



## Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Mengatasi Stress Pada Ibu-Ibu PKK 09 Kelurahan Pekojan Saat Pandemi Covid-19

Zulfahmi Yasir Yunan<sup>1\*</sup>, Mukhlis Muhammad Maududi<sup>1</sup> dan Gilang Kumari Putra<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 121302

\*Email koresponden: [zulfahmiyasir@uhamka.ac.id](mailto:zulfahmiyasir@uhamka.ac.id)

### Kata kunci:

Corona  
Stress  
teknik SEFT

### A B S T R A K

Perkembangan Virus Corona saat ini semakin menunjukkan bahwa masyarakat harus semakin waspada dengan segala sesuatunya. Virus ini berdampak bagi kehidupan masyarakat di seluruh dunia dimana mempengaruhi berjalannya sektor-sektor pembangunan. Kondisi mental masyarakat semakin diuji dan tidak sedikit dari mereka yang akhirnya menjadi stress. Stress adalah salah satu tanda bahwa pemikiran seseorang menjadi irasional/negatif dan bisa berdampak pada kondisi fisik seseorang jika stress tidak bisa diatasi dengan tepat. Langkah yang bisa dilakukan salah satunya dengan menerapkan Teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Tujuan pelatihan ini adalah untuk mengatasi masalah stress dikalangan ibu-ibu PKK Mawar 09 di Kelurahan Pekojan Jakarta Barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dilakukan dengan menggabungkan berbagai macam metode yaitu penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab dengan peserta selanjutnya praktek untuk mengaplikasikan teknik SEFT.



© 2021 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution ([CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)) license.

## PENDAHULUAN

Masyarakat dunia dihebohkan dengan virus baru yang dikenal dengan nama virus COVID 19 atau Corona Virus Diseases. Corona Virus yang dianggap sangat berbahaya karena penularan yang begitu cepat antar manusia menjadi momok yang menakutkan bagi hampir semua negara pada tahun 2020 ini. Seluruh negara di dunia terkena dampak dari persebaran virus tersebut yang menyebar begitu cepat dan tidak terduga (Kompas.com).

Corona Virus pertama kali diketahui pada bulan Desember 2019. Virus ini ditemukan di negara China tepatnya dikota Wuhan. Menurut data WHO (PDPI, 2020), sampai tanggal 1 Maret 2020, sebanyak 65 negara telah terjangkit oleh Corona Virus. Kota Wuhan yang diketahui menjadi tempat pertama virus ini menyebar merupakan kota kecil yang memiliki pasar seafood atau live market. Penyebaran virus COVID-19 tersebut dibuktikan saat seseorang terjangkit virus corona dari hewan yang diperdagangkan di salah satu pasar seafood Kota Wuhan. Diduga, sebanyak 66 % pasien yang terkena virus ini berkaitan dengan pasar tersebut (Kompas.com).

Pada tanggal 31 desember 2019, badan who china country office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya di kota wuhan, provinsi hubei, cina. Akhirnya, cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui asalnya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus, 2019-ncov). Di china sendiri, jumlah kasus coronavirus ini berlangsung dengan cepat sampai akhirnya menyebar ke seluruh penjuru dunia.

Di indonesia, virus corona pertama kali diketahui pada tanggal 2 maret 2020 dengan korban positif berjumlah 2 orang. Dari semua negara di wilayah asean, indonesia menjadi negara dengan kasus positif serta angka kematian tertinggi akibat covid-19. Perkembangan virus covid-19 terus mengalami kenaikan di indonesia. 216 negara telah terjangkit virus, di indonesia sendiri, jumlah kasus korban positif covid-19 telah bertambah menjadi 303.000 orang, dan total pasien yang sembuh mencapai 228.000 orang, sedangkan korban yang meninggal akibat virus ini jika dikalkulasikan telah mencapai 11.151 jiwa dan angka ini terus bertambah setiap harinya (kompas.com).

Penyebaran virus ini tidak dapat diprediksi dan sangat cepat. Oleh karena itu, pemerintah dan ahli kesehatan harus mengambil tindakan yang cepat dan tegas pada setiap kasus covid-19 baru teridentifikasi. Wajar jika masyarakat khawatir tentang dampak wabah covid-19 ini pada diri mereka dan orang-orang yang mereka kasahi.

Upaya untuk memutus mata rantai penularan virus ini adalah dengan menerapkan social distancing serta physical distancing. Mereka membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya terjangkit virus covid-19. Keseharian mereka pun menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan berpergian ke berbagai tempat seperti kantor, sekolah, mall, dll sampai waktu yang belum ditentukan.

Dki jakarta merupakan provinsi di indonesia yang jumlah korban positif covid-19nya terbanyak. Oleh karena itu pemerintah kota jakarta menerapkan kebijakan social distancing serta physical distancing diwilayahnya. Berbagai macam sektor penting seperti sektor ekonomi, politik, dll mengalami perubahan dalam pelaksanaannya. Segala kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah diberhentikan untuk sementara dan seluruh masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah masing-masing. Akibatnya, kondisi tidak biasa tersebut membuat semua kalangan terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru

Pemerintah kota jakarta memberikan kategori wilayah-wilayah berdasarkan jumlah yang terpapar positif covid-19. Wilayah yang jumlah warganya cukup banyak terpapar positif covid-19 di kategorikan dengan zona merah, wilayah yang jumlah positif covid-19 lebih sedikit dan bisa dikendalikan dikategorikan dengan zona kuning, sedangkan wilayah yang tidak ada warga yang positif covid-19 dikategorikan dengan zona hijau.

Salah satu wilayah di jakarta yang dinyatakan sebagai zona merah dalam masa pandemik covid 19 ini adalah kecamatan tambora dengan jumlah korban yang terkena covid sejumlah 10 berdasarkan dari data yang di muat dalam situs berita kompas.com mereka ditempatkan di gor pekojan. (azhari, 2020) pertanggal 25 agustus 2020 di wilayah tambora, total ada 30 kasus positif aktif. Rata-rata puluhan warga tersebut merupakan orang tanpa gejala (otg). Tambora pemukiman padat, jadi banyak rumah yang tidak layak untuk dijadikan tempat isolasi mandiri sehingga diputuskan membawa mereka ke gedung olah raga (gor) (bisnis.com).

Kondisi ini membuat masyarakat semakin resah dan khawatir sehingga mengakibatkan tingkat kecemasan cukup tinggi dan membuat orang samapai pada tahap stress. Stress merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Menurut Cameron dan Meichenbaum, stress terbagi menjadi beberapa macam bentuk, tergantung dari ciri-ciri individu yang merasakannya, kemampuan untuk menghadapinya (*coping skills*), dan sifat

stressor yang dihadapinya. Stres merupakan reaksi seseorang terhadap suatu stimulus yang menjadi sumber stres pada keadaan yang bersifat mengancam kehidupan seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi dengan perasaan yang dirasakan seseorang yang ditandai dengan adanya tekanan atas tuntutan yang dialami. (Saputra & Safaria 2012, Goliszek, 2005, Tyrer, 1993, & Weiss, 1990) (Adawiyah and Matuzahroh 2016)

Stres. Sumber dari munculnya stress disebut dengan stressor. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stress (sarafino, 2008).

Data WHO 2019 menyebutkan, stress yang muncul selama masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/ narkoba.

Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini. Responden tersebut terdiri dari perempuan sebanyak 76,1 % yang berusia dari 14 tahun-71 tahun. Mereka berasal dari beberapa wilayah yaitu Jawa Barat (23,4%), Jawa Tengah (15,5 %), Jawa Timur (12,8%), dan DKI Jakarta (16,9%) (Tirto.id).

Banyak cara untuk meyelesaikan stres, satu diantaranya adalah Metode Spiritual Emotional Freedom Teqnique (SEFT). SEFT merupakan teknik penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh untuk mengatasi masalah emosi dengan cara mengetuk 18 titik di jalur meridian tubuh untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif (Zainuddin, FA.2010).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanan di Ruang Serbaguna Rw 09 Kelurahan Pekojan, Kecamatan Tambora dimana pesertanya terdiri dari remaja dan pengurus Karang Tarunan Rw.09 di kelurahan Pekojan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini dilakukan dengan menggabungkan berbagai macam metode yaitu penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, setelah itu dilakukan diskusi Tanya jawab dengan peserta selanjutnya dibuat kelompok untuk melakukan diskusi kelompok agar materi yang disampaikan lebih mendalam lagi.

Dalam pelaksanaan kegiatan juga menggunakan alat bantu, seperti infocus untuk menampilkan materi, contoh-contoh terkait materi dan gambar bergerak agar memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan pelatihan Spiritual Emotional Freedom Teqnique (SEFT) dikalangan ibu-ibu PKK Mawar 09 di Kelurahan Pekojan Jakarta Barat. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Aula Rw.09 Pekojan Tambora Jakarta Barat.

Sarasan dalam kegiatan pelatihan ini adalah ibu-ibu pengurus dan anggota PKK Mawar 09 di Kelurahan Pekojan Jakarta Barat. Pelaksanakan kegiatan ini dengan menggunakan metode pelatihan dan pendampingan, dimana pelaksanaan kedua metode tersebut dilakukan dengan cara:

- a. **Ceramah/Pemberian Informasi;** Kegiatan ini dimaksudkan urntuk memberikan informasi kepada peserta berkaitan dengan materi kegiatan dengan menggunakan metode cemarrah. Kegiatan ini dilakukan agar peserta memiliki pemahaman yang baik terkait dengan tehnik SEFT sehingga terjadi kesepahaman antara pemateri dengan peserta. Hal ini akan memudahkan nantinya dalam pelaksanaan latihan/simulasi.
- b. **RolePlay;** adalah bentuk permainan yang disusun dalam suatu skenario untuk memberi kesempatan kepada peserta melakukan suatu peran tertentu sehingga memperoleh pengalaman yang tidak simbolik semata. Didalam role play, peserta dituntut mampu

menghayati suatu peran yakni menjadi terapis SEFT dan klien/pasien, sehingga peserta dapat merasakan menjadi seseorang terapis untuk membantu mengatasi masalah klien/pasien dengan tujuan dapat lebih memahami prosesnya dan memiliki gambaran aplikasinya. Dalam kegiatan role play peserta ditempatkan pada situasi menjadi terapis SEFT dan klien/pasien untuk mendapatkan pengalaman baru dan nyata tentang proses terapi SEFT.

- c. **Simulasi dan Latihan;** Metode simulasi dan latihan adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya. Hampir sama dengan role play, tetapi peserta memerankan dirinya sendiri. Didalam simulasi, proses pelaksanaannya adalah seorang peserta diminta untuk melakukan proses terapi SEFT, dimana salah seorang peserta berperan sebagai seorang terapis dan satu peserta lainnya berperan sebagai klien/pasien yang memiliki suatu permasalahan, sedangkan peserta lain berpera sebagai penonton. Proses simulasi itu berlangsung secara bergiliran, sehingga semua peserta akan terlibat dalam proses simulasi.
- d. **Refleksi;** setelah semua proses dilakukan dalam pelatihan ini maka perlu ada refleksi sebagai bagian dari evaluasi kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait dengan materi kegiatan. Dalam kegiatan ini, pemateri melontarkan pertanyaan kepada peserta terkait dengan rangkaian pelaksanaan kegiatan berkaitan dengan kesan dan pesan terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan SEFT ini.

Menurut lucie (lucie, 2005) media dan alat bantu yang biasa digunakan dalam penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Leaflet

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui lembar yang dilipat. Keuntungan menggunakan media ini antara lain; sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai dan sangat ekonomis. Kelemahan dari leafleat adalah tidak cocok untuk sasaran individu, tidak tahan lama dan mudah hilang dan akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikutsertakan secara aktif, serta perlu proses penggandaan yang baik.

2. Flift Chart (Lembar Balik)

Flift chart adalah media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk buku dimana setiap lembar berisi gambar peragaan dan lembar baliknya berisikan kalimat sebagai pesan kesehatan yang berkaitan dengan gambar. Keunggulan dari penyuluhan dengan menggunakan media ini antara lain mudah dibawa, dapat dilipat maupun digulung, murah dan efisien, dan tidak perlu peralatan yang rumit. Kelemahannya yaitu terlalu kecil untuk sasaran yang berjumlah relatif besar serta mudah sobek dan tercabik.

3. Film dan Video

Keunggulan media ini antara lain dapat memberikan realita yang memungkinkan sulit direkam kembali oleh mata dan pikiran sasaran, dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku, dan dapat merefleksikan kepada diri mereka tentang keadaan yang

benar-benar terjadi. Kelemahan media ini antara lain, memerlukan sambungan listrik, peralatannya berisiko untuk rusak, dan perlu adanya kesesuaian antara kaset dengan alat pemutar, membutuhkan ahli profesional agar gambar mempunyai makna dalam sisi artistik maupun materi, serta membutuhkan banyak biaya karena menggunakan alat-alat yang canggih.

#### 4. Slide

Keunggulan media ini antara lain dapat memberikan realita walaupun terbatas, cocok untuk sasaran yang jumlahnya relatif besar dan pembuatannya relatif murah, serta peralatannya cukup ringkas dan mudah digunakan. Kelemahan media ini antara lain memerlukan sambungan listrik, peralatannya berisiko mudah rusak, serta memerlukan sumber daya manusia yang terampil dan memerlukan ruangan sedikit lebih gelap.

#### 5. Transparan Ohp

Keunggulan media ini antara lain dapat dipakai untuk mencatat poin-poin penting saat diskusi sedang berjalan, murah dan efisien karena alatnya mudah didapat dan digunakan untuk sasaran yang relatif kecil maupun besar, peralatannya mudah digunakan dan dipelihara. Kelemahan media ini antara lain memerlukan aliran listrik, sukar memperkenalkan gerakan dalam bentuk visual, lensa ohp dapat menghalangi pandangan kelompok sasaran apabila pengaturan tempat duduk komunikasi yang tidak baik.

#### 6. Papan Tulis

Keunggulan media ini antara lain murah dan efisien, baik untuk menjelaskan sesuatu, mudah dibersihkan dan digunakan kembali. Kelemahan media ini antara lain terlalu kecil untuk sasaran dalam jumlah relatif besar, tidak efektif karena penyuluh harus membelakangi kelompok sasaran saat sedang menulis sesuatu, terkesan kotor apabila tidak dibersihkan dengan baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Ruang Serbaguna Rw 09 Kelurahan Pekojan, Kecamatan Tambora dimana pesertanya terdiri dari remaja dan pengurus dan anggota PKK Rw.09 di kelurahan Pekojan, yang dihadiri oleh kurang lebih 20 (dua puluh) orang pengurus maupun anggota. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggabungkan berbagai macam metode yaitu penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, setelah itu observasi melakukan identifikasi masalah lalu melakukan klasifikasi masalah, analisis permasalahan yang dihadapi oleh mitra, menentukan masalah yang paling penting untuk diselesaikan yang berkaitan dengan kondisi kekinian, menentukan kegiatan sebagai solusi atas permasalahan mitra, membuat kesepakatan dengan mitra untuk melakukan kegiatan bersama (MoU).

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di tempat mitra. Evaluasi kegiatan dilakukan diskusi tanya jawab dengan peserta selanjutnya dibuat kelompok untuk melakukan diskusi kelompok agar materi yang disampaikan lebih mendalam lagi, dilanjutkan dengan praktek teknik SEF.

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode

tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional (Zainuddin, 2007). SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih, dan lain sebagainya), dan mengatasi masalah emosional (trauma, depresi, phobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, emosi, tidak percaya diri, dan lain sebagainya).

SEFT memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar ataupun suatu penyakit, maka emosi seseorang akan menjadi kacau seperti bad mood, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti depresi, phobia, kecemasan berlebihan dan stres emosional berkepanjangan.

Penyebabnya yakni terganggunya sistem energi tubuh sehingga memerlukan solusinya yang dapat menetralkan kembali gangguan energi tersebut dengan SEFT (Zainuddin, 2009). Tahapan-tahapan dalam melakukan ketukan (tapping) SEFT adalah sebagai berikut: 1) Tahap persiapan 2) Pengukuran intensitas emosi 3) Afirmasi 4) Urutan Tapping 5) Urutan titik meridian 6) Mengetuk titik Gamut (Gamut Spot) 7) Tarik dan hembuskan nafas 8) Evaluasi Keberhasilan dalam melakukan SEFT dipengaruhi banyak hal.

Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) itu sendiri adalah Terapi (SEFT) Spiritual Emotional Freedom Tehnique merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang dikembangkan dari terapi Emotional Freedom Tehnique (EFT) oleh Cary Craig dimana terapi EFT ini telah digunakan sebanyak 100.000 orang diseluruh dunia. Perbedaan dalam terapi SEFT dengan terapi EFT terletak pada perkembangan yang ditandai dengan adanya imbuhan aspek spritual dalam terapi ini (Zainuddin, 2009) langkah-langkah terapi Spritual Emotional Freedom Tehnique yakni:

1. **The Set-Up** bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan psychological reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralkan psychological reversal tersebut adalah dengan melakukan the set-up words. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh the set-up words adalah "Yaa Allah... meskipun saya \_\_\_\_\_ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya".
2. **The Tune In** Cara melakukan tune-in adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya tune-in adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ulang kata pengingat yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan tune-in adalah dengan mengganti kata pengingatnya dengan kalimat "saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah". Tune-in tetap dilakukan sampai semua teknik terapi Spiritual Emotional Freedom dilakukan hingga akhir.
3. **The Tapping** adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan tune-in. Titik –titik tersebut

tersebar diantaranya adalah eyebrow, pada permukaan alis mata, side of the eye, diatas tulang samping mata, under the eye, 2 cm di bawah kelopak mata, under the nose, tepat dibawah hidung, chin, diantara dagu dan di bawah hidung, collar bone, di ujung tempat bertemunya tulang dada, under the arm, dibawah ketiak sejajar puting susu, below nipple, 2,5 cm di bawah puting susu, sore spot, 2,5 cm di atas puting susu, thumb, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, index finger, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, middle finger spot, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, baby finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, gumus spot, diantara jari manis dan jari kelingking, karate chop, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking.

4. **Nine Gamut Procedure** adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.
5. **The Tapping** Again, Setelah menyelesaikan nine gamut procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi the tapping dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.

Beberapa hal berikut ini dapat membantu mencapai keberhasilan dalam terapi SEFT, yaitu:

- 1) Yakin kepada Allah/Tuhan. Dalam hal ini kita harus yakin kepada Allah/Tuhan, bahwa semua ujian atau cobaan akan dapat diatasi tanpa adanya rasa keraguan. Dengan keyakinan kepada kekuasaan Allah/Tuhan maka terapi SEFT akan dapat berhasil dan mampu mengendalikan tekanan darah.
- 2) Khusyu. Pada saat melakukan terapi, khususnya saat Set-Up (berdo'a), kita harus konsentrasi atau khusyuk, pusatkan pikiran dan berdoa dengan sepenuh hati.
- 3) Ikhlas. Tidak mengeluh, menerima rasa sakit yang diderita baik fisik maupun emosi.
- 4) Pasrah. Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT/Tuhan YME. Kita pasrahkan kepada-NYA apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Tuhan YME.
- 5) Syukur. Bersyukur dalam keadaan apapun baik saat sehat maupun sakit. Jangan sampai rasa sakit menenggelamkan rasa syukur kita kepada Allah. Karena sudah banyak sekali nikmat yang diberikan kepada kita.

Program pelatihan SEFT bagi pengurus dan anggota PKK RW 09 Kelurahan Pekojan Jakarta Barat untuk mengatasi stress saat pandemi dipandang efektif, tepat sasaran. Pelatihan terapi SEFT sangat mudah diikuti dan tidak banyak membutuhkan alat dan bahan khusus. Partisipan hanya membutuhkan kemampuan berfokus dalam melakukan terapi.

## KESIMPULAN

Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini mendapat apresiasi yang sangat baik dari pengurus PKK RW 09 pengurus RW.09 dan juga dari pengurus RW 09 Kelurahan Pekojaan Jakarta Barat, dengan metode penyampaian materi yang dikemas dengan menarik di kombinasi dengan praktek langsung tehnik yang dipelajari dimana terjadi proses interaksi diantara pemateri dengan audience membuat kegiatan sangat dinamis dan menyenangkan, metode ini cocok untuk diterapkan dengan audience orang dewasa.

## SARAN

Untuk keberlanjutan dan juga proses evaluasi agar perubahan tingkah laku masyarakat dapat berubah agar penyebaran COVID-19 dapat dicegah maka perlu ada kesinambungan kegiatan, yang bisa dilakukan oleh TIM PKM lainnya dari UHAMKA dan juga ada pengembangan dalam bentuk modul-modul pembelajaran (Handayani, Rasyid, & Rostina, 2019, p. 30).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada akhirnya kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Karang Taruna RW 09 Kelurahan Pekojaan Kecamatan Tambora Jakarta Barat dan kepada LPPM UHAMKA yang telah membiaya kegiatan PKM ini, sehingga PKM dengan tajuk "Peningkatan Kesadaran Hukum Pencegahan Dan Penanganan Covid-19 Remaja Rw 9 Kelurahan Pekojaan" dapat terlaksana dengan baik, sekali lagi kami ucapkan banyak terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antara. 2020. Survei: 64.3 % Dari 1.522 Orang Cemas dan Depresi Karena COVID-19. <https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG> (diakses pada 18 Juni 2020).
- Adawiyah, Wardatul, and Ni ' Matuzahroh. 2016. "TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA MENENGAH ATAS DI PONDOK PESANTREN." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4(2): 228-45. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523>.
- Hanifa R., & Meilanny, B. S. 2016. Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share Social Work Journal*. 6(2), 154 – 272.
- merdeka.com. 2020. Data Terkini Jumlah Korban Virus Corona di Indonesia. (diakses pada 18 Juni 2020)
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2), 183-200.
- Saputra, N.E., &Safaria, T. (2012). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta. Sinar Grafika Offset.244
- WHO. 2019. Mental Health During Covid-19 Pandemic. (diakses pada 17 Juni 2020)
- Willy F. Maramis, Albert A. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press, p.38
- [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id) (diakses pada 18 Juni 2020)
- [www.bbc.com](http://www.bbc.com). 2020. Update Covid-19 di Indonesia: Kurva, Data, Peta Pasien Terinfeksi, Meninggal, dan Sembuh di Indonesia serta Dunia. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113> (diakses pada 19 Juni 2020)
- <https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/05/190000823/ini-alasan-virus-corona-covid-19-lebih-cepat-menginfeksi-manusia?page=all>

<https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/06/091033723/pasar-di-wuhan-mungkin-bukan-sumber-penyebaran-corona-ini-alasannya>

<https://jakarta.bisnis.com/read/20200825/77/1282847/gor-tambora-jadi-tempat-isolasi-warga-positif-covid-19>

<https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG>

[www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id) (diakses pada 18 Juni 2020)

Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19) Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healty Magazine*, 2 (1), 187-192.

Zainuddin, F.A. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Jakarta. Afzan Publishing