
**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
TERHADAP RESILIENSI PADA PENGGUNA NARKOBA DIYAYASAN MITRA MULIA
BANYUASIN**

Oleh

Merry Ariani¹, Sawi Sujarwo²

^{1,2}Universitas Bina Darma

Email: ¹merryariani06@gmail.com, ²sawi.sujarwo@binadarma.ac.id

Article History:

Received: 25-06-2024

Revised: 07-07-2024

Accepted: 29-07-2024

Keywords:

SEFT, Resilience,
Treatment, Mitra
Mulia Foundation

Abstract: *This research aims to investigate the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on increasing resilience in drug users at the Mitra Mulia Banyuasin Foundation. This research aims to understand whether the application of SEFT can help drug users develop the ability to bounce back from difficulties, overcome stress, manage negative emotions, and maintain motivation in their recovery process. Thus, this research aims to fill the knowledge gap in the literature regarding the effectiveness of SEFT as a rehabilitation method for drug users, as well as contribute to the development of more holistic and sustainable recovery strategies for those involved in drug abuse problems. The total population in this study was 8 people used as samples. The sampling technique uses purposive sampling technique. The measuring instrument used in this research is the Likert scale. The analysis technique uses validity tests and reliability tests. The results of this study show that the treatment applied as a whole had a positive impact on increasing the subjects' resilience scores, with an average increase from pretest to posttest. However, the effectiveness of treatment varied between subjects*

PENDAHULUAN

Jumlah pengguna narkoba di Indonesia dari tahun makin meningkat data tersebut diakibatkan penindakan hukum yang terbilang lemah, bila dibanding Negara tetangga seperti Malaysia dan Singapura, pengguna narkoba di Indonesia tercatat sebanyak 5,1 juta jiwa. Setiap tahun, sekitar 15 ribu jiwa melayang karena menggunakan narkoba. Pengguna narkoba seringkali mengalami berbagai dampak negatif, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Di antara dampak tersebut, ketidakmampuan untuk menghadapi stres dan tekanan hidup tanpa bergantung pada zat adiktif menjadi salah satu tantangan utama dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk meningkatkan resiliensi pada pengguna narkoba agar mereka mampu mengatasi masalah-masalah tersebut dan pulih dari kecanduan (Dewi & Fitri, 2020).

Badan Narkotika Nasional (BNN) merupakan sebuah Lembaga Pemerintah Non

Kementerian Indonesia yang bertugas melaksanakan tugas pemerintahan di sektor pencegahan, pemusnahan, dan penanggulangan peredaran gelap narkoba, psikotropika, serta zat adiktif lainnya, kecuali tembakau dan minuman beralkohol. Peranannya dalam merancang kebijakan pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan dan peredaran gelap obat penenang, psikotropika, serta obat lainnya, yang secara singkat disebut sebagai P4GN, sangat penting. Upaya pengaturan khusus, termasuk penghindaran, penguatan di tingkat lokal, pemusnahan, restorasi, regulasi, dan partisipasi dalam bidang P4GN, menjadi fokus utama. Selain itu, lembaga rehabilitasi juga merupakan salah satu langkah yang vital dalam mengatasi ketergantungan narkoba (Kendal,2010).

Dampak negatif penggunaan narkoba tidak hanya dirasakan secara fisik, penggunaan narkoba juga berakibat pada gangguan mental. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sitorus, 2014) tentang komorbiditas pengguna narkoba jenis komorbiditas tertinggi adalah hepatitis C sebanyak 2,7%; TB paru, HIV/AIDS, DHF, dan depresi masing-masing 0,4%; psikotik akut 6,7%; skizofrenia 9%; dan gangguan bipolar 0,9%. Penelitian ini menunjukkan pengaruh penggunaan narkoba terhadap status kesehatan mental sangat signifikan.

Menurut (Uyun, 2012) Resiliensi, sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau tantangan, memiliki relevansi yang luas dalam segala aspek kehidupan. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu. Individu yang resilien akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup (León et al., 2019). Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk segera membebaskan diri dari kondisi yang kurang menyenangkan (Seligowski et al., 2020).

Ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi adalah (a) memiliki temperamen yang lebih tenang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungannya; (b) Individu yang memiliki resiliensi juga memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan, stres, dan depresi. Untuk mengatasi tekanan, stres, dan depresi dibutuhkan ketiga komponen resiliensi. Ketiga komponen dalam resiliensi tersebut adalah: pertama, '*I have*', berkaitan dengan sumber daya yang dimiliki. Kedua, '*I am*', berkaitan dengan konsep diri dan integritas pribadi. Ketiga, '*I can*', berkaitan dengan kapabilitas, kemampuan, dan self efficacy. Penelitian (Pragholapati & Munawaroh, 2020). Kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan ini dengan cara yang positif dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka dan meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan (Mir'atannisa et al., 2019).

Berdasarkan uraian dari para ahli mengenai hal tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna melihat adanya pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique terhadap resiliensi pada pengguna narkoba di yayasan mitra mulia banyuasin.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, kami mengidentifikasi dua variabel utama yang akan menjadi fokus penelitian, yaitu variabel terikat, yang dalam hal ini adalah tingkat resiliensi, dan variabel bebas, yang merupakan penerapan metode Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Variabel terikat, yaitu resiliensi, akan menjadi parameter utama yang akan diukur untuk melihat pengaruh dari penerapan SEFT. Resiliensi, dalam konteks ini, merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit kembali dan pulih dari penggunaan narkoba serta menghadapi tantangan dan tekanan yang mungkin muncul selama proses rehabilitasi. Berdasarkan judul penelitian ini, maka jenis penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Teknik korelasional adalah teknik statistik yang digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel (variabel X dan variabel Y), apabila ada atau seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Sugiyono, 2019). Sedangkan variabel bebas, yaitu metode SEFT, adalah faktor yang akan dipertimbangkan dalam menilai kemampuan peningkatan resiliensi pada individu yang sedang dalam proses rehabilitasi dari penggunaan narkoba. SEFT dipilih sebagai variabel bebas karena diduga memiliki potensi untuk mempengaruhi perubahan dalam resiliensi individu melalui pendekatan spiritual dan teknik tapping yang digunakan dalam terapi tersebut. Dengan mengidentifikasi kedua variabel ini, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara penerapan SEFT dan perubahan dalam tingkat resiliensi pada individu yang menggunakan narkoba

Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 18 pengguna narkoba yang berada di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin, dengan rentang usia antara 21 hingga 45 tahun. Namun, tidak semua anggota populasi dijadikan subjek penelitian karena sebagian masih dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya mencakup 8 orang pengguna narkoba yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih spesifik dan relevan untuk mendukung analisis dan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan descriptive statistics. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian

	<i>Mean</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Pre-Test	168	148	187
Post-Test	162	153	184

Secara keseluruhan, nilai rata-rata (mean) untuk pretest adalah 168, dengan nilai minimum 148 dan maksimum 187. Sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 162, dengan nilai minimum 153 dan maksimum 184. Perubahan ini menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi yang diberikan, meskipun hasilnya bervariasi di antara subjek. Beberapa subjek menunjukkan peningkatan dalam skor mereka, yang menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek positif pada beberapa aspek yang diukur. Namun, ada juga subjek yang menunjukkan penurunan skor, yang mengindikasikan bahwa mungkin perlu ada penyesuaian dalam metode intervensi untuk mencapai hasil yang lebih konsisten dan positif

di seluruh subjek.

Hasil Uji Validitas

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Pada Angket Relisiensi

No	Aspek/Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Pernyataan Valid
1	Regulasi Emosi		2, 15, 26	3
2	Pengendalian Impuls		11, 27	2
3	Optimisme	14	13, 28	3
4	Self-Efficacy	16	9, 17, 29	4
5	Analisis Sebab-Akibat		18, 22	2
6	Empati		33, 35, 42	3
7	Reaching Out	41	36, 45	3
8	Penerimaan Diri	43, 46	44, 48	4
Total		5	19	24

Tabel 2 hasil uji validitas angket resiliensi menyajikan informasi tentang jumlah pernyataan yang valid untuk setiap aspek atau indikator angket. Berdasarkan tabel tersebut, beberapa aspek menunjukkan jumlah pernyataan valid yang bervariasi.

Uji Reabilitas

Tabel 3 Hasil Uji Reabilitas

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
0.479	0.453	48

Tabel 3 menunjukkan hasil uji reliabilitas untuk angket resiliensi. Dengan menggunakan statistik *Cronbach's Alpha*, hasilnya adalah 0.479. Ini mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi internal dari angket relatif rendah. *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* menunjukkan nilai 0.453, yang juga mendukung temuan bahwa angket ini kurang reliabel.

PEMBAHASAN

Hasil treatment menunjukkan bahwa beberapa indikator resilien mengalami perubahan yang signifikan, sementara yang lainnya tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Misalnya, indikator self-efficacy dan empati mengalami peningkatan pada banyak subjek, menandakan bahwa treatment mungkin lebih efektif dalam meningkatkan area-area ini. Sebaliknya, indikator seperti regulasi emosi dan pengendalian impuls menunjukkan perubahan yang lebih bervariasi, yang menunjukkan perlunya penyesuaian lebih lanjut pada metode treatment untuk area-area ini.

Analisis kualitatif terhadap feedback dan observasi selama treatment menunjukkan

bahwa keterlibatan aktif dalam sesi, serta adanya dukungan sosial dan motivasi, berperan penting dalam menentukan efektivitas treatment. Subjek yang menunjukkan peningkatan signifikan biasanya lebih terlibat dan memiliki dukungan yang lebih kuat, sementara subjek dengan penurunan atau perubahan kecil cenderung kurang terlibat atau menghadapi tantangan tambahan dalam penerapan strategi yang dipelajari.

Secara umum, hasil dari treatment menunjukkan adanya potensi manfaat dalam meningkatkan resilien subjek, tetapi juga menyoroti perlunya pendekatan yang lebih terpersonalisasi untuk menangani perbedaan individu. Penyesuaian dalam metode treatment, peningkatan keterlibatan subjek, dan dukungan tambahan mungkin diperlukan untuk meningkatkan efektivitas dan memastikan hasil yang lebih konsisten di antara semua subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa treatment yang diterapkan memiliki dampak positif terhadap resilien subjek, namun dengan variasi dalam tingkat efektivitasnya. Peningkatan signifikan pada beberapa subjek menunjukkan potensi metode treatment, sedangkan penurunan atau perubahan kecil pada subjek lainnya mengindikasikan perlunya penyesuaian lebih lanjut. Evaluasi berkelanjutan dan adaptasi dari metode treatment akan diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal bagi semua subjek.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa treatment yang diterapkan secara keseluruhan berdampak positif terhadap peningkatan skor resilien subjek, dengan rata-rata peningkatan dari pretest ke posttest. Namun, efektivitas treatment bervariasi antar subjek. Hasil treatment menunjukkan bahwa beberapa subjek mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan resilien mereka, sedangkan yang lainnya menunjukkan perubahan kecil atau penurunan. Keterlibatan aktif dan motivasi subjek berperan penting dalam hasil yang diperoleh. Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai terapi menunjukkan potensi dalam meningkatkan resilien, terutama dalam area seperti self-efficacy dan empati. Namun, hasilnya menunjukkan perlunya penyesuaian lebih lanjut untuk efektivitas di area lain.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Komprehensif*, 7(1).
- [2] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [3] Dewi, I. P., & Fauziah, D.-. (2018). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- [4] Dewi, I. P., & Fitri, S. U. R. (2020). Pemanfaatan Seft Sebagai Modalitas Therapy Community (TC) Untuk Kesehatan Mental Dan Spiritual Pecandu Napza. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(1), 88–94. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i1.1895>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN