

Emosional Freedom Tehnique untuk Kesehatan Mental

A.D.Nagara¹, E. Widiyanti², N. Hidayati³, Kurniawan⁴

Abstrak

Mengatasi permasalahan mental yang efektif diterapkan pada pasien kelainan mental adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian Rochjani, Mardiyono, dan Arwani (2014) mengungkapkan bahwa terapi SEFT dapat mengurangi emosi negatif pada pasien dengan skizofrenia. Terapi SEFT dengan menggunakan pendekatan spiritual cocok diterapkan pada pasien skizofrenia, menurut hasil penelitian bahwa terapi spiritual dengan melakukan dzikir, istigfar, dan sholat dapat meredakan emosi marah dan mengurangi gejala yang muncul pada pasien skizofrenia. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk melihat efektifitas EFT yang dilakukan pada kasus psikosis dan psikososial. Penyusunan *literature review* dilakukan dengan cara pencarian artikel dengan topik SEFT untuk Kesehatan Mental pada database scholar dan pubmed. Kata kunci meliputi : *Emotional Freedom Tehniques*, *Spiritual Emotional Freedom Tehniques Mental Health*. Kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah yaitu artikel dipublikasikan full text, dalam rentang waktu tahun 2010-2020, artikel memiliki DOI, penelitian kuantitatif dan kualitatif, menggunakan serta artikel membahas tentang Penerapan EFT untuk berbagai macam masalah kesehatan mental baik pada psikosis maupun psikososial. Tahapan pemilihan artikel menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Literature Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)* yang meliputi 5 langkah yaitu mendefinisikan kriteria kelayakan, menentukan sumber informasi, pemilihan literatur, pengumpulan data dan pemilihan item data. Hasil penelusuran artikel didapatkan 201 artikel dari *scholar* dan pubmed, sesuai dengan kata kunci dan berdasarkan tahun 2010-2020. Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 25 artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan 195 tidak sesuai. Selanjutnya artikel dibaca full text dan hanya ada 4 artikel yang dapat diakses secara full text. Final artikel untuk dianalisis dalam *literature review* ini adalah 4 artikel. EFT efektif untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental baik psikosis maupun psikososial.

Kata kunci: EFT, SEF, Kesehatan mental

Abstract

Overcoming mental problems that are effectively applied to patients with mental disorders is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Research by Rochjani, Mardiyono, and Arwani (2014) revealed that SEFT therapy can reduce negative emotions in patients with schizophrenia. SEFT therapy with a spiritual approach is suitable to be applied to schizophrenic patients, according to the results that spiritual therapy by doing dhikr, istigfar, and prayer can relieve angry emotions and reduce symptoms that appear in schizophrenic patients. The purpose of writing this article is to see the effectiveness of EFT carried out in psychosis and psychosocial cases. The literature review was compiled by searching for articles on the topic of SEFT for Mental Health in undergraduate and pubmed databases. Keywords include: Emotional Freedom Techniques, Spiritual Emotional Freedom Techniques Mental Health. The inclusion criteria of the selected articles were complete articles of various texts, in the period 2010-2020, articles having DOI, quantitative and qualitative research, using and discussing articles on the application of EFT for various mental health problems both at and psychosocial. The selection article stages use the Preferred Reporting Items for Literature Review and Meta-Analysis (PRISMA) guide which includes 5 steps, namely determining criteria, determining sources of information, selecting literature, collecting data and selecting data items. The article search results obtained 201 articles from scholars and pubmed, according to keywords and based on 2010-2020. After reading the title and abstract, 25 articles

met the inclusion criteria and 195 did not. Furthermore, the article is read in full text and there are only 4 articles that can be accessed in full text. The final articles to be analyzed in this literature review are 4 articles. EFT is effective for overcoming mental health problems, both psychosis and psychosocial.

Keywords: EFT, SEF, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan masalah yang kerap disepelekan dari dulu hingga sekarang. Berbagai gerakan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan jiwa salah satunya dengan diadakannya hari kesehatan jiwa sedunia atau disebut *world mental health day*. Pada hari tersebut, Badan Kesehatan Dunia (WHO) setiap tahunnya memulihkan cacatan pengidap gangguan kesehatan jiwa termasuk skizofrenia memiliki 23 juta orang mengalami gangguan jiwa (cnnindonesia.com, 2018). Berdasarkan data yang dikumpulkan di Amerika Serikat bahwa setiap tahun terdapat 300.000 pasien penderita skizofrenia mengalami episode akut, 25% diantaranya melakukan percobaan bunuh diri dan 10% berhasil meninggal karena bunuh diri, sehingga disimpulkan bahwa angka kematian pasien skizofrenia 8 kali lebih tinggi dari angka kematian individu normal (Prihananto, Hadisaputro, & Adi, 2018; Yosep, 2007).

Mengatasi permasalahan mental yang efektif diterapkan pada pasien skizofrenia adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian Rochjani, Mardiyono, dan Arwani (2014) mengungkapkan bahwa terapi SEFT dapat

mengurangi emosi negatif pada pasien dengan skizofrenia. Terapi SEFT dengan menggunakan pendekatan spiritual cocok diterapkan pada pasien skizofrenia, menurut hasil penelitian bahwa terapi spiritual dengan melakukan dzikir, istigfar, dan sholat dapat meredakan emosi marah dan mengurangi gejala yang muncul pada pasien skizofrenia (Triyani, Dwidiyanti, & Suerni, 2019)

Terapi SEFT adalah metode penanganan terbaru yang dapat menyelesaikan berbagai masalah pada gangguan psikologis (Anwar & Niagara, 2011). Dalam penelitian ini menawarkan terapi SEFT untuk mengurangi emosi marah yang ada pada diri subjek sehingga mengatasi permasalahan yang esensial guna menciptakan hubungan sosial yang baik bagi pasien skizofrenia terutama hubungan keluarga mengingat keluarga adalah lingkungan terdekat pasien skizofrenia.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang baik pada pasien yang diberikan terapi SEFT. Pada bidang medis sering kali SEFT diberikan untuk menurunkan hipertensi pasien disebabkan karena hormon stres pada *kortisol* dapat menurun melalui titik akupuntur yang ditekan saat terapi SEFT berdampak

memberikan ketenangan dan rasa rileks (Rofacky & Aini, 2015; Fatmasari, Widyana, & Budiyan, 2019). Cara kerja terapi SEFT untuk menurunkan emosi marah dalam diri adalah dengan mengetuk 12 titik akupuntur pada bagian tubuh dan teknik ini bertujuan untuk membebaskan energi negatif termasuk emosi marah (Zainuddin, 2006).

Demikian sudah banyak penelitian tentang efektifitas EFT terhadap berbagai masalah kesehatan jiwa, oleh karena itu penulis tertarik membuat literature review tentang EFT untuk kesehatan mental.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk melihat efektifitas EFT yang dilakukan pada kasus psikosis dan psikososial.

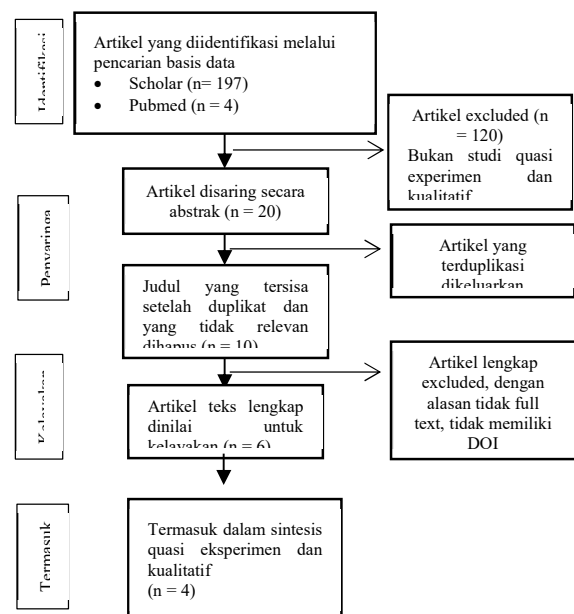
METODE PENELITIAN

Penyusunan *literature review* dilakukan dengan cara pencarian artikel dengan topik SEFT untuk Kesehatan Mental pada database scholar dan pubmed. Kata kunci meliputi : *Emotional Freedom Tehniques*, , *Spiritual Emotional Freedom Tehniques Mental Health*. Kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah yaitu artikel dipublikasikan full text, dalam rentang waktu tahun 2010-2020, artikel memiliki DOI, penelitian kuantitatif dan kualitatif, menggunakan serta artikel membahas tentang Penerapan EFT untuk berbagai macam masalah kesehatan mental baik pada psikosis maupun psikososial. Tahapan

pemilihan artikel menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Literature Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)* yang meliputi 5 langkah yaitu mendefinisikan kriteria kelayakan, menentukan sumber informasi, pemilihan literatur, pengumpulan data dan pemilihan item data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran artikel didapatkan 201 artikel dari *scholar* dan pubmed, sesuai dengan kata kunci dan berdasarkan tahun 2010-2020. Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 25 artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan 195 tidak sesuai. Selanjutnya artikel dibaca full text dan hanya ada 4 artikel yang dapat diakses secara full text. Final artikel untuk dianalisis dalam *literature review* ini adalah 4 artikel. Ringkasan anaisa terhadap masing-masing artikel terdapat pada Diagram 1. Proses pemilihan artikel dengan pendekatan PRISMA, yaitu:



Penulis/ tahun	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil	Kesimpulan
M Ardan, Andi Zulkifli, Nurhaedar Jafar 2000	<i>Therapy SEFT for controlling the level of depression in people with HIV and AIDS</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh terapi kombinasi SEFT terhadap pengendalian tingkat depresi pada ODHA.	Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pretest posttest one group nonrandomized.	Sampel yang diambil secara purposive sampling sebanyak 16 ODHA dan dianalisis dengan dependent t-test	Karakteristik responden kedua kelompok penelitian berjenis kelamin laki-laki adalah 62,5%, perempuan 37,5%, rata-rata umur 26-35 tahun 50,0% dan tingkat pendidikan tamat SMA. Terjadi penurunan skor rata-rata depresi sebelum dan sesudah intervensi SEFT dengan nilai masing-masing $p = 0,001$, $p = 0,000$ dan $p = 0,000$.	Kelompok Peer Damping diharapkan dapat memberikan dukungan, motivasi dan pendampingan serta mampu secara aktif memberikan terapi SEFT untuk dapat mengontrol tingkat depresi pada ODHA sebagai upaya terapi non farmakologis.
Asmawati, Marthiah Ikhlasia, Santhna Letchmi Panduragan, 2019	<i>The effect of Spiritual Emotional Freedom (SEFT) Technique therapy on the Anxiety of NAPZA(narcotics, psychotropic And other addictive substances) residents</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT dengan penurunan tingkat kecemasan pada penghuni NAPZA..	Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental. Pendekatan yang digunakan adalah one-group pre-post-test design.	Teknik pengambilan sampel adalah consecutive sampling dengan jumlah sampel 18 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT dengan penurunan tingkat kecemasan terhadap warga NAPZA dengan nilai $<0,001$. Intervensi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap penduduk NAPZA.	Dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk pengobatan penyakit tanpa mengganggu pengobatan karena petugas kesehatan, keluarga, dan masyarakat umum dapat melakukannya. Terapi ini mudah dilakukan, murah dan praktis
Rizki Muliani, Imam Abidin, Ridha Adawiyah 2019	Pengaruh <i>Emotional Freedom Technique (Eft)</i> Terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh <i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i> terhadap tingkat agresifitas pasien resiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>pre experiment</i> dengan desain <i>One Group Pretest Posttest..</i>	Jumlah sampel sebanyak 19 orang dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan tingkat agresifitas sebelum dilakukan EFT hampir seluruh (89,5%) pasien resiko perilaku kekerasan memiliki tingkat agresifitas yang tinggi, sedangkan tingkat agresifitas sesudah dilakukan EFT sebagian	bahwa terdapat pengaruh <i>Emotional Freedom Technique</i> terhadap tingkat agresifitas pasien resiko perilaku kekerasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka disarankan

						(52,6%) pasien resiko perilaku kekerasan memiliki tingkat agresifitas tinggi. Hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$	<i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i> bisa dijadikan terapi alternatif dalam membantu menangani masalah tingkat agresifitas.
Brenda Sebastian and Jerrod Nelms	<i>The Effectiveness Of Emotional Freedom Techniques In The Treatment Of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis</i>	Untuk menilai keefektifan EFT dalam mengobati PTSD dengan melakukan meta-analisis dari RCT yang ada	Sebuah tinjauan sistematis database dilakukan untuk mengidentifikasi RCT yang menyelidiki EFT dalam pengobatan PTSD. RCT dievaluasi kualitasnya menggunakan standar berbasis bukti yang diterbitkan oleh American Psychological Association Division 12 Task Force on Empirically Validated Therapies.	Mereka yang memenuhi kriteria dinilai menggunakan meta-analisis yang mensintesis data untuk menentukan ukuran efek. Sementara hasil studi yang tidak terkontrol dikeluarkan, mereka diperiksa untuk implikasi klinis dari pengobatan	Tujuh uji coba terkontrol secara acak ditemukan memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam meta-analisis. Efek pengobatan yang besar ditemukan, dengan Cohen's $d = 2.96$ (95% CI: 1.96–3.97, $P < .001$) untuk studi yang membandingkan EFT dengan perawatan biasa atau daftar tunggu. Tidak ada perbedaan efek pengobatan ditemukan dalam studi yang membandingkan EFT dengan terapi berbasis bukti lainnya seperti desensitisasi dan pemrosesan ulang gerakan mata (EMDR; 1 studi) dan terapi perilaku kognitif (CBT; 1 studi).	Analisis penelitian yang ada menunjukkan bahwa serangkaian 4-10 sesi EFT merupakan pengobatan yang efektif untuk PTSD dengan berbagai populasi. Studi yang diperiksa melaporkan tidak ada efek samping dari intervensi EFT dan menunjukkan bahwa EFT dapat digunakan baik secara swadaya maupun sebagai pengobatan berbasis bukti utama untuk PTSD.	

Terapi EFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, diantaranya untuk masalah psikososial dan psikosis.

Terapi SEFT berperan dalam mengurangi efek negatif, stres, dan meningkatkan relaksasi. Spiritual dikaitkan dengan mekanisme metode penanganan positif, negatif, dan latihan, secara signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Banyak pasien umum, terutama pasien NAPZA, mencari dukungan spiritual selama sakit. Agama dan spiritualitas keduanya terkait dengan penggunaan mekanisme penanganan positif (psikologis) dan latihan (fisik). Kereh J, 2017.

Terapi SEFT merupakan salah satu metode terapi yang sangat bermanfaat bagi warga NAPZA, mudah dan murah dilaksanakan bagi petugas kesehatan dan keluarga pasien. Kereh J, 2017.

Pada kasus skizofrenia *Emotional Freedom Technique (EFT)* adalah teknik yang efektif untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi negatif (Gunawan, 2012). Dengan diberikannya tindakan *EFT* yang dilakukan dengan cara mengetukkan dua jari pada 12 titik meridian maka pemulihan fungsi motorik serta sistem kekebalan tubuh dapat terstimulasi oleh adanya efek imunomodulator sehingga mempengaruhi tingkat agresifitas pasien resiko perilaku kekerasan yang sebelumnya tinggi menjadi

rendah. Stimulasi dari titik-titik akupunktur melepaskan serotonin, opioid, dan gamma-aminobutyric acid (GABA) dalam amigdala dan korteks prefrontal dan juga membantu mengatur hormon stres kortisol. Kenaikan endomorphin-1, beta endorphin, enkefalin, serotonin, dan dopamin menyebabkan analgesia, sedasi, dan pemulihan fungsi motorik serta memiliki efek imunomodulator pada sistem kekebalan tubuh (Sebastian & Nelms, 2017)

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa EFT merupakan tindakan efektif untuk PTSD. Hal ini didukung oleh Hasil systematic review yang dilakukan oleh Sebastian & Nelms (2017) menunjukkan bahwa serangkaian sesi 4-10 EFT adalah pengobatan yang efektif untuk PTSD (posttraumatic stress disorder), kecemasan, depresi dengan berbagai populasi. Church (2010) dalam Sebastian & Nelms (2017) melakukan penelitian pada 11 veteran yang memiliki gejala gangguan psikologis seperti depresi, cemas, *posttraumatic stress disorder (PTSD)* menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi *EFT* pada veteran dengan masalah psikologi trauma menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan psikologis secara signifikan. Hal ini menunjukkan juga bahwa manfaat *Emotional Freedom Technique* dapat mengubah emosi seseorang.

Seperti metode pengobatan lain untuk PTSD, EFT menggunakan eksposur dan pemrosesan ulang kognitif. Namun, uniknya EFT adalah stimulasi titik akupunktur, yang menurut para pendukungnya memberikan pendekatan tersebut kekuatan yang lebih besar daripada terapi yang tidak menyertakan komponen somatik. Selama pengobatan EFT, klien mengingatkan ingatan traumatis atau pemicu emosional dan memasangkannya dengan kerangka penerimaan diri. Kemudian klien mengetuk, memijat, atau memegang satu set titik akupunktur (Church D, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Spiritual Emotional Freedom Tehnique efektif sebagai terapi untuk menangani masalah kesehatan mental psikososial dan psikosis.

1, 2, 3, 4 Universitas Padjajaran
 Email: dipanagaraangga2640@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

Church D, Yount G, Brooks AJ. The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a randomized controlled trial. *J Nerv Ment Dis.* 2012;200(10):891–896.
<http://dx.doi.org/10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1>.

Keliat, B.A. (2003). Pemberdayaan klien dan keluarga dalam perawatan klien skizofrenia dengan perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Pusat Bogor. Program Stuart, & Laraia. (2005). Principles and practice of psychiatric nursing (8th edition). St Louis: Mosby s

Kereh J. The existence of Act No. 32 of 2002 on broadcast- ing in the broadcasting system in Indonesia in the era of ASEAN Economic Community (AEC). *Int J Multidiscip Res Dev.* 2017;4:229---36.

Rochjani, S., Mardiyono, dan Arwani. (2014). Intervensi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan kecemasan dan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. *LINK 10*(3), 878-885.

Sasmita, H. (2007). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy pada pasien Harga Diri Rendah di RS Marzuki Mahdi Bogor. Tesis. FIK UI. Tidak dipublikasikan. Stuart, G.W & Laraia, M.T (2005). Principles and practice of psychiatric nursing. (9th edition). St Louis: Mosby

Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 16–25. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.001>

Townsend, M. C. (2009). Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Eviden – Based Practice (6 ed.). Philadelphia: F.A Davis company

Wahyuningsih, D., Keliat, B., & Hastono, S. (2011). Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Klien Skizofrenia Dengan Assertiveness Training (AT). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 51 - 56.

Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing, success, happiness, greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.