

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA
PENYALAHGUNAAN NAPZA (ALKOHOL) DI DESA SELOREJO KECAMATAN
BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO**

Ayu Faridhotul Chooiroh*, Siti Sholikhah**, Moh. Saifudin***

ABSTRAK

Latar Belakang: Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) adalah terapi penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Yakni sebuah teknik terapi yang mengkombinasikan energi psikologi, pemberdayaan spiritual dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro. **Metode:** *pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Populasi penelitian semua penyalahguna NAPZA di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Maret-Mei 2020, menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrument penelitian menggunakan SOP teknik terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). **Hasil:** Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai signifikan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada 23 responden penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) didapatkan nilai 56,5% yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami insomnia. Setelah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada 23 responden penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) didapatkan nilai 21,7% yang berarti sebagian kecil responden mengalami insomnia. **Analisis:** Terdapat pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahguna NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro. **Diskusi:** Terapi SEFT dapat menurunkan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA.

Kata Kunci: SEFT, Insomnia, NAPZA

ABSTRACT

Introduction: SEFT (*spiritual emotional freedom*) therapy is a combination of *spiritual power* and *psychological energy*. Namely a therapeutic technique that combines *psychological energy*, *spiritual* and *psychological empowerment*. The purpose of this study was to study the *spiritual freedom emotional therapy* (SEFT) research on the reduction of insomnia in drug abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency. **Methods:** This study used a *pre-experimental research design with one group pre-post test design*. The study population was all drug users in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency in March-May 2020, using *simple random sampling technique*. The research instrument used SOP *spiritual therapy techniques, emotional freedom techniques* (SEFT). **Result:** Data were analyzed using the *Wilcoxon Sign Rank Test* with a significant value of $p < 0.05$. The results showed that before *spiritual freedom spiritual therapy* (SEFT) was conducted on 23 respondents who received drugs (alcohol) scored 56.5%, which means more than most respondents who used insomnia. After *spiritual freedom emotional therapy* (SEFT) was performed on 23 respondents, receiving NAPZA (Alcohol) scored 21.7% which means that most respondents used insomnia. **Analysis:** *spiritual emotional therapy freedom* (SEFT) to decrease insomnia in NAPZA (Alcohol) drug abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency. **Discussuion:** *Spiritual emotional freedom therapy* can reduce of insomnia in drug abuse.

Keywords: SEFT, Insomnia, Drug

Pendahuluan

Narkotika, sesuai definisi yang tercantum dalam Undang-undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika. NAPZA adalah singkatan dari Narkotika Alkohol Psikotropika

dan Zat adiktif lainnya, yang merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik alamiah maupun sintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa,

berkurang atau hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro diambil 10 data penyalaguna NAPZA dan dari 10 diantaranya didapatkan 7 orang mengalami insomnia berat dan 3 orang tidak mengalami insomnia, sehingga berdasarkan dari data diatas bisa disimpulkan bahwa masih banyaknya penyalaguna NAPZA dalam hal ini jenis alkohol yang masih mengalami gangguan tidur atau disebut dengan insomnia.

Penyalahgunaan NAPZA biasa didasari atas beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi penyalahguna NAPZA. Pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua bagian besar. Pertama, sebab-sebab yang berasal dari faktor individu seperti pengetahuan, sikap, kepribadian, jenis kelamin, usia, dorongan kenikmatan, perasaan ingin tahu, dan untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Kelompok kedua berasal dari lingkungannya seperti pekerjaan, ketidakharmonisan keluarga, kelas sosial ekonomi, dan tekanan kelompok (Badri M, 2013).

Menurut Dadang Hawari (Sofyan, 2005) dalam jurnal kesehatan 2012, bahwa orang yang telah bergantung pada narkoba, maka hidupnya mengalami gangguan jiwa sehingga tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam masyarakat. Kondisi demikian dapat dilihat dari rusaknya fungsi sosial, pekerjaan atau sekolah, serta tidak mampu mengendalikan dirinya. Pada peristiwa ini timbul gejala-gejala seperti air mata berlebihan, cairan hidung berlebihan, pupil mata melebar, keringat berlebihan, mual, muntah, diare, bulukuduk berdiri, menguap, tekanan darah naik, jantung berdebar, insomnia (tidak bisa tidur), mudah marah, emosional, serta agresif (Adam, 2012).

Berdasarkan uraian diatas pemakaian narkoba untuk mengatasi insomnia memang bisa membantu tubuh merasa rilaks dan tenang, sehingga pengguna menjadi lebih mudah tidur. Namun ada sejumlah efek negatif yang lebih merugikan. Ada bahaya yang mengintai akibat penggunaan narkoba. Salah satu bahaya yang paling kentara adalah munculnya halusinasi, apabila dosis penggunaan sudah sangat berlebihan. Akibatnya dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Terapi lainnya untuk mengatasi masalah insomnia adalah terapi dengan pendekatan spiritual. Prinsip yang mendasari pendekatan spiritual adalah keyakinan yang dianut dengan cara berdzikir mengingat dan menyebut nama-nama Allah serta menenangkan pikiran, meregangkan dan mengendorkan otot sekaligus mengatur pernafasan sehingga mendapatkan respon relaksasi. Hal ini akan mempercepat keadaan rileks, sehingga menurunkan kejadian insomnia (Khoirudin, 2018)

SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*). Aspek spiritualitas yang ada dalam terapi SEFT ini berdasarkan pada keyakinan Zainudin, yaitu apabila segala tindakan dihubungkan kepada Tuhan YME maka kekuatannya akan berlipat ganda, dan hal ini sesuai dengan penelitian Dossey (1993) tentang efek doa terhadap penyembuhan pasiennya (Adam, 2012).

Pada penelitian ini, peneliti hendak menggunakan jenis terapi lainnya yaitu *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai metode untuk menurunkan keluhan insomnia pada gangguan penyalaguna narkoba sebagai residen NAPZA. Hal ini dimaksudkan untuk memperkaya pengetahuan tentang jenis-jenis psikoterapi lain yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan atau dampak fisik maupun psikologis akibat penyalahgunaan NAPZA khususnya di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen (one group pretest-posttest design)*. Populasi pada penelitian ini adalah semua penyalahgunaan NAPZA di desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Sampel pada penelitian ini berjumlah 23 responden. Waktu penelitian mulai Maret-Mei 2020.

Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi.

Analisis univariat untuk menganalisis menggunakan distribusi frekuensi dan prosentase meliputi tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, usia, dan perilaku penyalahguna NAPZA.

Analisa bivariant untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol)

menggunakan uji *wilcoxon* pada SPSS 16.0 for windows.

Hasil Penelitian
Analisa Univariat

Berdasarkan hasil analisa data univariat maka didapatkan data sebagai berikut:

Table 1 Distribusi Tingkat Pendidikan Terhadap Penyalahgunaan NAPZA jenis (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei 2020

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Presentase %
SMP	0	0
SMA	14	60,9
Perguruan Tinggi	9	39,1
Tidak sekolah	0	0
Jumlah	23	100,0

Tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian penyalahguna NAPZA jenis (Alkohol) (60,9%) di desa Selorejo kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro berpendidikan SMA sederajat dan hampir sebagian (39,1%) berpendidikan jenjang perguruan tinggi.

Table 2 Distribusi Jenis Pekerjaan Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei 2020

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Presentase %
Buruh/Petani	0	0
PNS	0	0
Swasta/Wiraswasta	17	73,9
Tidak Bekerja	6	26,1
Jumlah	23	100,0

Tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian penyalahguna NAPZA jenis (Alkohol) (73,9%) di desa Selorejo kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro bekerja di swasta/wiraswasta dan hampir sebagian (26,1%) tidak bekerja/belum bekerja.

Table 3 Distribusi Data Usia Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei 2020

Usia	Jumlah	Presentase %
20-25	20	87
26-30	3	13
31-35	0	0
36-40	0	0
Jumlah	23	100,0

Tabel diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya penyalahguna NAPZA jenis (Alkohol) (87%) di desa Selorejo kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro berusia antara 20-25 tahun dan sebagian kecil (13%) berusia antara 26-30 tahun.

Table 4 Distribusi Perilaku Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei 2020

Perilaku Penyalahgunaan NAPZA	Jumlah	Presentase %
Kenyamanan Alamiah	12	52,2
Ketergantungan Kadang-Kadang	7	30,4
Menggunakan Sering Menggunakan	4	17,4
Jumlah	23	100,0

Tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian penyalahguna NAPZA jenis (Alkohol) (52,2%) di desa Selorejo kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro beranggapan sebagai kenyamanan alamiah, terdapat hampir sebagian (30,4%) beranggapan ketergantungan dan sebagian kecil (17,4%) kadang-kadang menggunakan.

Analisis Bivariat

Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada Bulan Maret-Mei 2020 didapatkan sebagai berikut:

Table 5 Distribusi Frekuensi Jawaban Subyek Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) setelah dan sesudah dilakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

	N	Mean	P	Z
Sebelum Tindakan	23	1,00	0,000	-4,796
Sesudah Tindakan	23	2,00		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui terjadi peningkatan nilai *mean* setelah diberi terapi. Dan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikasi ($p \text{ sign} = 0,000$) dimana hal ini berarti $p \text{ sign} < 0,05$. Dan didapatkan nilai *Z* output = -4,796 serta *Z* tabel = -4,796 atau sama dengan *Z* output > *Z* tabel sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Pembahasan

Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui terjadi peningkatan nilai *mean* setelah diberi terapi. Dan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikasi ($p \text{ sign} = 0,000$) dimana hal ini berarti $p \text{ sign} < 0,05$. Dan didapatkan nilai *Z* output = -4,796 serta *Z* tabel = -4,796 atau sama dengan *Z* output > *Z* tabel sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Dari data diatas sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa penanganan insomnia dapat dilakukan dengan cara terapi psikologis atau perilaku (non-farmakologis) dan farmakologis atau pun dengan cara keduanya, diberikan dengan memperhatikan efek samping pemberian terapi tersebut (Hartono, 2019).

Berdasarkan teori yang mengatakan bahwa terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan

kebahagiaan hidup. Selain itu sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainudin, 2009).

Selain itu teori yang menjelaskan tentang penyalahgunaan NAPZA biasa didasari atas beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi penyalahguna NAPZA. Pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua bagian besar. Pertama, sebab-sebab yang berasal dari faktor individu seperti pengetahuan, sikap, kepribadian, jenis kelamin, usia, dorongan kenikmatan, perasaan ingin tahu dan untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Kelompok kedua berasal dari lingkungannya seperti pekerjaan, ketidakharmonisan keluarga, kelas sosial ekonomi dan tekanan kelompok (BadriM, 2013).

Penyalahgunaan NAPZA sangat memberikan efek tidak baik dimana bisa mengakibatkan adiksi yang berujung pada ketergantungan. Setelah ketergantungan terjadi, maka hasrat akan menggunakannya lagi tidak akan bisa tertahankan yang berakibat menimbulkan gangguan psikologis.

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang Pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baueno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Maret-Mei 2020, maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA (Alkohol).

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka saran yang perlu disampaikan adalah:

- 1) Bagi institusi : Sebagai dasar pengelolaan program pembelajaran mata kuliah keperawatan jiwa khususnya berkaitan dengan perilaku remaja yang menyalahgunakan NAPZA.
- 2) Bagi profesi keperawatan : diharapkan profesi keperawatan lebih merakyat lagi dalam proses pemutusan penyalahgunaan obat dan juga memberikan penyuluhan berkenaan dengan NAPZA kepada masyarakat agar terhindarnya masyarakat

dari bahaya NAPZA. Dan memberikan edukasi bagaimana cara mengaplikasikan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia.

- 3) Bagi masyarakat : Diharapkan keluarga atau masyarakat mampu menerapkan peran yang baik untuk anak-anaknya, anggota keluarga yang lain serta sesama lingkungan sekitar sehingga tidak terjerumus ke hal yang negatif.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya : hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak dan dengan teknik non farmakologis lainnya untuk menurunkan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA.

Daftar Pustaka

- Adam, Sumarlin. (2012). Dampak Narkotika Pada Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Health And Sport*. Diunduh dari <http://ejournal.ung.ac.id>
- Alimul Hidayat A.A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books.
- Ayunengtyas, Lusy I R. (2017). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia. Diunduh dari <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id>
- Craig, Gray. (2013). *Mini Manual EFT*. <http://www.emofree.com/eftstore>
- Dawson, Garret & Audrey. (2012). *The Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress Biochemistry: A Randomized Controled Trial: The Journal Of Nervous And Mental Diseases October 2012*. Vol. 200- Issue 10: p 891-896.
- Dewi, Inggriane Puspita, Fauzia, Diana h. (2017). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Faridah, A., & Rofacky, F, H. (2015). Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, Vol. 10, No. 1
- Janwar, Murni. (2018). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Upaya Menghilangkan Kebiasaan Merokok. Diunduh dari <http://digilib.uinsby.ac.id>
- Hartono, Budi dkk. (2019, Agustus). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Indonesia. Diunduh dari <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Mariyati, I. L. & Habibah, N. (2013). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecenderungan Merokok Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 2 (1).
- Murkal, M. 2018. Laporan Kinerja Badan Narkotika nasional Tahun 2018. Badan Narkotika Nasional. Jakarta.
- Musfiroh. (2016). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Gangguan *Phobia* Spesifik. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id>
- Ni'matuzahro, Adawiyah, W. (2016). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 04, No. 02
- Notoatmodjo, Seokidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2014). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat Data dan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diunduh dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-napza.pdf>
- Safitri, R.P., & Sadif, R.S. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) To Reduce Depression For Chronic Renal Failure Patient Are In*

Cilacap Hospital To Undergo Hemodialysis. International Journal Of Social Science And Humanity, 3(3).
<http://www.atlantis-press.com/proceedings/acpch>

Suherni. (2017). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana.

Tarigan, I. (2011). Cognitive Behavioral Therapy: Cara Mengatasi Insomnia. Diunduh dari <http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/idex.php/>

Thayib, S. (2010). *Preview spiritual emotional freedom technique*. Surabaya: LoGOS Institute.

Verasari. Metty. (2014). Efektifitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen Napza. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Zainudin, A.F. (2010). SEFT for healing + success + happiness + greatness. Jakarta: PT. Afzan Publishing.