategi koping yang membantu individu menghadapi tekanan emosional dan eksistensial (Pargament, 2011). Lansia yang memiliki tingkat religiusitas dan spiritualitas yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena memiliki penerimaan yang lebih baik terhadap kehidupan dan kematian (Koenig, 2020). Namun demikian, kondisi spiritual yang baik tetap memerlukan dukungan sosial yang memadai agar kesejahteraan psikologis dapat tercapai secara optimal.

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Kurangnya interaksi sosial dapat meningkatkan risiko kesepian yang kemudian memperkuat munculnya pikiran negatif dan kecemasan eksistensial (Naftali et al., 2017). Lansia yang mengalami keterbatasan interaksi sosial cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk memikirkan hal-hal yang bersifat negatif terkait kehidupan dan kematian, sehingga memperburuk kondisi kecemasan yang dialami (Haq & Mariyati, 2025). Hasil observasi pada kegiatan ini menunjukkan bahwa subjek merupakan seorang lansia perempuan berusia 72 tahun yang tinggal bersama anaknya, namun memiliki aktivitas sehari-hari yang terbatas dan lebih banyak dilakukan di rumah. Aktivitas yang dominan dilakukan adalah kegiatan religius seperti mengaji dan beribadah, namun subjek masih menunjukkan kecenderungan sering memikirkan kematian, kehidupan setelah mati, serta kekhawatiran terhadap kondisi keluarga di masa depan.

Secara psikologis, kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif, subjek mengalami pikiran berulang mengenai kematian dan kesiapan spiritual. Pada aspek emosional, muncul perasaan gelisah dan khawatir yang cukup sering dirasakan. Pada aspek perilaku, terdapat kebiasaan mengulang doa dan bacaan keagamaan sebagai upaya untuk meredakan kecemasan yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan spiritual secara terpadu. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu metode terapi yang menggabungkan pendekatan spiritual, afirmasi positif, serta teknik *tapping* pada titik energi tubuh untuk membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis (Zainuddin, 2010; Church et al., 2018).

Kecemasan pada lansia merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul seiring bertambahnya usia, terutama kecemasan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan, ketidakpastian masa depan, dan kematian. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup lansia apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana efektivitas penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, khususnya kecemasan terhadap kematian. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami lansia melalui asesmen awal, memberikan intervensi berupa SEFT, serta mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan ketenangan psikologis, membantu lansia dalam mengelola emosi negatif yang muncul, serta meningkatkan penerimaan diri terhadap berbagai perubahan kehidupan yang terjadi pada masa lanjut usia.

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman atau situasi yang dianggap berbahaya. Pada kelompok lansia, kecemasan sering kali

dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penurunan kondisi fisik, berkurangnya fungsi kesehatan, kehilangan pasangan atau peran sosial, serta meningkatnya kesadaran akan kematian. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia (American Psychiatric Association, 2022; Wolitzky-Taylor et al., 2010). Menurut Beck dan Clark (1997), kecemasan muncul akibat adanya interpretasi kognitif yang kurang adaptif terhadap situasi yang dianggap mengancam. Individu cenderung memiliki pikiran negatif yang berulang dan sulit dikendalikan, sehingga memunculkan rasa khawatir yang berlebihan. Pada lansia, pola pikir tersebut umumnya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketergantungan pada orang lain, masa depan, serta kematian (Menzies et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia adalah SEFT. SEFT merupakan metode terapi yang mengintegrasikan aspek spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi titik-titik energi tubuh melalui teknik *tapping* (Zainuddin, 2010). Intervensi ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional, meningkatkan relaksasi, serta membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang (Church et al., 2018). Selain itu, SEFT memiliki kesesuaian dengan konsep *mindfulness* karena membantu individu untuk lebih menyadari dan menerima pengalaman emosional yang sedang dirasakan tanpa memberikan penilaian negatif. Pendekatan ini dapat mengurangi kecenderungan *overthinking* dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Hofmann et al., 2010). Aspek spiritual yang terkandung dalam SEFT juga berperan penting dalam membantu lansia memperoleh ketenangan batin, meningkatkan makna hidup, serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap kematian sebagai bagian dari siklus kehidupan (Koenig, 2020). Dengan demikian, SEFT berpotensi menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

METODE

Metode penerapan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan intervensi psikologis individu dengan desain *pretest-posttest* untuk mengukur efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Subjek dalam kegiatan ini adalah seorang lansia perempuan berusia 72 tahun yang berstatus janda dan tinggal bersama anak laki-lakinya yang telah bekerja. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan menghadapi kematian (*death anxiety*) yang ditandai oleh pikiran berulang tentang kematian, kekhawatiran terhadap kehidupan setelah mati, serta kecemasan terhadap kondisi keluarga yang akan ditinggalkan.

Pelaksanaan program dilakukan selama tiga minggu dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu, dengan durasi setiap sesi sekitar 60 menit. Seluruh kegiatan dilaksanakan di rumah subjek untuk menciptakan rasa aman, nyaman, serta meningkatkan keterbukaan selama proses intervensi. Tahapan pelaksanaan meliputi asesmen awal, *building rapport*, psikoedukasi tentang kecemasan pada lansia, pemberian *pretest*, pelaksanaan intervensi SEFT, penggunaan buku saku sebagai media pendamping, serta *posttest* dan evaluasi akhir.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, observasi, dan instrumen *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Wawancara digunakan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis subjek, termasuk bentuk kecemasan yang dialami, pola pikir yang muncul, serta strategi koping yang digunakan. Observasi dilakukan untuk melihat ekspresi emosional, perilaku sehari-hari, serta respons subjek selama proses intervensi berlangsung. Instrumen GAI digunakan sebagai alat ukur utama untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan jawaban setuju dan tidak setuju serta sistem *scoring* yang mengindikasikan tingkat kecemasan secara kuantitatif (Pachana, 2007). Pengukuran dilakukan pada dua tahap yaitu *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahan kondisi psikologis subjek.

Intervensi yang digunakan adalah SEFT, yaitu teknik terapi yang menggabungkan unsur spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi titik energi tubuh melalui teknik *tapping*. Intervensi ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada tahap *set-up*, subjek diarahkan untuk menerima kondisi diri melalui doa dan afirmasi sesuai keyakinan dengan sikap ikhlas dan pasrah. Pada tahap *tune-in*, subjek diminta untuk menyadari dan merasakan emosi kecemasan yang muncul. Pada tahap *tapping*, dilakukan ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh untuk membantu

menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan relaksasi psikologis (Zainuddin, 2010; Church et al., 2018).

Media pendukung yang digunakan dalam intervensi ini adalah buku saku SEFT yang berisi penjelasan tentang kecemasan pada lansia, konsep SEFT, serta panduan praktis pelaksanaan teknik SEFT. Buku saku ini berfungsi sebagai media edukasi sekaligus panduan mandiri agar subjek dapat mengingat dan mempraktikkan teknik yang telah diajarkan secara berkelanjutan di rumah.

Keberhasilan program diukur berdasarkan perubahan skor GAI antara *pretest* dan *posttest* serta perubahan kualitatif pada aspek psikologis subjek. Secara kuantitatif, keberhasilan ditunjukkan melalui penurunan skor kecemasan. Secara kualitatif, keberhasilan dilihat dari berkurangnya pikiran berulang tentang kematian, meningkatnya ketenangan emosional, berkurangnya perilaku pengulangan doa yang bersifat kompulsif, serta meningkatnya penerimaan diri terhadap proses penuaan dan kematian. Perubahan pada aspek sosial terlihat dari meningkatnya ketenangan dalam interaksi sehari-hari dengan keluarga, sedangkan aspek ekonomi tidak menjadi fokus dalam kegiatan ini karena intervensi bersifat psikologis individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran *Pre-Test* dan *Post-Test*

Untuk mengukur tingkat kecemasan responden digunakan instrumen *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan jawaban Setuju dan Tidak Setuju. Setiap jawaban yang mengindikasikan adanya gejala kecemasan diberi skor 1, sedangkan jawaban yang tidak mengindikasikan gejala kecemasan diberi skor 0. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi SEFT dijabarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Pre-Test dan Post-Test

No	Pre-Test	Post-Test
1	Tidak Setuju	Tidak Setuju
2	Setuju	Tidak Setuju
3	Tidak Setuju	Tidak Setuju
4	Setuju	Tidak Setuju
5	Setuju	Tidak Setuju
6	Setuju	Tidak Setuju
7	Tidak Setuju	Tidak Setuju
8	Setuju	Tidak Setuju
9	Tidak Setuju	Tidak Setuju
10	Setuju	Tidak Setuju
11	Setuju	Tidak Setuju
12	Tidak Setuju	Tidak Setuju
13	Setuju	Tidak Setuju
14	Setuju	Tidak Setuju
15	Tidak Setuju	Tidak Setuju
16	Setuju	Tidak Setuju
17	Setuju	Tidak Setuju
18	Tidak Setuju	Tidak Setuju
19	Setuju	Tidak Setuju
20	Tidak Setuju	Tidak Setuju

Analisis Perubahan Jawaban Responden

Tabel 2. Analisis Perubahan Jawaban

Item	Pernyataan Singkat	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Keterangan
2	Sulit mengambil keputusan	Setuju	Tidak setuju	Menurun
4	Sulit untuk bersantai	Setuju	Tidak setuju	Menurun
5	Tidak dapat menikmati sesuatu karena khawatir	Setuju	Tidak setuju	Menurun
6	Hal-hal kecil sangat mengganggu	Setuju	Tidak setuju	Menurun
8	Merasa diri mudah khawatir	Setuju	Tidak setuju	Menurun
10	Sering merasa gelisah	Setuju	Tidak setuju	Menurun
11	Pikiran sering membuat khawatir	Setuju	Tidak setuju	Menurun
13	Merasa diri mudah gelisah	Setuju	Tidak setuju	Menurun
14	Merasa hal buruk akan terjadi	Setuju	Tidak setuju	Menurun
16	Kekhawatiran mengganggu kehidupan	Setuju	Tidak setuju	Menurun
17	Kekhawatiran sering menghampiri	Setuju	Tidak setuju	Menurun
19	Saya melewatkan suatu hal karena saya terlalu khawatir	Setuju	Tidak setuju	Menurun

Analisis Teori

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Geriatric Anxiety Inventory (GAI), diketahui bahwa skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebesar 12. Skor tersebut menunjukkan bahwa responden masih mengalami berbagai gejala kecemasan, seperti sulit merasa tenang, mudah khawatir, sulit mengambil keputusan, serta sering merasa gelisah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Setelah responden mengikuti intervensi berupa edukasi dan praktik SEFT yang didukung dengan media buku saku, skor kecemasan menurun menjadi 0. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan sebesar 12 poin atau 100% dari kondisi awal.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intervensi SEFT mampu membantu responden mengelola pikiran dan emosi yang sebelumnya memicu munculnya kecemasan. Sebelum intervensi dilaksanakan, responden masih menunjukkan kecenderungan memikirkan berbagai hal yang menimbulkan kekhawatiran. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Menzies et al. (2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan pada lansia sering muncul akibat meningkatnya kesadaran terhadap keterbatasan hidup, perubahan kondisi fisik, serta berbagai ketidakpastian yang dihadapi pada masa lanjut usia. Kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erik Erikson, khususnya tahap ego integrity versus despair. Erikson (1982) menjelaskan bahwa pada masa lansia individu akan melakukan evaluasi terhadap seluruh perjalanan hidup yang telah dijalani. Lansia yang mampu menerima pengalaman hidupnya secara utuh akan mencapai kondisi ego integrity, sedangkan lansia yang masih dipenuhi penyesalan, ketakutan, atau kekhawatiran cenderung mengalami despair. Kondisi despair sering ditandai dengan munculnya kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan ketakutan menghadapi masa depan.

Sebelum intervensi diberikan, responden masih menunjukkan beberapa indikator yang mengarah pada kondisi despair, seperti rasa khawatir yang berlebihan dan kesulitan mencapai ketenangan emosional. Setelah mengikuti praktik SEFT, responden menunjukkan perubahan yang lebih positif. Responden menjadi lebih mampu menerima kondisi dirinya dan mengurangi berbagai pikiran yang menimbulkan kecemasan. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa responden mulai mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik sehingga mendekati kondisi ego integrity

sebagaimana dijelaskan oleh Erikson (1982). Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang cukup sering ditemukan pada kelompok lanjut usia (Wolitzky-Taylor et al., 2010). Kondisi ini ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, gelisah, dan ketakutan terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti (American Psychiatric Association, 2022).

Pada lansia, kecemasan sering kali dipengaruhi oleh perubahan fisik, penurunan kesehatan, kehilangan orang terdekat, serta perubahan peran sosial yang terjadi selama proses penuaan (Santrock, 2019). Selain itu, meningkatnya kesadaran terhadap keterbatasan hidup dan kematian juga dapat menjadi sumber kecemasan pada masa lanjut usia (Menzies et al., 2020). Gejala yang muncul pada responden sebelum intervensi, seperti sulit merasa rileks, mudah khawatir, sering merasa gelisah, dan kesulitan mengambil keputusan, merupakan manifestasi yang umum ditemukan pada lansia yang mengalami kecemasan (Wolitzky-Taylor et al., 2010).

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori kognitif yang dikembangkan oleh Beck dan Clark (1997). Menurut teori ini, kecemasan muncul karena individu memiliki kecenderungan menafsirkan suatu situasi sebagai ancaman meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata (Beck & Clark, 1997). Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pola pikir negatif yang berulang dan sulit dikendalikan (Beck & Haigh, 2014). Pada lansia, pola pikir tersebut dapat berupa kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketergantungan kepada keluarga, maupun ketidakpastian masa depan (Mohlman, 2012). Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan (Beck & Haigh, 2014).

Penurunan kecemasan yang terjadi juga dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Menurut Zainuddin (2010), SEFT merupakan terapi yang menggabungkan pendekatan spiritual dengan stimulasi titik-titik energi tubuh melalui teknik tapping. Terapi ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu set-up, tune-in, dan tapping. Pada tahap set-up, responden diajak menerima kondisi yang sedang dialami melalui afirmasi positif dan sikap pasrah kepada Tuhan. Tahap ini membantu individu mengurangi penolakan terhadap masalah yang dihadapi sehingga emosi negatif menjadi lebih mudah dikelola.

Tahap tune-in dalam SEFT mengarahkan individu untuk menyadari dan merasakan emosi yang muncul tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pengalaman tersebut (Zainuddin, 2012). Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan konsep mindfulness yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres psikologis (Kabat-Zinn, 2013). Kesadaran penuh terhadap emosi membantu individu mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan atau overthinking yang sering menjadi pemicu kecemasan (Hofmann et al., 2010).

Oleh karena itu, responden menjadi lebih mampu mengendalikan pikiran negatif yang sebelumnya mendominasi kondisi emosionalnya (Hofmann et al., 2010). Komponen tapping yang dilakukan selama SEFT juga memberikan efek fisiologis yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Church et al., 2018). Stimulasi pada titik-titik tertentu membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres dan kecemasan (Church et al., 2018). Ketika respons stres menurun, tubuh akan memasuki kondisi relaksasi yang ditandai dengan berkurangnya ketegangan fisik dan meningkatnya perasaan nyaman (Benson, 2000). Relaksasi tersebut membantu individu mengurangi gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, dan sulit merasa tenang (Varvogli & Darviri, 2011). Kondisi inilah yang kemungkinan besar turut berkontribusi terhadap penurunan skor kecemasan responden setelah intervensi diberikan (Church et al., 2018).

Aspek spiritual yang terdapat dalam SEFT juga memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada lansia (Pargament, 2011). Spiritualitas dapat menjadi sumber coping yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif (Pargament, 2011). Lansia yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan lansia dengan spiritualitas yang rendah (Koenig, 2020). Melalui doa, afirmasi positif, dan sikap berserah diri kepada Tuhan, individu dapat memperoleh ketenangan batin serta meningkatkan rasa optimisme dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Naftali et al., 2017). Oleh karena itu, integrasi unsur spiritual dalam SEFT menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan intervensi ini pada responden (Koenig, 2020).

Temuan ini juga sejalan dengan pendapat Koenig (2020) yang menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi lansia. Individu yang memiliki keyakinan spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional dan menghadapi berbagai tantangan hidup secara lebih adaptif. Pada responden, keterlibatan aspek spiritual selama pelaksanaan SEFT tampak membantu meningkatkan rasa tenang sehingga gejala kecemasan tidak lagi muncul pada hasil pengukuran post-test.

Selain itu, penggunaan buku saku sebagai media pendamping turut mendukung keberhasilan intervensi. Morrison dan Bennett (2021) menjelaskan bahwa media sederhana yang dapat dibaca kembali secara mandiri membantu individu memahami informasi dengan lebih baik. Buku saku yang digunakan dalam intervensi ini memberikan panduan praktis mengenai kecemasan dan langkah-langkah pelaksanaan SEFT sehingga responden dapat mengingat kembali materi yang telah diberikan serta mempraktikkannya secara mandiri ketika diperlukan.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa penurunan skor kecemasan dari 12 menjadi 0 tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil dari kombinasi beberapa komponen dalam intervensi. Edukasi yang diberikan membantu responden memahami kondisi yang dialami, teknik relaksasi melalui tapping membantu menurunkan ketegangan emosional, sedangkan pendekatan spiritual meningkatkan rasa tenang dan penerimaan diri. Kombinasi ketiga aspek tersebut menghasilkan perubahan positif pada kondisi psikologis responden.

Dengan demikian, hasil intervensi menunjukkan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang diberikan melalui media buku saku efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada lansia. Intervensi ini mampu meningkatkan ketenangan emosional, memperkuat penerimaan diri, serta membantu responden mengelola kekhawatiran secara lebih adaptif sehingga kesejahteraan psikologis responden menjadi lebih baik.

Evaluasi Program

Program intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dilaksanakan selama tiga minggu secara umum berjalan dengan baik dan sesuai dengan rancangan yang telah disusun. Seluruh tahapan program mulai dari building rapport, psikoedukasi, pelaksanaan terapi SEFT, hingga evaluasi dapat dilaksanakan dengan lancar. Subjek menunjukkan sikap kooperatif, terbuka selama proses wawancara dan sharing, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan program, subjek tampak memahami materi yang diberikan mengenai kecemasan pada lansia dan cara mengelola kecemasan menggunakan teknik SEFT. Subjek juga mampu mengikuti setiap tahapan terapi, mulai dari set-up, tune-in, hingga tapping dengan baik. Selain itu, pemberian buku saku membantu subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen, observasi, wawancara, dan pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan bahwa Bu M mengalami kecemasan, khususnya kecemasan menghadapi kematian (death anxiety). Kecemasan tersebut ditandai dengan kekhawatiran terhadap kehidupan setelah mati, ketakutan melakukan dosa, perasaan belum siap secara spiritual, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak yang akan ditinggalkan. Kondisi ini terlihat dari pikiran yang berulang mengenai kematian serta perilaku mengulang dan menuliskan kembali doa atau ayat karena takut lupa dan berdosa. Selain itu, Bu M juga merasa khawatir meninggal dunia sebelum anaknya menikah sehingga memengaruhi ketenangan emosionalnya.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Geriatric Anxiety Inventory (GAI), Bu M memperoleh skor pre-test sebesar 12 yang menunjukkan adanya gejala kecemasan, seperti mudah khawatir, gelisah, sulit bersantai, dan sering memikirkan hal-hal negatif. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dipadukan dengan psikoedukasi dan penggunaan buku saku sebagai media pendukung.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif setelah intervensi diberikan. Skor kecemasan Bu M menurun dari 12 pada pre-test menjadi 0 pada post-test. Selain itu, Bu M mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih tenang, lebih mampu mengendalikan kekhawatiran, dan lebih menerima kondisi kehidupannya. Secara umum, intervensi SEFT yang didukung dengan media buku saku terbukti efektif membantu menurunkan kecemasan pada Bu M. Intervensi ini tidak hanya mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan ketenangan emosional serta kesiapan psikologis dan spiritual dalam menghadapi proses penuaan dan kematian.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bu M selaku subjek dalam kegiatan PBL (*Problem-Based Learning*) ini atas keterbukaan, sikap kooperatif, serta partisipasi aktifnya selama tiga minggu masa intervensi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak keluarga subjek yang telah memberikan izin dan menyediakan tempat yang nyaman demi kelancaran seluruh proses pengambilan data. Tidak lupa, kami mengapresiasi dosen pengampu serta seluruh rekan kelompok yang telah bekerja sama dan saling mendukung, baik dalam penyusunan media buku saku SEFT maupun dalam penyelesaian laporan tugas PBL ini.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2022). Stress in America 2022: Concerned for the future, beset by inflation. American Psychological Association.
- Dinakaramani, S., & Indati, A. (2018). Peran kearifan (wisdom) terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 120-130.
- Donker, T., Petrie, K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M. R., & Christensen, H. (2021). An introduction to health psychology (5th ed.). Pearson.
- Erik Erikson. (1982). The life cycle completed. New York: W.W. Norton & Company.
- Erika, A. C., & Kusmawati, A. (2024). Proses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 266-277.
- Exline, J. J., Pargament, K. I., Wilt, J. A., & Harriott, V. A. (2021). Religious and spiritual struggles. In K. I. Pargament (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (pp. 459-475). <https://doi.org/10.1037/0000245-030>.
- Haq, I., & Mariyati, L. (2025). Religiosity and social support as determinants of death anxiety among the elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(1), 45-58.
- Harding, R., Selman, L., Agupio, G., Dinat, N., Downing, J., Gwyther, L., & Higginson, I. J. (2021). The prevalence and burden of symptoms amongst cancer patients attending palliative care in Africa: A multi-centre study. *BMC Cancer*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12885-021-07812-0>.
- Iverach, L., Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2021). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 84, 101999. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101999>.
- Koenig, H. G. (2020). Religion and mental health: Research and clinical applications. Academic Press.
- Maryam et al. (2011). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Mc Ahmad Faiz Zainuddin. (2010). Spiritual Emotional Freedom Technique. Jakarta: Afzan Publishing.
- Menzies, R. E., Menzies, R. G., & Iverach, L. (2020). Curing the dread of death: Theory, research and practice. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429469219>.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124-135.
- Park, C. L. (2021). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 18-30. <https://doi.org/10.1002/jclp.23002>.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2020). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2020). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smyth, J. M., & Helm, R. (2021). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.23041>.
- Stanley and Beare. (2012). Gerontological nursing. Philadelphia: F.A. Davis.
- Watkins, E. R. (2020). Rumination-focused cognitive behavioral therapy for depression. Guilford Press.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Zahirah, A., Herlina, H., & Wulandari, A. (2020). Kecemasan terhadap kematian: Peran perilaku prososial dan kebersyukuran pada lanjut usia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 55-66.
- Zainuddin, A. F. (2012). SEFT For Healing And Success, Happiness And Greatness. Afzan Publishing.