

Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Stres Perawat di Ruang Isolasi *Covid-19*

Novita Alun Anggraini¹, Dimas Hadi Prayoga^{*2}

^{1,2}. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

*e-mail: gaya.sulthan@gmail.com

Abstrak

Tingginya pasien terkonfirmasi *Covid-19* menjadi tantangan besar bagi seluruh pelayanan kesehatan salah satunya bagi perawat. Kurangnya pengetahuan merawat pasien covid menjadi tantangan tersendiri yang bisa memicu stres perawat. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi menggunakan gerakan sederhana untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis dalam hal ini adalah stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap tingkat stres perawat. Metode penelitian *Pre Eksperimental one group pretest-posttest design*. Responden penelitian ini adalah perawat di ruang isolasi RSPG dengan populasi 36 perawat kemudian diambil dengan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 33 perawat. Instrument penelitian menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum terapi SEFT dan skor setelah diberikan terapi SEFT. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh SEFT terhadap tingkat stres perawat di ruang isolasi.

Kata Kunci: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT); stress; perawat isolasi covid.

Abstract

The high number of confirmed Covid-19 patients is a big challenge for all health services, one of which is for nurses. Lack of knowledge about caring for Covid patients is a challenge in itself that can trigger stress for nurses. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy using simple movements to help solve problems of physical and psychological pain, in this case stress. The aim of this research was to determine the effect of SEFT on nurses' stress levels. Pre-Experimental research method one group pretest-posttest design. The respondents of this research were nurses in the RSPG isolation room with a population of 36 nurses, then 33 nurses were taken using a purposive sampling technique. The research instrument uses the Depression Anxiety Stress Scale in the form of a questionnaire. The results showed that there was a significant difference between stress scores before SEFT therapy and scores after SEFT therapy. So it can be concluded that there is an influence of SEFT on the stress level of nurses in the isolation room.

Keywords: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT); stress; nurse of covid isolation.

1. PENDAHULUAN

Corona virus disease tahun 2019 atau *Covid-19* adalah virus jenis baru, selain memberikan dampak fisik dapat juga memiliki efek serius pada kesehatan mental seseorang (Mo et al., 2020). Tingginya angka pasien terkonfirmasi *Covid-19* juga menjadi sebuah tantangan besar bagi seluruh komponen pelayanan kesehatan. Menurut (Africa et al., 2020) perawat memiliki peran vital ketika terjadi pandemi seperti saat ini. Mereka melakukan tantangan untuk melakukan hal-hal yang selama ini belum pernah terjadi

dimanapun. Jumlah pasien yang meningkat tajam, beban kerja yang meningkat, keberadaan protokol *Covid-19* dalam merawat pasien terkonfirmasi dapat mempengaruhi performa kerja mereka. Risiko tertular virus juga menyebabkan stres tersendiri (Labrague & De los Santos, 2020).

Berdasarkan laporan *Attitude in American Workplace VII* melaporkan 80% perawat merasakan stres pada pekerjaan mereka dan separuh membutuhkan bantuan untuk mengatasinya (- et al., 2017). Menurut data Ristek-Brin perawat mengalami cemas 65 %, stress akibat wabah covid 19 sebesar 55%, tingkat stress sangat berat 0.8% dan stress ringan 34.5%. Jumlah perawat isolasi covid RS Petrokimia Gresik 36 orang, studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 Juni 2021 kepada 15 perawat dengan kuesioner DASS di ruang isolasi Covid-19 RS Petrokimia Gresik yang mengatakan seluruhnya mengalami stress, terdiri dari 5 stres ringan, 9 stres sedang dan 1 stres parah. Pada awal pandemi April 2020 pernah dilakukan satu kali terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepada 8 perawat, namun pengaruh SEFT terhadap tingkat stres perawat yang menangani *covid-19* belum dapat dijelaskan.

Pandemi global yang luar biasa ini menjadi sumber stres perawat dan tantangan besar bagi sistem perawatan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres perawat yang bekerja di ruang isolasi diantaranya adalah beban kerja tinggi, perawat dituntut mengambil keputusan cepat dan tepat dalam menghadapi pasien kritis, serta belum ada pengalaman merawat pasien kritis *Covid-19*.

Akibat dari stres tersebut bisa menaikkan angka kejadian tidak diinginkan seperti salah dalam pemberian terapi, kesalahan dalam pemberian asuhan keperawatan, bisa jadi yang paling fatal berakibat kejadian sentinel pada pasien atau kematian. Pada perawat sendiri bisa berakibat perasaan cemas yang berlebihan sehingga mengganggu komunikasi perawat itu sendiri dengan staf lainnya, hingga yang paling fatal bisa mengakibatkan depresi pada perawat karena perasaan tidak mampu menjalankan tugas, serta stres karena tidak tahan menghadapi tekanan pekerjaan yang berat (Handayani et al., 2020).

Stres yang dialami oleh perawat harus menjadi perhatian ditengah kasus pandemi kali ini karena erat kaitannya dengan performa perawat saat bekerja. Penting untuk menjaga agar perawat tidak merasa stres sehingga tetap mampu memberikan pelayanan prima kepada pasien meskipun ditengah kondisi pandemi. Perlu dilakukan sebuah *treatment* yang diberikan kepada perawat, salah satu cara yang paling praktis dan sudah

banyak dilakukan adalah menggunakan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan

Penelitian yang dilakukan oleh (Fadli et al., 2020) mengemukakan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat stres pasien yang mengalami kekhawatiran atas kondisi kesehatannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Chodijah et al., 2020) menyebutkan, dalam pelaksanaan SEFT, diperlukan keteraturan dalam melakukan terapi karena SEFT terbukti mampu menurunkan stres yang dialami akibat pandemi *Covid-19*. Berdasarkan data dan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Stres Perawat di Ruang Isolasi *Covid-19* RS Petrokimia Gresik”.

2. METODE

Desain penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian dapat diterapkan, suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum pengumpulan data dan akan digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre Eksperimental dengan *One Group Pretest-Posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap stres perawat isolasi covid-19. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa instrument dan kuisisioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah perawat ruang isolasi covid-19 di RS Petrokimia Gresik sebanyak 36 orang. Sampel adalah bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Peneliti mengadopsi instrumen yang dikenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi, M.Sc. beliau merupakan founder dari SEFT. dalam intervensi ini, perawat akan melalui 3 tahapan SEFT. Pertama, tahap Set Up, bertujuan untuk memastikan aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan perlawanan psikologis. Kedua, *Tune In*, bertujuan untuk membangkitkan emosi negative klien yang ingin dihilangkan sehingga akan terjadi reaksi negative seperti menangis, marah, sedih. Terakhir adalah *Tapping*, bertujuan untuk menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit

yang dirasakan dan mengembalikan energy tubuh agar berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2008). Pada penelitian ini yang akan melakukan intervensi SEFT adalah peneliti dengan bantuan mentor SEFT sebagai supervisi. Sedangkan tingkat stress diukur dengan menggunakan kuesioner baku *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond and Lovibond 1995. *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42), terdiri dari 42 pernyataan yang dibentuk untuk mengukur stress.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil analisis dari pengukuran tingkat stres pada responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Table 1. Analisis Pengaruh SEFT terhadap Stres Perawat di Ruang Isolasi Covid-19

No	Tingkat Stres (Skor)	Sebelum dilakukan SEFT		Sesudah dilakukan SEFT	
		n	Persentase	n	Persentase
1.	Normal (0-14)	0	0%	6	18%
2.	Ringan (15-18)	5	15%	15	45%
3.	Sedang (19-25)	25	76%	12	36%
4.	Parah (26-33)	3	9%	0	0%
5.	Sangat Parah (34-42)	0	0%	0	0%
Total		33	100%	33	100%
<i>Mean rank</i>		21,55		16,91	
<i>Standard deviasi</i>		491		581	
<i>Uji Sample Paired T-Testsign = 0,000</i>					

Tabel 1 menunjukkan data tingkat stres perawat di ruang isolasi covid-19 sebelum dan sesudah dilakukan SEFT yaitu, perawat dengan tingkat stres normal sebelum SEFT sejumlah 0 orang sedangkan sesudah dilakukan SEFT berjumlah 6 orang, perawat dengan tingkat stres ringan sebelum dilakukan SEFT sejumlah 5 orang sedangkan sesudah dilakukan SEFT sejumlah 15 orang, perawat dengan tingkat stres sedang sebelum dilakukan SEFT sejumlah 25 orang sedangkan sesudah dilakukan SEFT sejumlah 12 orang, perawat dengan tingkat stres parah sebelum dilakukan SEFT sejumlah 3 orang sedangkan sesudah dilakukan SEFT tidak ada perawat dengan tingkat stres parah.

Pada penelitian ini, setelah responden dilakukan SEFT sebanyak 4 kali dalam rentang 2 minggu, responden kembali dilakukan pengukuran data *posttest*. Data awal dan data akhir yang sudah didapatkan kemudian dianalisis untuk pengujian hipotesis

pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap stres perawat di ruang isolasi *Covid-19* RS Petrokimia Gresik. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak. Dari hasil output analisis data diatas didapatkan nilai *mean rank pretest* = 21,55 dan *mean rank posttest* = 16,91. Nilai *signifikansi* = 0,000. Dengan nilai *signifikansi* yang berada $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh SEFT terhadap tingkat stres perawat di ruang isolasi *Covid-19* di RS Petrokimia Gresik.

Hasil penelitian menunjukkan pada tabel 5.7 sesudah dilakukan SEFT sebanyak 4 kali dalam rentang waktu 2 minggu kepada 33 perawat di ruang isolasi *covid-19* RS Petrokimia Gresik menunjukkan hasil yaitu sebagian besar perawat dengan tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (46%), perawat dengan tingkat stres normal menjadi 6 orang (18%), perawat dengan tingkat stres sedang turun sebanyak 12 orang (36%), dan tidak ada perawat yang mengalami stres parah dan sangat parah.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami penurunan skor DASS, akan tetapi tidak semua responden mengalami penurunan level stres. Hanya 22 orang yang mengalami perubahan level stress, sedangkan 11 orang sisanya masih di level stress yang sama. Berdasarkan tabulasi data sebagian kecil responden yaitu nomor 8, 22 dan 24 pada *pretest* didapatkan hasil berada di level stres parah setelah diberikan SEFT dan *posttest* ketiganya mengalami penurunan level stres sedang, dua diantara berjenis kelamin perempuan dengan usia muda. Peneliti berasumsi perempuan dewasa muda lebih bisa fokus berkonsentrasi saat diberikan terapi SEFT dan antusias terhadap hal-hal baru yang bertujuan untuk mengurangi keluhanya yaitu stres.

Durasi subjek dalam melakukan SEFT sangat berpengaruh dalam keberhasilan individu untuk menurunkan level stres. Dalam penelitian lain menyebutkan, penurunan level stres seseorang berbanding lurus dengan frekuensi SEFT yang dilakukan, semakin sering seseorang mempraktekkan SEFT secara rutin besar peluang bagi orang tersebut untuk mampu menurunkan level stresnya. Peneliti berasumsi idealnya SEFT dilakukan terus menerus agar tingkat stres seseorang dapat turun dan dapat dipraktekkan secara rutin. Namun karena keterbatasan waktu, dalam penelitian ini hanya dilakukan sebanyak 4 kali dan dalam rentang waktu 2 minggu.

4. KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan intervensi terapi SEFT kepada perawat di ruang isolasi covid-19 sebagian besar perawat mengalami stres tingkat sedang, sebagian kecil mengalami tingkat stres parah.
2. Sesudah dilakukan intervensi terapi SEFT kepada perawat di ruang isolasi covid-19 didapatkan hasil bahwa semua subjek mengalami penurunan skor DASS, akan tetapi tidak semua subjek mengalami penurunan tingkat stres. Sebagian besar stres perawat menjadi ringan dan sebagian kecil perawat dalam tingkat stres normal.
3. Ada pengaruh pemberian terapi SEFT untuk mengurangi stres perawat di ruang isolasi covid RS Petrokimia Gresik.

DAFTAR PUSTAKA

- Africa, S., Development, S. A., Acyl, F., Free, T., Area, T., Summit, T., Committee, T. S., Tfta, T., Community, E. A., African, S., Community, D., Market, C., Africa, S., Africa, S., Union, A., Tfta, T., Fta, G., Summit, T., Secretary, C., ... Summary, E. (2020). Title. *Human Relations*, 3(1),
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2-8. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30760>
- Fadli, R. P., Putri, Y. E., Amalianita, B., Zola, N., & Ifdil, I. (2020). Treatment for anxiety using spiritual emotional freedom technique. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.32698/01151>
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. 79 (2020). Factors Causing Stress in Health and Community When the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.353-360>
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653-1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>
- Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M., & Huang, H. (2020). Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of Nursing Management*, 28(5), 1002-1009. <https://doi.org/10.1111/jonm.13014>
- Zainuddin, A.F., (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing
- H., Harsono, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7444.12-7>