

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI

Desti Fatmasari

Magister Profesi Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

dezzty88@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi SEFT. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 40-60 tahun, memiliki skor stres dengan tingkat stres sedang hingga tinggi, berpendidikan minimal SMP. Stres diukur dengan menggunakan skala stres sejumlah 28 aitem. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 orang. Subjek diberi perlakuan berupa intervensi SEFT yaitu penggabungan dari spiritualitas (berupa doa dan kepasrahan) dan energi psikologi yang dilakukan dengan tiga teknik antara lain adalah *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis *wilcoxon sign rank* yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor stres antara *pretest* dan *posttest* serta *posttest* dan *follow up* pada subjek penelitian. Analisis data kualitatif dari hasil observasi, wawancara, lembar kerja dan lembar evaluasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum perlakuan dengan skor stres setelah diberi perlakuan intervensi SEFT. Berdasarkan hasil kuantitatif uji *wilcoxon sign rank* menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai $Z = -2.023^*$ ($p < 0,050$). Hasil penelitian juga dapat dilihat dari adanya penurunan skor rerata antara *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dengan skor rerata ($\bar{x} = 82,20$) dan *posttest* dengan nilai rerata ($\bar{x} = 56,20$). Nilai rerata *posttest* lebih rendah daripada nilai rerata *pretest*. Artinya ada penurunan skor pada rerata *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Stres, pasien Hipertensi

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TO REDUCE STRESS ON HYPERTENSION PATIENTS

Desti Fatmasari

Magister Profesi Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

dezzty88@yahoo.com

Abstract

This study aims to determine the differences in stress levels in hypertensive patients before and after treatment given SEFT intervention. The design used in this research is one group pretest-posttest design. Subjects in this study were male and female hypertensive patients, aged 40-60 years, had a stress score with moderate to high stress level, minimal junior high school education. Stress was measured using a stress scale of 28 items. Subjects in this study amounted to 5 people. Subjects were treated in the form of SEFT intervention, namely the merging of spirituality (form of prayer and resignation) and psychological energy carried out by three techniques, among others, are set-up, tune-in and tapping. Quantitative data analysis techniques using wilcoxon sign rank analysis is to determine whether there is a difference in stress score between pretest and posttest and follow up on the subject of research. Analysis of qualitative data from observation, interview, worksheet and evaluation sheet. The results of this study indicate that there is a significant difference between stress score before treatment with stress score after being treated with SEFT intervention. Based on quantitative results of wilcoxon sign rank test showed that in this study there are significant differences between pretest and posttest with value $Z = -2.023^a$ ($p < 0,050$). The results can also be seen from the decrease of mean score between pretest and posttest. Pretest with mean score ($\bar{x} = 82.20$) and posttest with mean value ($\bar{x} = 56,20$). The posttest average is lower than the pretest average. This means there is a decrease in the score on the pretest average to the posttest. Based on the above explanation can be concluded that the spiritual emotional freedom technique (SEFT) can reduce stress in hypertensive patients.

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Stress, Hypertension patient