

Pelatihan *Spiritual Freedom Tehnique* (SEFT) untuk Menurunkan Burnout Syndrome dan Meningkatkan Kualitas Hidup

Ana Zakiyah¹, Arum Dwi Ningsih¹, Yusridiyansah¹
¹Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Kata Kunci:
SEFT,
Burnout syndrome,
Kualitas hidup

Keywords:
SEFT,
Burnout syndrome,
Quality of life

Correspondensi Author
Ana Zakiyah
Program Studi
Ilmu Keperawatan
Universitas Bina Sehat
Mojokerto.
Email:
ana_ppni@yahoo.com

Abstract: Burnout syndrome is prevalent in nurses who treat COVID-19 patients and is positively correlated with quality of life. This has the potential to meet job demands and increase the number of sick leave, reduce work effectiveness or even leave their jobs. SEFT can help a person overcome a problem. The fundamental purpose of this activity is to improve skills in overcoming personal problems both related to emotional and physical aspects through SEFT therapy. Stages and methods of implementation: This stage of activity is carried out through 3 stages, namely planning, implementation, and evaluation of activities. Activities are carried out online using the zoom/meet platform to minimize the spread of covid-19. Results: Pre-test analysis shows that respondents' understanding at the time of the pre-test is mostly less at 44 (62.9%) and during the post-test mostly good is 49 (70%). Analysis with spearman rho correlation obtained p-value $0.0001 < 0.005$. This means that there is a difference between understanding before and after training. This training activity is useful to prevent and overcome burnout syndrome so that the quality of life increases.

Abstrak: *Burnout syndrome* lazim terjadi pada perawat yang menangani pasien COVID-19 dan berkorelasi positif pada kualitas hidup. Hal tersebut berpotensi pada pemenuhan tuntutan pekerjaan dan peningkatan angka cuti sakit, efektivitas kerja berkurang atau bahkan meninggalkan pekerjaannya. SEFT dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah tersebut. Tujuan mendasar kegiatan ini adalah peningkatan keterampilan dalam mengatasi permasalahan pribadi baik terkait dengan aspek emosional maupun aspek fisik melalui terapi SEFT. Tahapan dan metode pelaksanaan: Tahapan kegiatan ini dilakukan melalui 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan secara daring menggunakan *platform zoom/ meet* untuk meminimalkan penyebaran covid-19. Analisis pre-test menunjukkan bahwa pemahaman responden pada saat pre-test sebagian besar kurang yaitu 44 (62,9%) dan saat post-test sebagian besar baik yaitu 49 (70%). Analisis dengan korelasi spearman rho didapatkan p value $0.0001 < 0.005$. Artinya ada perbedaan antara pemahaman sebelum dan sesudah pelatihan. Kegiatan pelatihan ini bermanfaat untuk mencegah maupun mengatasi burnout syndrome, sehingga kualitas hidup meningkat.

Pendahuluan

Tantangan utama pada masa pandemi COVID-19 adalah merawat pasien yang terinfeksi, yang berisiko bagi tenaga kesehatan di unit perawatan yang ada di rumah sakit atau layanan kesehatan lainnya karena adanya tuntutan untuk kontak dengan pasien yang terinfeksi untuk waktu yang lama. Infeksi dan kematian yang meluas di antara petugas kesehatan telah dilaporkan sebelumnya untuk MERS dan SARS dan saat ini untuk penyakit COVID-19 memberikan tekanan sosial dan mental yang cukup besar pada para pekerja. Petugas kesehatan melaporkan kekhawatiran tentang kesehatan diri mereka sendiri dan

keluarga mereka dan menjelaskan pengalaman menyakitkan mereka dari ketakutan, kecemasan, dan bahkan prasangka dan stigma sosial (Talaee et al., 2020).

Beberapa studi melaporkan, secara keseluruhan 35,3% memiliki gejala kelelahan, 30,7% memiliki gejala depresi, 8,3% absen 1 hari atau lebih dalam sebulan terakhir karena kesehatan pribadi, dan 43,8% burukprestasi kerja dalam satu bulan terakhir. Perawat yang mengalami burnout syndrome lebih absen 1 atau lebih hari dalam sebulan terakhir (OR 1,85, 95% CI 1,25-2,72) dan memiliki prestasi kerja yang buruk. (Dyrbye et al., 2019). Jalili et al (2021), menyebutkan bahwa burnout syndrome lazim terjadi pada petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 dari 26 orang (53,0%) mengalami tingkat burnout yang tinggi. Skor rata-rata dalam kelelahan emosional, depersonalisasi dan kurangnya pencapaian pribadi masing-masing. Tingkat kelelahan dalam tiga sub-skala bervariasi berdasarkan faktor pribadi serta yang berhubungan dengan pekerjaan dan jenis kelamin adalah satu-satunya variabel yang dikaitkan dengan tingkat tinggi dari ketiga domain. Kelelahan emosional dan skor pencapaian pribadi perawat pria lebih tinggi daripada perawat wanita. Perawat lajang memiliki skor kelelahan emosional dan depersonalisasi yang jauh lebih tinggi daripada individu yang sudah menikah (Sayilan et al., 2020).

Burnout syndrome yang dialami perawat dalam waktu yang panjang berkorelasi positif dan dapat berpengaruh pada level kualitas hidup perawat (Buselli et al., 2020; Fradelos et al., 2014). Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai kedudukannya di dalam kehidupan yang berkaitan dengan budaya serta norma yang berlaku dimana individu tersebut tinggal dan berhubungan dengan tujuan, harapan, standarisasi, dan kepentingan individu tersebut menurut (WHO, 1997). Kualitas hidup mengarah pada evaluasi subjektif yang berada di dalam lingkungan suatu kebudayaan, sosial dan konteks lingkungan. Kualitas hidup tidak dapat secara sederhana disamakan dengan istilah status kesehatan, kepuasan hidup, keadaan mental atau kesejahteraan. Lebih dari pada itu, kualitas hidup merupakan konsep multidimensional. Akibatnya, mereka tidak dapat memenuhi tuntutan pekerjaan dan akhirnya memutuskan untuk tidak hadir, peningkatan angka cuti sakit, efektivitas kerja berkurang atau bahkan meninggalkan pekerjaannya (Diana et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut diperlukan sebuah tehnik untuk menurunkan level burnout syndrome melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan suatu terapi menggabungkan antara Spiritual power dan Energy Psychology. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupressur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik – titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita (Ardan, 2020).

Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) sebagai salah satu varian baru dari cabang ilmu baru yang dinamakan Energi Psychologi. Energi Psychologi adalah sekumpulan atau seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki atau merubah kondisi pikiran emosi dan perilaku seseorang. Teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan metode tapping pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh. SEFT mengedepankan atau memanfaatkan kekuatan yang sudah ada di dalam tubuh manusia seperti energi spiritual dan kekuatan psikologi yang apabila digabungkan akan menimbulkan kekuatan yang berlipat ganda, yang dapat menyembuhkan segala persolan yang di hadapi manusia dengan memberdayakan diri dengan energi dan kekuatan tersebut (Zainuddin, 2012; Septiani., L.D., 2022).

Dr. David Feinstein, salah satu reseacher utamanya bahwa Energy Psychology dijadikan sebagai seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilakunya. Penerapan terapi SEFT dalam individu merupakan media pengembangan diri. SEFT dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah pribadi, banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. SEFT dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah pribadi, baik yang terkait dengan aspek emosional

maupun masalah fisik. Kelebihan terapi SEFT dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, murah (sekali belajar bisa digunakan untuk selamanya pada berbagai masalah), efektifitasnya relatif permanen. Jika dipraktikkan dengan benar, tidak menimbulkan rasa sakit atau efek samping,, universal atau bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun (Zainuddin, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, maka SEFT dijadikan sebagai bahan pelatihan pada perawat yang bertugas di garda terdepan, sehingga dapat mengurangi level burnout syndrome dan meningkatkan kualitas hidup.

Metode dan Strategi

1. Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan secara daring menggunakan *platform zoom* untuk meminimalkan penyebaran covid-19, dilaksanakan pada tanggal 21 November 2021

2. Sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah perawat yang bertugas layanan kesehatan

3. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

1. Perencanaan

- a. Koordinasi dengan tim untuk membahas:
 - 1) Rundown kegiatan
 - 2) Desain flayer untuk penyampaian informasi pelatihan,
 - 3) Pembagian job deskripsi
 - 4) Menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test*
 - 5) Menyusun pertanyaan untuk pembagian *door-price*
- b. Menyusun materi pelatihan
 - 1) *Burnout syndrome*
 - 2) Kualitas hidup
 - 3) SEFT

2. Pelaksanaan kegiatan

- a. Pembukaan
- b. Identifikasi permasalahan yang sering dialami perawat selama masa pandemi Covid-19
- c. *Pre-test* dengan mengisi daftar kehadiran dan kuesioner melalui link
- d. Penyampaian materi SEFT sebagai upaya menurunkan burnout syndrome untuk meningkatkan kualitas hidup perawat
- e. Demonstrasi tehnik SEFT dengan memutar video
- f. Redemonstrasi beberapa peserta secara virtual dengan dipandu moderator
- g. Diskusi

3. Evaluasi

- a. Post-test dengan mengisi link yang disediakan a
- b. Kuis dan pembagian *door price*
- c. Penutup
- d. Analisis data

Program Unggulan

1. Target Program

Program unggulan dalam kegiatan ini adalah pelatihan SEFT pada perawat. Target atau kontribusi mendasar dalam kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengatasi permasalahan pribadi baik terkait dengan aspek emosional maupun aspek fisik melalui terapi SEFT.

2. Sasaran, waktu dan tempat kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah perawat yang bertugas layanan kesehatan Kegiatan pelatihan dilaksanakan tanggal 21 November 2021.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan

| Variabel | | Jumlah | Persentase |
|--------------------|------------------|--------|------------|
| | | n | % |
| Jenis Kelamin | Laki-Laki | 20 | 28.6 |
| | Perempuan | 50 | 71.4 |
| | Total | 70 | 100.0 |
| Tingkat Pendidikan | DIII Keperawatan | 41 | 58.6 |
| | Sarjana Ners | 29 | 41.4 |
| | Total | 70 | 100.0 |

Sumber Data: November 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (71.4%). Proporsi tingkat pendidikan sebagian besar Diploma sebanyak 20 responden (28.6 %).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, November 2021

| Variabel | Mean | Median | SD | Min-Maks |
|----------|------|--------|-------|----------|
| Usia | 30.8 | 28 | 7.064 | 22-48 |

Sumber Data: November 2021

Hasil analisis berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa mean usia adalah 30.8 tahun dengan usia termuda 22 tahun dan usia tertua 48 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asal Daerah, November 2021

| No | Asal Daerah | Jumlah | % |
|--------------|-------------|--------|-------|
| 1 | Mojokerto | 37 | 52,9 |
| 2 | Bondowoso | 1 | 1,4 |
| 3 | Lumajang | 1 | 1,4 |
| 4 | Ngawi | 2 | 2,9 |
| 5 | Pasuruan | 12 | 17,1 |
| 6 | Gresik | 3 | 4,3 |
| 7 | Sidoarjo | 3 | 4,3 |
| 8 | Trenggalek | 1 | 1,4 |
| 9 | Maluku | 1 | 1,4 |
| 10 | Karanganyar | 1 | 1,4 |
| 11 | Lamongan | 1 | 1,4 |
| 12 | Jember | 7 | 10,0 |
| Total | | 70 | 100,0 |

Hasil analisis menunjukkan bahwa peserta pelatihan mayoritas dari Mojokerto 37 (52,9%)

2. Data khusus pemahaman tentang SEFT

Tabel 4. Hasil pre dan post test

| Pemahaman SEFT | Jumlah | | | |
|----------------|----------|-------|-----------|-------|
| | Pre test | | Post test | |
| | n | % | n | % |
| Kurang | 44 | 62,9 | 0 | 0 |
| Cukup | 22 | 31,4 | 21 | 30,0 |
| Baik | 4 | 5,7 | 49 | 70,0 |
| Total | 70 | 100,0 | 70 | 100,0 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis pre-test menunjukkan bahwa pemahaman responden pada saat pre-test sebagian besar kurang yaitu 44 (62,9%) dan saat post-test Sebagian besar baik yaitu 49 (70%). Analisis dengan korelasi spearman rho didapatkan p value $0.0001 < 0.005$. Artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil Dan Pembahasan

Analisis *pre-test* menunjukkan bahwa pemahaman responden pada saat pre-test sebagian besar kurang yaitu 44 (62,9%) dan saat *post-test* Sebagian besar baik yaitu 49 (70%). Analisis dengan korelasi *spearman rho* didapatkan *p value* $0.0001 < 0.005$. Artinya ada perbedaan pemahaman antara sebelum dan sesudah pelatihan.

Terapi SEFT merupakan suatu teknik terapi berbasis energi psikologi yang dapat digunakan untuk penyembuhan gangguan kognitif, psikis, maupun fisik. Sehingga berpotensi mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Hal ini dikarenakan di dalam terapi SEFT subjek mendapat ketukan (*tapping*) pada titik meridian tubuh sepanjang jalur meridian tubuh yang dipadukan dengan unsur spiritualitas subjek yang mampu menghilangkan energi negatif dari tubuh seseorang seperti gangguan kecemasan (Feinstein & Ashland dalam Syah 2017).

Terapi religi dan *self-healing* sangat mempengaruhi tingkat kualitas hidup, selain itu terapi SEFT ini menjadi salah satu terapi komplementer yang direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan dan depresi (Firmansyah et al., 2021; (Ardana, 2020). Teknik SEFT dapat membantu seseorang mengatasi permasalahannya secara signifikan. mampu menurunkan tingkat pada keseluruhan subjek secara signifikan. Tahapan terapi SEFT yang dimulai dengan *set up* dan *tune in* yang menyiapkan kondisi psikologis subjek untuk mengidentifikasi penyebab gangguan kecemasan sehingga fokus untuk berkonsentrasi terhadap hal tersebut. Dua tahapan ini membantu subjek menemukan permasalahan terkait dengan gangguan yang ia alami, seperti yang terjadi pada beberapa subjek pada penelitian kali ini yang menyadari bahwa gangguan kecemasan yang dialami terkait dengan kondisi fisik yang semakin melemah, gangguan kesehatan seperti sakit punggung, hubungan sosial dengan teman dan keluarga yang kurang optimal. Saat proses *tapping* berlangsung, proses perjalanan sinyal neurotransmitter menuju otak mengalami peningkatan yang mengakibatkan menurunnya hypothalamic-pituitary-adrenal Axis (HPA axis), akibatnya produksi hormon adrenalin dan kortisol berkurang sehingga tingkat kecemasan seseorang menurun (Church, 2009; Roza, 2020; Saputra et al., 2022).

Faktor predisposisi yang mempengaruhi keberhasilan SEFT, pertama ialah perlawanan *psikologis* subjek dimana subjek masih cenderung mengkhawatirkan serta berpikir berlebihan terhadap hal-hal buruk yang akan menyimpannya, yang kedua adalah subjek kurang fokus terhadap penyelesaian salah satu aspek yang menjadi pencetus timbulnya masalah, serta penerapan terapi SEFT yang membutuhkan orang lain yang lebih berpengalaman untuk menerapkan terapi secara rutin di rumah karena disaat orang lain yang melakukan terapi SEFT

Zakiyah¹, Ningsih¹, Yusridiyansah¹.

Pelatihan Spiritual Freedom Tehnique (SEFT) untuk Menurunkan Burnout Syndrome dan Meningkatkan Kualitas Hidup

Selain faktor diatas, ada beberapa hal yang menjadikan terapi SEFT kurang efektif diantaranya adalah tidak khushyuk saat melakukan terapi dimana aspek khushyuk menjadi salah satu aspek kunci dalam keberhasilan SEFT. Penerapan terapi SEFT yang hanya satu kali dilakukan menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan subyek kembali meningkat ketika proses *follow up*. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dr. Joaquin Andrae yang menerapkan sebuah energy therapy pada subjek dengan gangguan kecemasan berat sebanyak 12 sesi menunjukkan perubahan tingkat kecemasan semakin menurun secara signifikan dilihat menggunakan alat ukur objektif kecemasan digilized electroencephalogram (Zainuddin, 2012).

Dokumentasi kegiatan



PENGABDIAN MASYARAKAT
Pelatihan spiritual freedom tehnique (SEFT)
Untuk menurunkan burnout syndrome dan meningkatkan kualitas hidup

Minggu, 21 November 2021
Pukul : 09.00 - selesai
Tempat : zoom Meeting

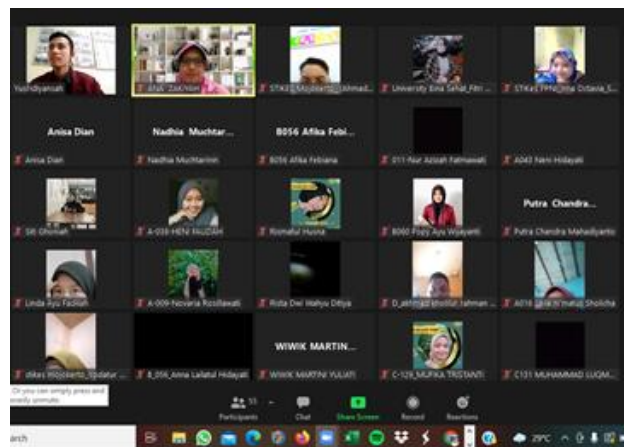
Narasumber :
Ana Zakiyah S.Kep.Ns.,M.Kep
Dosen aktif STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Doorprize

Meeting ID : 705 426 7312
Passcode : binasehat

<https://us02web.zoom.us/j/7596876178?pwd=Y2g2L2ZlSkZhc2NRTjJkdksrSGNnUT09>

Moderator :
Yusridiyansah
Mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto



Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Salah satu indikator keberhasilan dalam kegiatan ini adalah dengan mengukur tingkat pemahaman peserta pelatihan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Instrumen yang digunakan yang digunakan terdiri atas permasalahan yang dialami peserta pelatihan, instrument untuk mengukur mengukur pemahaman peserta tentang materi pelatihan. Instrumen yang ketiga adalah ketepatan dalam melakukan terapi SEFT.

Simpulan Dan Saran

Hasil analisis setelah pelatihan menunjukkan adanya perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah pelatihan. Pada saat redemonstrasi beberapa peserta sudah bisa melakukan sesuai dengan tahapan yang SEFT. Kegiatan pelatihan ini bermanfaat untuk mencegah maupun mengatasi *burnout syndrome*, sehingga kualitas hidup meningkat.

Daftar Rujukan

- Ardan, M. (2020). *Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk pelayanan kesehatan dan mental*. Yayasan Barcode.
- Ardana, Z. & J. (2020). Therapy SEFT for controlling the level of depression in people with HIV and AIDS. *Enfermeria Clinica*, 30(4), 444–447.
- Aydin Sayilan, A., Kulakaç, N., & Uzun, S. (2020). Burnout levels and sleep quality of COVID-19 heroes. *Perspectives in Psychiatric Care, February 2021*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12678>
- Buselli, R., Corsi, M., Baldanzi, S., Chiumiento, M., Lupo, E. Del, Dell'oste, V., Bertelloni, C. A., Massimetti, G., Dell'osso, L., Cristaudo, A., & Carmassi, C. (2020). Professional quality of life and mental health outcomes among health care workers exposed to SARS-CoV-2 (COVID-19). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176180>
- Diana, Eliyana, A., Mukhtadi, & Emur, A. P. (2020). Quality of Work Life and Nurse Performance: The Mediation of Job Satisfaction in Pandemic Era. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(11), 1739–1745. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.11.243>
- Dyrbye, L. N., Shanafelt, T. D., Johnson, P. O., Johnson, L. A., Satele, D., & West, C. P. (2019). A cross-sectional study exploring the relationship between burnout, absenteeism, and job performance among American nurses. *BMC Nursing*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0382-7>
- Firmansyah, D., Gultom, S., Dame, A. M., & Suherlan, H. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique with Quality of life and Depression in HIV / AIDS Patients : Systematic Review*. 4(2), 130–142.
- Fradelos, E., Mpelegrinos. S., Mparo. C., Vassilopoulou. C., Argyrou. P., Tsironi. M., Zyga. S., & P., & T. (2014). Burnout syndrome impacts on quality of life in nursing professionals: The contribution of perceived social support. *Progress in Health Sciences*, 4(1), 102–109.
- Jalili, M., Niroomand, M., Hadavand, F., Zeinali, K., & Fotouhi, A. (2021). Burnout among healthcare professionals during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 1996. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01695-x>
- Roza, D. et al. (2020). SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 178–186.
- Saputra, C., Saputra, I., Azhar, B., & Putri, V. D. (2022). IMPLEMENTASI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DALAM UPAYA PENINGKATAN. 5(1), 132–142.
- Septiani., L.D., & S. T. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat* (M. A. Susanto (ed.)). Pradina Pustaka.
- Talae, N., Varahram, M., Jamaati, H., Salimi, A., Attarchi, M., Dizaj, M. K., Sadr, M., Hassani, S., Farzanegan, B., Monjabez, F., & Seyedmehdi, S. M. (2020). Stress and burnout in health care workers during COVID-19 pandemic: validation of a questionnaire. *Journal of Public Health (Germany)*[revista en Internet] 2020 [acceso 20 de setiembre del 2020]. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, 1–6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7275852/pdf/10389_2020_Article_1313.pdf
- WHO. (1997). Measuring quality of life. The world health organization quality of life instruments. Geneva 1997.p 1- 13. *Geneva*, p 1-13.
- Zainuddin, M. (2012). *Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT)*. Afzan Publizing.