

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN DEPRESI SISWA
TUNADAKSA BBRSD PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Magister Psikologi Profesi
Minat Utama Bidang Psikologi Profesi**

Oleh:

**Yulfa Islaini, S.Psi
T 100 135 004**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PENURUNAN DEPRESI SISWA
TUNADAKSA BBRSBD PROF. DR SOEHARSO SURAKARTA**

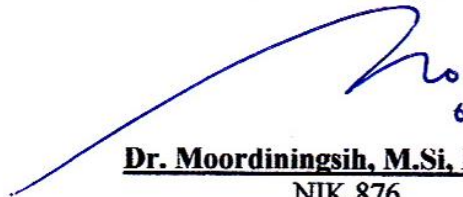
PUBLIKASI ILMIAH

oleh :

Yulfa Islaini, S.Psi
T 100 135 004


Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Utama



Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog
NIK. 876

Dosen Pembimbing Pendamping



Rini Lestari, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIK. 658

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN DEPRESI SISWA
TUNADAKSA BBRSBD PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

Oleh :

Yulfa Islaini, S.Psi
T 100 135 004

Telah diperiksa di depan Dewan Penguji Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal
1 November 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing Utama

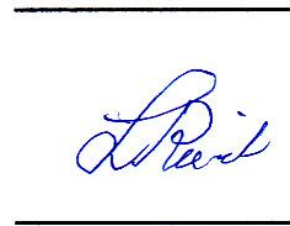
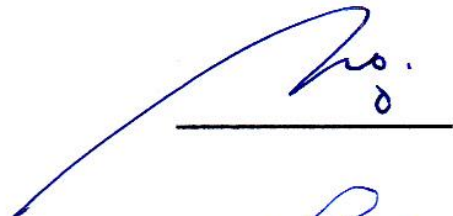
Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping

Rini Lestari, S.Psi, M.Si, Psikolog

Penguji

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog


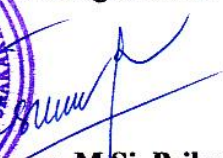


Mengetahui
Dekan Fakultas Psikolog



Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog
NIK. 876

Ketua Magister Psikologi Profesi



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psikolog
NIK. 836

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaagisteran di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 November 2017

METERAI
KEPPEL
04030AEF703661226
6000
Penulis

Yulia Islahani, S.Psi
T 100 135 004

EFEKTIVITAS PELATIHAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN DEPRESI SISWA TUNADAKSA BBRSD Prof. Dr. SOEHARSO SURAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dalam menurunkan depresi yang disandang oleh siswa siswi difabel BBRSD. Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain *nonrandom control group pretest-posttests* dan subjek sebanyak 14 orang siswa-siswi difabel dengan kriteria mengalami cacat fisik, sedang mengikuti pelatihan keterampilan di BBRSD, berusia 17 sampai dengan 25 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan wanita. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Hipotesis dalam penelitian adalah pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif menurunkan depresi pada siswa tuna daksa di BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah *Beck Depression Inventory* (BDI) yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji statistik nonparametrik *Mann-Whitney U*, diketahui terdapat perbedaan penurunan skor depresi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) efektif menurunkan depresi pada siswa siswi BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta, sehingga pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dapat digunakan untuk mengatasi depresi pada difabel.

Kata Kunci : *depresi, pelatihan spiritual emotional freedom technique (SEFT), siswa siswa BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta*

Abstrak

This study aims to examine the effect of *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) training in reducing the depression that is held by students with disabilities BBRSD. Prof. Dr. Soeharso Surakarta. This study used *nonrandom control group pretest-posttests* design and subjects were 14 disabled students with criteria of physical disability, were attending skill training at BBRSD, aged 17 to 25 years, male and female sex. Then divided in two groups (experimental group and the control group). Hypothesis in this research is *spiritual training of Emotional Freedom Technique* effective to decrease depression in student with impaired in BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta. The measuring tool used in the study was *Beck Depression Inventory* (BDI) used to measure depression levels in experimental and control groups during *pretest*, *posttest* and *follow up*. Based on the result of quantitative analysis with *Mann-Whitney U* nonparametric statistic test, it is known that there is a difference of depression score in the experimental group before and after being given *spiritual emotional freedom*

technique (SEFT) training. Thus it can be concluded that spiritual emotional freedom technique (SEFT) training effectively decreased depression in students BBRSD Prof.Dr. Soeharso Surakarta, so that spiritual emotional freedom technique (SEFT) training can be used to overcome depression in the disabled.

Keywords : Depression, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training, Students BBRSD Prof.DR.Soeharso Surakarta.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data hasil susenas (Survey sosial ekonomi nasional) pada tahun 2015 yang dilakukan oleh Biro Pusat Statistik (BPS), penyandang disabilitas mengalami peningkatan sebanyak 2,61% dibandingkan tahun sebelumnya. Kemudian jumlah tersebut terbagi atas tuna netra sebanyak 1.809.701 jiwa, tuna rungu sebanyak 609.984 jiwa, tuna grahita sebanyak 797.612 jiwa, tuna daksa sebanyak 1.781.653 jiwa (Kemenkes RI, 2016). Jumlah disabilitas tertinggi di Indonesia adalah Jawa Barat sekitar 4,28% dan yang terendah adalah provinsi Papua sekitar 1,23%. Berdasarkan survey jenis kelamin maka penyandang disabilitas terbanyak adalah laki-laki sekitar 54,84% dibandingkan wanita sebesar 40,35%. Berdasarkan jumlah penyandang cacat dari 5 provinsi terbanyak di Indonesia sekitar 12,5% adalah penyandang cacat berat yang mengalami gangguan dan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari atau *activity daily living/ADL* (Departemen sosial RI, 2015). Para penyandang cacat usia produktif juga tidak memiliki keterampilan dan pekerjaan.

Balai Besar Rehabilitas Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Soeharso Surakarta merupakan sebuah tempat untuk melatih keterampilan kerja siswa tunadaksa yang berasal dari seluruh Indonesia sesuai dengan cacat yang disandang masing-masing siswa tunadaksa, tujuan dari keterampilan kerja agar siswa tunadaksa mampu hidup mandiri setelah menyelesaikan program rehabilitas dan mampu untuk berbaur dengan lingkungan masyarakat di daerah masing-masing.

Berdasarkan hasil dokumentasi laporan PKPP (Praktek kerja profesi psikologi) di BBRSBD Prof.DR.Soeharso Surakarta pada bulan Oktober 2015 terhadap 77 orang siswa BBRSBD ada ditemukan kasus depresi pada siswa-siswi penyandang difabel baik karena sakit, bawaan dan pasca kecelakaan. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 orang siswa tunadaksa menunjukkan perilaku menarik diri, mengalami gangguan sulit tidur, biasanya siswa-siwat tersebut dapat tidur jam 1 pagi dan bangun tidur jam 4 pagi, malu ketika diajak bicara dengan orang lain, kurang ikut berpartisipasi dalam kegiatan. Selain dilakukan wawancara dengan 4 siswa tuna daksa diketahui bahwa siswa tersebut merasa kecewa dan merasa bersalah, merasa tidak menerima dengan keadaan dirinya,

merasa dirinya berbeda dengan orang lain yang normal. Selain itu siswa tunadaksa merasa tidak percaya diri dengan kecacatan yang disandang oleh siswa tunadaksa ketika bersama dengan orang normal dan berada di pusat keramaian, selain itu beberapa siswa-siswa difabel mengalami penurunan berat badan. Hal tersebut menunjukkan siswa-siswa difabel mengalami gejala depresi serta memiliki reaksi emosi negatif.

SEFT merupakan salah satu terapi untuk menurunkan depresi. Penggunaan SEFT dilakukan karena SEFT mudah dan sederhana untuk dilakukan atau diterapkan oleh siswa-siswa difabel yang mengalami depresi. Keefektifan SEFT terletak pada penggabungan antara *Spiritual Power* dengan *Energy Psychology* (Zainudin, 2012). *Spiritual Power* memiliki lima prinsip utama yaitu ikhlas, yakin, syukur, sabar dan khusyu. *Energy Psychology* merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku (Zainudin, 2012). Seseorang mengalami ketidakseimbangan kimia dan energi dalam tubuh maka menyebabkan gangguan emosi termaksud kecemasan, stress bahkan depresi. Penelitian ini menggunakan intervensi SEFT karena SEFT dapat mengubah energi tubuh dan ketidakseimbangan kimia dengan cara memanfaatkan 18 titik-titik meridian tubuh dengan cara tapping sehingga dapat mengembalikan keseimbangan kimia didalam otak (*neurotransmitter*) dan energi tubuh seperti semula sehingga (Zainudin, 2012).

Melihat hal tersebut di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif menurunkan depresi pada siswa tuna daksa di BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta.

2. METODE

Subjek penelitian terdiri dari 14 orang, 11 berjenis kelamin laki-laki dan 3 berjenis kelamin perempuan. Usia antara 17-25 tahun, memiliki tingkat depresi kategori sedang dan berat. Penelitian menggunakan *quasi experimental* dalam bentuk *nonequivalent control design group design*. Subjek kelompok dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan cara *random*

assignment, yaitu prosedur memasukan secara acak subjek pada sampel penelitian kedalam setiap kelompok penelitian dalam hal ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga keduanya dianggap setara (Singgih, 2014). Kedua kelompok tersebut memiliki kriteria yang sama. Kedua kelompok diberi *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan sementara kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Adapun rancangan eksperimen dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

<i>Pretest</i>	Kelompok	Perlakuan	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Y1	KE	X	Y2	Y3
Y1	KK	-X	Y2	Y3

Keterangan:

- KE : Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan
- KK : Kelompok kontrol tanpa mendapatkan perlakuan
- Y1 : Pemberian *pre test*
- Y2 : Pemberian *post test*
- Y3 : pemberian *Follow-Up*
- X : Perlakuan (intervensi)
- X : Tanpa diberi perlakuan

Hanya menggunakan satu skala untuk mengungkapkan depresi pada siswa difabel yaitu menggunakan *Beck Depression Inventory* dari Aaron T. Beck, diadaptasi oleh Achmad (1988) kemudian diperbanyak oleh Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta. Dalam skala *Beck Depression Inventory* (BDI) terdapat 21 kategori yang disusun menggunakan huruf dari A sampai dengan U yang dikelompokkan menjadi empat kelompok simtom oleh Beck (1985) diantaranya simtom emosi, simptom motivasional, simtom kognitif, simtom fisik dan vegetative.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui hasil analisis uji *Mann Whitney U Test*, terdapat perbedaan yang signifikan penurunan skor depresi pada siswa siswi difabel BBRSD Prod. DR. Soeharso Surakarta antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan nilai z hitung -2,989 dan probabilitas (p) 0,002 (uji dua sisi)

atau 0,001 (uji satu sisi) diketahui $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

Hasil uji Wilcoxon pada *Posttest-Pretest Kelompok Eksperimen* menunjukkan bahwa besarnya nilai $z = -2.375$ dan probabilitas (p) 0.018 (uji 2 sisi) maka nilai probabilitas $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum (*pretets*) diberikan pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) efektif menurunkan depresi pada siswa-siswi difabel di BBRSD Prof.Dr. Soeharso Surakarta.

Hasil uji Wilcoxon pada *Posttes-Follow up Kelompok Eksperimen* Hasil uji menunjukkan bahwa besarnya nilai $z = -2.201$ dan probabilitas (p) 0.028 (uji 2 sisi) maka nilai probabilitaa $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat depresi pada saat *post test* maupun saat *follow up* dari hasil rerata diketahui terjadi penurunan depresi pada kelompok eksperimen setelah 2 minggu pelaksanaan pelatihan (*follow up*).

Pelatihan SEFT terbukti efektif karena dilakukan dengan pendekatan kognitif perilaku, dimana pada setiap sesi-sesi yang ada dalam pelatihan disusun untuk merubah cara berpikir negatif menjadi positif serta menumbuhkan perilaku yang positif. Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh Beck (2009) bahwa faktor penyebab depresi adanya penyimpangan atau distorsi kognitif akan pengalaman-pengalaman negatif. Penurunan skor depresi (BDI) pada siswa difabel diantaranya pada aspek emosi, aspek kognitif, aspek motivasional dan aspek fisik dan vegetatif. Seluruh subjek kelompok eksperimen mengalami perubahan pada aspek emosi, subjek kelompok eksperimen dapat memahami dan menerima perasaan disebabkan disabilitas yang selama ini diingkari oleh subjek baik disabilitas disebabkan kecelakaan, sejak lahir dan sakit. Selain itu subjek kelompok eksperimen telah mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran

positif agar dapat berperilaku yang sebaiknya. Subjek penelitian kelompok eksperimen mengakui memiliki perasaan rendah diri dengan disabilitas yang disandangnya, menganggap masa depan suram dan sulit mendapatkan kehidupan ideal atau bahagia. Hal ini sesuai dengan pendapat Stuart, Sundeen (2010) depresi disebabkan kurangnya rasa harga diri atau terjadinya harga diri rendah.

Pada proses pelatihan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) penurunan skor depresi dapat diketahui dari setiap sesi-sesi pelatihan. Hal tersebut tidak lepas dari 5 prinsip yang terdapat pada SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Lima prinsip SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) diantaranya adalah sebagai berikut syukur, ikhlas, sabar, yakin dan pasrah. Apabila 5 prinsip dasar SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dijalankan dengan baik maka tingkat depresi yang dialami oleh siswa siswi dapat menurun. Menurut Cervone dan Pervin (2012) untuk mereposisi distorsi kognitif atau difungsional keyakinan yang biasa terjadi pada orang depresi dapat dilakukan dengan 5 prinsip yaitu syukur, ikhlas, sabar, yakin dan pasrah.

Pada saat sesi kondisi difabel, subjek difabel diminta untuk menceritakan pengalaman negatif yang mereka alami baik dalam situasi apapun. Pada sesi ini subjek diberikan kesempatan untuk mengeluarkan semua keluh kesahnya dengan tujuan untuk mengenai dan mengidentifikasi pikiran negatif dari kondisi difabel yang disandangnya. Tujuan dari saling menceritakan pengalaman hidup agar subjek dapat mengambil sebuah peristiwa dan mengeluarkan penyebab tekanan yang disimpan. Kemudian diantara sesama subjek dapat saling menguatkan satu sama lain. Hal tersebut bertujuan agar subjek dapat menyadari bahwa dibalik sebuah pengalaman negatif terdapat sebuah pengalaman positif yang harus disyukuri. Selaras dengan pendapat Miller (dalam Snyder & Lopez, 2002) seseorang yang dalam hidupnya mampu bersyukur dan berpikir positif akan terhindar dari tekanan kehidupan.

Pada sesi emosi dan pikiran hampir seluruh subjek penelitian mampu memahami bahwa pikiran dan perasaannya dapat mempengaruhi perilakunya pada situasi tertentu, karena itu subjek berusaha untuk mengubah pikiran negatifnya menjadi positif agar berperilaku menjadi lebih baik. Perubahan tersebut diketahui

dari *worksheet* study kasus yang diberikan peneliti kepada subjek kelompok eksperimen saat mengikuti pelatihan SEFT. Kelompok subjek eksperimen mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif pada situasi tertentu. Dapat disimpulkan bahwa subjek mampu mengelola emosinya dengan memotivasi untuk dapat berpikir positif pada situasi yang dihadapi oleh subjek. pada hasil wawancara dan evaluasi, kelompok subjek mengatakan jika dalam keadaan putus asa dan merasa sedih maka sebagian kelompok subjek mengingat keluarga atau seseorang yang selalu ada untuk subjek tersebut dan subjek yang lain akan berusaha untuk memotivasi dirinya bahwa ada orang lain yang lebih susah dan menderita dibandingkan kelompok subjek tersebut, sehingga dalam sesi ini kelompok subjek sudah dapat berpikir positif dan mampu menerapkan keterampilan tersebut.

Pada sesi SEFT yang merupakan gabungan antara *Spiritual Power* dengan *Energy Psychology*. *Energy Psychology* merupakan bidang ilmu yang relatif baru, namun prinsipnya sama dengan prinsip *Energy Healing* yang dikenal sejak lama di Tiongkok, Cina lebih dari 5000 tahun yang lalu. *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku (Zainudin, 2009). Ketidakseimbangan kimia dan gangguan energi dalam tubuh manusia turut berperan dalam timbulnya berbagai gangguan emosi, termasuk di dalamnya adalah depresi.

Menurut Zainudin (2006) sistim energi tubuh dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak (*neurotransmitter*) yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi seseorang termasuk kondisi depresi. Di dalam SEFT menggunakan 18 titik meridian. Hampir semua masalah emosi maupun fisik dapat diatasi dengan cara merangsang titik-titik tersebut (Zainudin, 2009) Cara merangsang titik-titik tersebut berbeda dengan *acupuncture* dan *acupressure*. Jika *acupuncture* menggunakan jarum dan *acupressure* menggunakan tekanan-tekanan yang kuat untuk merangsang titik-titik tersebut, maka SEFT menggunakan cara mengetuk ringan dengan ujung jari (disebut dengan istilah *tapping*) pada titik-titik *energy meridian* tersebut. Cara ini dapat membebaskan aliran energi di dalam tubuh

penderita depresi sehingga dapat menurunkan tingkat depresinya. Kombinasi kedua hal tersebut yaitu *spiritual power* dan *Energy Psychology* sungguh sangat efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada siswa difabel BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta. Jika dilihat dari aspek reaksi fisiologis terhadap SEFT, maka perangsang dengan cara mengetuk-ngetuk ringan (*tapping*) pada titik 12 titik meridian tubuh tersebut dapat menstimulasi *gland pituitary* untuk mengeluarkan hormon *endorphins* (Johnson, 1999; Nopadow et al 2008 dalam Rokade, 2011), dimana hormon *endorphins* tersebut dapat memberikan efek menenangkan serta menimbulkan perasaan bahagia (Goldstein dan Lowry, 1975 dalam Rokade, 2011), sehingga dapat menurunkan tingkat depresi pada penderitanya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Boswort (2003) dengan spiritualitas dan koping religius akan berdampak pada perbaikan dan menurunnya tingkat depresi pada lansia, penurunan tingkat depresi tampak setelah 1 minggu pertama saat para lansia melakukan doa dengan yakin disertai dengan ketekunan, kesabaran dan rasa syukur yang mendalam maka mengurangi tingkat depresi pada lansia. Penelitian spiritual juga dilakukan oleh Jantos & Kiat (2007) bahwa saat melakukan doa maka akan muncul perubahan baik psikis maupun fisik antara lain penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah yang melambat sehingga menimbulkan damai dan ketenangan bagi individu yang mengalami stress. Penelitian energi power menurunkan depresi juga dilakukan oleh Church (2010) mengatakan bahwa kelompok veteran perang irak yang mengalami PTSD dan depresi setelah diberikan EFT (*emotional freedom technique*) selama 30 hari secara rutin akan menunjukkan penurunan dan gejala yang positif. Penelitian lain juga dilakukan oleh Brattberg (2008) pada 86 wanita yang mengalami fibromialgia kemudian diberikan EFT secara teratur dapat mengurangi fibromialgia pada 86 wanita tersebut. Berikutnya penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sallas (2011) menunjukkan EFT lebih efektif menyembuhkan pasien rawat inap di rumah sakit yang mengalami kecemasan, stress, depresi dan PTSD dengan melakukan EFT selama 40-50 menit.

Pada sesi SEFT, fasilitator memperkenalkan SEFT secara detail mengenai 18 titik meridian, dengan tujuan seluruh subjek yang mengikuti penelitian

mengetahui dimana letak titik-titik tersebut satu persatu. Kemudian setelah kelompok subjek mengetahui dimana letak 18 titik meridian maka fasilitator memberikan contoh bagaimana, melakukan SEFT, setelah subjek penelitian faham melakukan SEFT maka fasilitator melakukan SEFT kepada masing-masing subjek kelompok eksperimen. Kemudian fasilitator mulai melakukan tahapan SEFT dimulai dari *Set-up* yang bertujuan untuk memastikan aliran energi tubuh kesumber masalah dan sebagai penetralisir psikologis bawah sadar, dilanjutkan dengan melakukan *tune in* yang bertujuan untuk memusatkan rasa sakit atau rasa penderitaan dan memusatkan kesembuhan kepada Allah SWT / kepada Tuhan Yang Maha Esa (pada sesi ini subjek diminta untuk berdoa dalam hati dengan mengucapkan “Ya Allah saya ikhlas menerima rasa sakit ini dan saya pasrahkan kesembuhan hanya pada MU”) dan yang terakhir fasilitator melakukan *tapping* pada 18 titik meridian pada tubuh. Titik-titik meridian yang lebih spesifik dapat menurunkan tingkat depresi adalah titik Cr (*Crown*) yang terletak pada titik dibagian atas kepala, titik EB (*Eye Brow*) yaitu titik yang terletak pada titik permulaan alis mata dan titik IF (*Index Finger*) yaitu jari telunjuk di samping luar di bagian bawah kuku, di bagian yang menghadap ibu jari (*Yinyanghouse*, diunduh pada tanggal 19 Agustus 2017).

Banyak perubahan setelah dilakukan SEFT pada subjek kelompok eksperimen dengan menurunnya skor depresi dan perubahan pada aspek-aspek depresi diantara perubahan pada aspek emosi dimana seluruh kelompok subjek dapat mengatasi kesedihannya dan rasa pesimis berkurang. Pada aspek kognitif sebagian kelompok subjek penelitian sudah tidak menyalahkan diri karena disabilitas yang disandangnya, selain itu pemikiran ide untuk bunuh diri sudah hilang dalam pikiran mereka melainkan diganti dengan pemikiran untuk maju, subjek kelompok kontrol juga sudah tidak berpikir negatif dengan perubahan fisik dari normal menjadi cacat karena itu semua kehendak Allah dan mereka sudah mengikhlaskan dan bersyukur Allah memberikan kesempatan untuk berubah kearah lebih positif. Pada aspek motivasional kelompok subjek eksperimen mengalami perubahan dimana kelompok subjek eksperimen tidak menarik diri dari lingkungan sosialnya, dan sudah mampu untuk memutuskan kemana arah

hidupnya. Pada aspek fisik dan vegetatif kelompok subjek tidak mengalami gangguan tidur, kelelahan sudah berkurang, nafsu makan dan berat badan mulai bertambah dan tidak masalah dengan fisik.

Kelompok kontrol tidak terdapat perubahan tingkat depresi. bahkan cenderung mengalami sedikit peningkatan. Hal tersebut karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi SEFT seperti pada kelompok intervensi. Seseorang dengan depresi dan tidak segera ditangani akan menyebabkan penderitanya mengalami insomnia dan kelelahan. Depresi menyebabkan sulit tidur atau gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan ekstrem yang menguras energi dan kesulitan dalam konsentrasi dan pengambilan keputusan (Wahyuningsih, 2011). Hawari (2006) juga menyatakan bahwa orang dengan depresi akan mengalami penurunan gairah hidup, merasa tidak berdaya dan tidak memiliki semangat hidup. Terdapat penurunan nafsu makan sehingga menyebabkan berat badan menurun (Hawari, 2006; Wahyuningsih 2011). Dampak lainnya adalah menarik diri (isolasi sosial). Kondisi depresi yang berkepanjangan tanpa penanganan, dapat menciptakan ketidakseimbangan serotonin, zat kimia penting dalam otak yang bertanggung jawab untuk membuat orang bahagia dan berjiwa sosial (Rokade, 2011).

Kerjasama subjek kelompok eksperimen mendukung berhasilnya pelatihan SEFT. Subjek pelatihan sebagian *on time* dengan jadwal ada sebagian terlambat. Terbukanya subjek dalam menceritakan pengalaman perubahan fisik, atau pengalaman hidupnya dalam menghadapi berbagai situasi merupakan keberhasilan dari proses berjalannya pelatihan SEFT. Motivasi subjek terjaga sampai pada akhir pelatihan SEFT. Kendala yang dialami oleh peneliti adalah sulit untuk menemukan waktu yang pas sesuai jadwal yang pas bagi subjek karena ijin tempat dan ijin waktu yang tepat untuk mengadakan SEFT agak sulit didapatkan. Namun demikian secara keseluruhan subjek penelitian kooperatif, terbuka dan merasa santai walau dengan keterbatasan fisik maupun keterbatasan fasilitas.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif untuk menurunkan depresi pada siswa tunadaksa BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta. Kelompok yang diberikan perlakuan pelatihan SEFT mengalami penurunan tingkat depresi dari pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan pelatihan SEFT. Penurunan tingkat depresi subjek terjadi pada rentang *pretest-postest* dimana kelompok subjek yang diberikan perlakuan mengalami perubahan kearah positif pada keempat aspek depresi yaitu pada aspek emosi, aspek kognitif, aspek sosial atau motivasi dan aspek fisik yang signifikan. Hal tersebut juga disebabkan kelompok subjek mampu menerapkan SEFT dalam kesehariannya dan juga menerapkan SEFT untuk membantu teman sekamarnya yang memiliki permasalahan yang sama. Selain itu peserta kelompok juga mengerjakan lembar 3P yang bertujuan untuk membuang sampah emosi negatif dengan cara menulis.

Pada rentang *postest-follow up* kelompok yang diberikan perlakuan pelatihan SEFT juga mengalami penurunan skor depresi. Turunnya skor depresi karena siswa masih melakukan SEFT dalam kesehariannya dan masih mengerjakan 3P. Faktor lain menurunnya skor depresi karena siswa-siswi difabel merasa antusias akan mendapatkan pengalaman yang baru yaitu melaksanakan kerja praktek yang berada diluar dari BBRSD, sehingga suasana yang baru turut merubah emosi yang negatif menjadi emosi yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, T., Aaron and Alford, BA, (2009). *Depression: Causes and Treatment*. 2 penyunt. Philadelphia: University of Pennsylvania. [http://books . google.co.id](http://books.google.co.id). Diakses 2016.17.06
- Boswort, H.B., Park,K.S (2003). The Impact of religius practise and religius coping on geriatric depression. *International of Geriatric Psychiatric*, 18:905-914.

- Brattberg, G. (2008). *Self Administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: A randomized trial*. *Integrative Medicine*, 7(4), 30-35.
- Cervone, Daniel dan Pervin Lawrence A, 2012. *KEPRIBADIAN: Teori dan Penelitian*. 10 ed. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Church, D. (2010). The Treatment of Combat Trauma in Veterans Using EFT: A Pilot Protocol. *Traumatology*, 15(1), 45-55.
- Departemen Sosial RI Direktorat Jendral Pelayanan dan Rehabilitas Sosial Balai Besar Rehabilitas Sosial Bina Daksa “Prof. DR. Soeharso “ Surakarta.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. (Ed. 2). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Jantos, M., Kiat, H (2007). Prayers as medicine : How much we learn. *Medical Journal of Australia*. 186(10):51-53
- Kemenkes RI (2015). Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, Penyandang Disabilitas Pada Anak Jakarta. <http://v1.eprints.ums.ac.id/archive/img/24322/2/4>. Diakses 23 Febuari 2016
- Rokade, B.P. (2011). Release of endomorphin hormone and its effect on our body and moods : A review. *International Conference on Chemical, Biological, and Environment Sciences*, 426-438.
- Salas, M. M., Brooks, A. J., & Rowe, J. E. (2011). The immediate effect of a brief energy psychology intervention (Emotional Freedom Techniques) on specific phobias: *a pilot study*. *Explore (New York, N.Y.)*, 7(3), 155–61. doi:10.1016/j.
- Stuart, G.W, & Sundeen, S.J. 2009. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta; EGC
- Snyder, C. R & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Wahyuningsih. (2011). *Akibat jika orang depresi tidak disembuhkan*. Diunduh dari <http://www.Detik Health> pada tanggal 16 Agustus 2017.
- Yinyang house, acupuncture points. Diunduh dari http://www.yinyanghouse.com/acupuncturepoints/point_categories.
- Zainuddin, AF. (2006). *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta : Afzan Publishing.

Zainuddin, A.F. (2009). *SEFT for Healing, Success, happiness, Greatness*. Jakarta. Timur; Afzan Publishing.