

Penyuluhan dan Edukasi Kesejahteraan Emosional Melalui Terapi SEFT Bagi Komunitas Wirid

Sabrina M. Ilyas^{*1}, Mua'zirin², Finte Nate³, Reynaldi Aulia Rahim⁴, Lutfina⁵, Nazly Mayani Lubis⁶

¹Psikologi Islam, Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Langsa

²Hukum Ekonomi Islam, Syariah, IAIN Langsa

³Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Tarbiyah, IAIN Takengon

⁴Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Ushuluddin Adab dan Dakwah, STAIN Tgk. Dirundeng

^{5,6}Hukum Ekonomi Syariah, Syariah, IAIN Metro Lampung

*Corresponding author sabridailyas11@iainlangsa.ac.id

First received:
1 November 2024

Revised:
13 November 2024

Final Accepted:
20 Februari 2024

Abstrak

Kesejahteraan emosional ibu-ibu di Desa Rimbang Sawang menjadi perhatian utama dalam program pengabdian masyarakat ini, mengingat tantangan emosional yang mereka hadapi akibat kondisi sosial dan ekonomi yang sulit. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional melalui penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, praktik teknik SEFT, serta diskusi dan refleksi dengan 35 peserta ibu-ibu komunitas wirid berusia 28 hingga 60 tahun. Temuan penting dari hasil pengabdian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan peserta, dengan skor stres berkurang dari 7.2 menjadi 4.5 dan kecemasan dari 6.8 menjadi 4.3. Peningkatan juga terlihat dalam pemahaman dan keterampilan praktik SEFT, yang menunjukkan bahwa peserta memperoleh manfaat praktis dari pelatihan. Kesimpulannya, program ini berhasil mencapai tujuannya dengan memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid dan meningkatkan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik SEFT. Hasil ini menegaskan efektivitas SEFT sebagai alat untuk mengelola stres dan memperbaiki kesejahteraan emosional dalam komunitas tersebut. Selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan program ini dengan sesi lanjutan dan pembentukan kelompok dukungan untuk memastikan keberlanjutan manfaat yang diperoleh. Kata Kunci: Kesejahteraan Emosional, Terapi, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Abstract

The emotional well-being of the wirid mothers in Rimbang Sawang Village is the main concern in this community service program, considering the emotional challenges they face due to difficult social and economic conditions. The purpose of this service is to improve emotional well-being through the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. The methods used include counseling, SEFT technique practice, and discussion and reflection with 35 wirid community mothers aged 28 to 60 years. Important findings from the results of the service showed a significant decrease in

participants' stress and anxiety levels, with stress scores decreasing from 7.2 to 4.5 and anxiety from 6.8 to 4.3. Improvements were also seen in the understanding and skills of SEFT practice, indicating that participants gained practical benefits from the training. In conclusion, this program successfully achieved its objectives by positively impacting the emotional well-being of the wirid mothers and improving their skills in applying the SEFT technique. These results confirm the effectiveness of SEFT as a tool for managing stress and improving emotional well-being in the community. Furthermore, it is recommended to continue this program with follow-up sessions and the formation of support groups to ensure the sustainability of the benefits obtained.

Keywords: Emotional Well-being, Therapy, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

PENDAHULUAN

Desa Rimbang Sawang terletak di Kecamatan Tenggulun, Kabupaten Aceh Tamiang, Provinsi Aceh, Indonesia. Desa ini merupakan salah satu kawasan pedesaan yang memiliki keunikan dan tantangan tersendiri dalam berbagai aspek kehidupan masyarakatnya terutama selama musim hujan ketika jalan-jalan dapat menjadi licin dan sulit dilalui. Lokasi geografisnya yang berada di dataran rendah dan dekat dengan sungai membuatnya rentan terhadap banjir, terutama selama musim hujan yang deras. Dalam hal pendidikan, Desa Rimbang Sawang memiliki beberapa fasilitas pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga menengah saja dan pesantren tradisional atau Dayah. Ekonomi masyarakat Desa Rimbang Sawang sebagian besar bergantung pada sektor pertanian kelapa sawit dan beberapa warga juga terlibat dalam kegiatan perdagangan kecil dan usaha mikro lainnya. Taraf hidup ekonomi di desa ini tergolong menengah ke bawah, dengan beberapa keluarga mengalami kesulitan ekonomi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka dan perubahan iklim juga dapat mempengaruhi pendapatan dan taraf hidup masyarakat.

Keterbatasan dan ketidakstabilan ekonomi yang dialami oleh banyak keluarga di desa ini dapat menambah tekanan emosional tidak hanya bagi kepala keluarga tapi bagi ibu-ibu, yang kadang harus membantu suami dalam memenuhi kebutuhan dasar keluarga. Ibu-ibu di Desa Rimbang Sawang seringkali menghadapi beban pekerjaan yang berat, baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Selain mengurus rumah tangga dan merawat anak-anak, banyak di antara mereka yang juga terlibat dalam pekerjaan pekerja perkebunan sawit. Kate & Ilona (2011, p. 7) mengatakan kombinasi dari tugas-tugas ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang signifikan. Tanggung jawab yang terus menerus dan kurangnya waktu untuk diri sendiri dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka, mengakibatkan stres dan kelelahan yang berkepanjangan (Safitri & Anisah, 2022, p. 102). Untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, diperlukan upaya kolaboratif yang melibatkan peningkatan akses ke layanan kesehatan mental, dukungan sosial, dan pendidikan tentang kesehatan emosional (Sulistiowati et al., 2018, p. 120).

Kesejahteraan emosional merupakan suatu kondisi di mana individu dapat mengelola emosi, menjaga keseimbangan mental, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi

tantangan hidup dengan cara yang positif dan adaptif (Rizkiah et al., 2020, p. 84) (Sugiarti n.d., p. 41). Secara hukum, konsep kesejahteraan emosional diakui dalam berbagai regulasi, termasuk dalam Undang-Undang Kesehatan di Indonesia. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mencantumkan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan, menurut undang-undang ini, tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit, tetapi juga keseimbangan fisik, mental, dan sosial (Arif, n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional diakui sebagai hak setiap warga negara, dan negara berkewajiban untuk menjamin bahwa setiap individu mendapatkan akses yang memadai untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Dari perspektif psikologis, kesejahteraan emosional adalah aspek penting dari kesehatan mental yang mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, mempertahankan hubungan yang sehat, dan memiliki rasa tujuan serta makna hidup (Kate & Ilona, 2011, p. 24). Teori psikologi positif menekankan bahwa kesejahteraan emosional bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang pengembangan potensi diri, optimisme, dan kebahagiaan (Lopez, 2008, p. 23). Psikolog memahami bahwa kesejahteraan emosional adalah fondasi bagi kehidupan yang produktif dan bermakna, serta kunci untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan (Lopez, 2008, p. 81). Secara sosial, kesejahteraan emosional juga memainkan peran penting dalam membentuk dinamika komunitas. Masyarakat yang anggotanya memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung lebih harmonis, produktif, dan resilient terhadap krisis, sebaliknya, jika kesejahteraan emosional masyarakat terabaikan, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah sosial seperti peningkatan tingkat stres, konflik sosial, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Maulana & Suryadi, 2019, p. 354). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosional harus dilakukan tidak hanya pada tingkat individu, tetapi juga dalam konteks komunitas dan kebijakan publik.

Dalam pengamatan di lapangan dan wawancara dengan masyarakat desa bersama mahasiswa KKN Melayu Serumpun, ditemukan bahwa sebagian ibu-ibu di desa ini mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, namun tidak memiliki sarana atau keterampilan untuk mengelola kondisi tersebut. Fenomena ini belum banyak dieksplorasi oleh pengabdian sebelumnya, yang lebih banyak fokus pada pemberdayaan ekonomi atau peningkatan pengetahuan keagamaan tanpa menyentuh aspek kesejahteraan emosional (Kurnia et al., 2024, p. 11). Oleh karena itu, perlu ibu-ibu di Desa Rimbang Sawang membutuhkan dukungan lebih dalam mengelola stres dan emosi mereka. Kesenjangan ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk intervensi yang lebih terfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional, yang dapat dicapai melalui terapi SEFT.

Dalam konteks kesejahteraan emosional, terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) telah diakui secara luas sebagai metode yang efektif dalam membantu individu mengelola stres dan emosi negatif (Hidayah et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh Chodijah et al., (2020) menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok rentan, sementara penelitian Kusnanto et al., (2016) membuktikan bahwa SEFT dapat meningkatkan kualitas hidup berbagai kalangan, termasuk mereka yang mengalami tekanan emosional tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Tol et al., (2020) menemukan bahwa intervensi psikososial secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dalam komunitas yang terpinggirkan. Studi ini mengidentifikasi bahwa individu dalam komunitas-komunitas tersebut sering menghadapi tekanan emosional yang tinggi akibat faktor-faktor seperti kemiskinan, diskriminasi, dan keterbatasan akses terhadap sumber daya kesehatan mental. Intervensi psikososial yang diterapkan dalam penelitian ini, termasuk sesi dukungan kelompok, konseling individu, dan program pemberdayaan komunitas, terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi di kalangan peserta. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada penguatan kapasitas internal individu dan komunitas, serta memberikan mereka alat dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi.

Selanjutnya penemuan Savahl et al., (2023) menunjukkan dinamika keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Penelitian ini menemukan bahwa anak yang mendapatkan dukungan emosional yang kuat dari teman-teman mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi, yang ditunjukkan dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan emosi negatif. Selain itu, dinamika keluarga yang harmonis, di mana terdapat komunikasi yang baik dan hubungan yang positif antara anggota keluarga, juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional anak

Zani & Shari (2022) menunjukkan bahwa bahwa terapi EFT secara efektif mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi di kalangan peserta. Terapi kelompok menyediakan ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan belajar strategi coping yang berguna untuk menghadapi dampak psikologis pasca-bencana. Proses berbagi pengalaman dan mendapatkan umpan balik dalam kelompok berkontribusi pada perasaan keterhubungan dan pemulihan yang lebih cepat.

Meskipun banyak bukti mendukung efektivitas SEFT, penerapannya di lingkungan pedesaan, khususnya pada kelompok ibu-ibu wirid yang sudah memiliki dasar spiritual yang kuat, masih jarang dieksplorasi. Oleh karena itu, pengabdian ini memiliki kebaruan ilmiah yang terletak pada integrasi terapi SEFT dengan spiritualitas yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual yang sudah ada, sehingga menghasilkan dampak yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang melalui penerapan terapi SEFT. Dengan intervensi ini, diharapkan para ibu-ibu wirid dapat lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif, sehingga kualitas hidup mereka menjadi lebih baik. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam efektivitas terapi SEFT dalam konteks masyarakat pedesaan, yang belum banyak dibahas dalam literatur sebelumnya. Melalui pendekatan berbasis riset ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode intervensi yang lebih holistik dan berbasis komunitas.

METODE

Metode pengabdian masyarakat dengan tema dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi yang dirancang khusus untuk 35 orang ibu-ibu wirid dengan rentang usia 28 hingga 60 tahun. Kegiatan dimulai dengan pengenalan program kepada ibu-ibu wirid dan pihak terkait di desa. Kegiatan ini akan dimulai dengan pengenalan program, di mana fasilitator Ibu Sabrida M. Ilyas menjelaskan tujuan, manfaat, dan struktur dari terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Selanjutnya, sesi penyuluhan akan mencakup pemaparan teori SEFT, teknik-teknik dasar, serta manfaatnya untuk kesejahteraan emosional, yang disampaikan melalui presentasi interaktif dan materi edukasi. Setelah sesi edukasi bersifat teori, peserta akan mengikuti sesi praktik di mana mereka akan belajar langsung menerapkan teknik SEFT, termasuk teknik tapping dan afirmasi, dalam kelompok kecil yang memfasilitasi latihan individu dan interaksi yang mana fasilitator dibantu mahasiswa KKN Melayu Serumpun dari beberapa kampus se-Sumatera. Setelah sesi praktik, akan ada waktu untuk diskusi dan refleksi di mana peserta dapat berbagi pengalaman mereka, mendiskusikan tantangan yang dihadapi, dan memberikan umpan balik mengenai sesi yang telah dilaksanakan. Diskusi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta dan memberikan ruang bagi mereka untuk bertanya dan memperoleh klarifikasi dari fasilitator.

Program akan diakhiri dengan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid. Evaluasi ini akan dilakukan melalui kuesioner dan wawancara untuk mengumpulkan umpan balik dari peserta dan untuk menilai efektivitas kegiatan dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid peserta dengan menggunakan skala kecemasan Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale GAD-7 (Spitzer et al., 2006). GAD-7 adalah skala penilaian singkat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada orang dengan gangguan kecemasan umum yang sudah disesuaikan berdasarkan kebutuhan. Kategori skala meliputi skala dari 1 hingga 10, dengan kategori dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi: (1) Tidak Ada Kecemasan: Tidak ada perasaan cemas sama sekali, (2) Sangat Ringan: Kecemasan sangat minim, hampir tidak terasa, (3) Ringan: Perasaan cemas sedikit, tetapi mudah diabaikan, (4) Cukup Ringan: Kecemasan ada, tetapi masih mudah dikendalikan, (5) Sedang: Kecemasan terasa, namun masih bisa dikelola tanpa banyak usaha, (6) Cukup Sedang: Kecemasan cukup mengganggu, memerlukan upaya lebih untuk dikendalikan, (7) Sedang Keparahan: Kecemasan mulai sulit diabaikan, mempengaruhi konsentrasi dan aktivitas, (8) Cukup Berat: Kecemasan sangat mengganggu, mulai mempengaruhi kehidupan sehari-hari, (9) Berat: Kecemasan sangat intens, sulit untuk dikendalikan, dan mengganggu sebagian besar aktivitas, (10) Sangat Berat: Kecemasan yang ekstrem, tidak bisa dikendalikan, dan mempengaruhi semua aspek kehidupan,

Selanjutnya merencanakan tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas terapi SEFT di oleh Mahasiswa KKN Melayu Serumpun. Melalui metode ini, diharapkan ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang dapat memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang melalui penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 35 peserta perempuan berusia 28 hingga 60 tahun. Program ini mencakup sesi penyuluhan, praktik SEFT, serta diskusi dan refleksi.

Selama sesi penyuluhan, peserta diberikan pemahaman mendalam mengenai konsep SEFT, teknik-teknik yang digunakan, serta manfaat terapi ini untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme dan ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Dalam sesi praktik, peserta belajar dan mempraktikkan teknik SEFT secara langsung, termasuk teknik tapping dan afirmasi. Banyak dari mereka melaporkan bahwa latihan ini membantu mereka merasa lebih tenang dan lebih mampu mengelola emosi mereka.

Sesi diskusi dan refleksi memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman mereka dan mendiskusikan tantangan yang dihadapi selama penerapan teknik SEFT. Umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknik SEFT dan merasa bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional mereka. Evaluasi akhir menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat kesejahteraan emosional peserta, yang tercermin dalam pengurangan gejala stres dan kecemasan.

Tabel Hasil Evaluasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan serta Edukasi Terapi SEFT

Aspek Evaluasi	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Perubahan
Tingkat Stres (Skala 1-10)	7.2	4.5	Penurunan 2.7
Tingkat Kecemasan (Skala 1-10)	6.8	4.3	Penurunan 2.5
Kepuasan terhadap Program (Skala 1-5)	2.9	4.6	Peningkatan 1.7
Pemahaman tentang SEFT (Skala 1-5)	2.5	4.7	Peningkatan 2.2
Keterampilan Praktik SEFT (Skala 1-10)	2.3	4.5	Peningkatan 2.2

Keterangan:

- Tingkat Stres: Mengukur intensitas stres yang dirasakan peserta sebelum dan setelah program.
- Tingkat Kecemasan: Mengukur tingkat kecemasan peserta sebelum dan setelah program.

- Kepuasan terhadap Program: Mengukur kepuasan peserta terhadap kegiatan edukasi dan praktik SEFT.
- Pemahaman tentang SEFT: Mengukur sejauh mana peserta memahami konsep dan teknik SEFT.
- Keterampilan Praktik SEFT: Mengukur kemampuan peserta dalam menerapkan teknik SEFT setelah pelatihan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil meningkatkan kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang, dengan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan serta peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam praktik SEFT.

Kaitan dengan teori dan penelitian Terdahulu Penelitian oleh Widaad et al., (2023) menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan dengan memberikan dukungan emosional dan teknik coping. Hasil pengabdian ini sejalan dengan temuan tersebut, di mana penerapan SEFT dalam kelompok juga terbukti efektif dalam menurunkan gejala stres dan kecemasan. SEFT menggabungkan elemen spiritual, emosional, dan teknik penyembuhan yang memberikan pendekatan komprehensif untuk mengatasi masalah emosional, mirip dengan manfaat yang diperoleh dari terapi kelompok dalam studi sebelumnya.

Selain itu, kajian Astuti et al., (2022) menegaskan bahwa intervensi psikososial yang dirancang khusus untuk komunitas terpinggirkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mengatasi masalah terkait stres dan kesulitan hidup. Penelitian ini mendukung hasil pengabdian ini yang menunjukkan bahwa ibu-ibu wirid, yang merupakan bagian dari komunitas yang memiliki tantangan sosial dan ekonomi, merasakan peningkatan kesejahteraan emosional setelah mengikuti program SEFT.

Adapun dampak terhadap Tingkat Emosional dan Pola Pikir Hasil pengabdian menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan, yang tercermin dari skor evaluasi yang menurun secara drastis. Hal ini menunjukkan bahwa teknik SEFT efektif dalam membantu peserta mengelola emosi mereka, mengurangi kecemasan, dan mengatasi stres. Penurunan skor stres dari 7.2 menjadi 4.5 dan kecemasan dari 6.8 menjadi 4.3 menunjukkan bahwa peserta merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tantangan emosional sehari-hari.

Selain itu, terdapat peningkatan dalam pemahaman dan keterampilan praktik SEFT, yang menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mendapatkan manfaat emosional tetapi juga memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Peningkatan kepuasan terhadap program dan pemahaman tentang SEFT menunjukkan bahwa kegiatan ini telah berhasil memperbaiki cara pandang dan pola pikir ibu-ibu wirid, membuat mereka lebih terbuka terhadap teknik-teknik baru untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dengan demikian tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional ibu-ibu wirid melalui penerapan SEFT, dan hasil yang diperoleh menegaskan bahwa tujuan tersebut telah tercapai. Penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan, peningkatan pemahaman tentang SEFT, dan keterampilan praktik yang lebih baik menunjukkan bahwa program ini efektif dalam mengatasi permasalahan emosional yang diidentifikasi sebelumnya. Dengan mengadopsi teknik SEFT, ibu-ibu wirid kini memiliki alat yang lebih baik untuk mengelola stres dan memperbaiki kesejahteraan emosional mereka secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penerapan SEFT telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional peserta dan berhasil memenuhi tujuan program. Program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental individu tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap dinamika sosial dan emosional di komunitas Desa Rimbang Sawang.



Gambar Penyuluhan dan Edukasi Kesejahteraan Emosional Melalui Terapi SEFT Bagi Komunitas Wirid Desa Rimbang Sawang 1 Aceh Tamiang

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan tema "*Peningkatan Kesejahteraan Emosional melalui Terapi SEFT bagi Ibu-Ibu Wirid di Desa Rimbang Sawang*" berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yakni meningkatkan kesejahteraan emosional peserta melalui penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa teknik SEFT efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan ibu-ibu wirid, serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik ini. Penurunan yang signifikan dalam skor stres dari 7.2 menjadi 4.5 dan kecemasan dari 6.8 menjadi 4.3 mencerminkan dampak positif dari program ini terhadap kesejahteraan emosional peserta. Peningkatan kepuasan terhadap program, pemahaman tentang SEFT, dan keterampilan praktik juga menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memenuhi tujuan yang telah ditetapkan. Untuk melanjutkan dan memperluas dampak positif dari

pengabdian ini, beberapa langkah saran dapat dipertimbangkan untuk mengadakan sesi penyuluhan dan pelatihan lanjutan untuk memperdalam pemahaman dan keterampilan SEFT peserta. Ini akan memastikan bahwa teknik yang diajarkan dapat dipraktikkan secara konsisten dan efektif dalam jangka panjang. Kemudian membentuk kelompok dukungan di tingkat desa yang memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional secara berkelanjutan. Kelompok ini juga dapat berfungsi sebagai forum untuk diskusi lebih lanjut tentang penerapan SEFT dan pengelolaan stres. Pengabdian selanjutnya untuk mengembangkan dalam bentuk pengabdian dan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak SEFT di berbagai kelompok demografis dan dalam konteks yang berbeda nantinya akan dapat memberikan wawasan tambahan tentang aplikasi SEFT dan efektivitasnya dalam konteks yang lebih luas. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan keberhasilan program ini dapat diperluas dan diadaptasi untuk manfaat yang lebih besar bagi ibu-ibu wirid di Desa Rimbang Sawang dan komunitas lainnya yang menghadapi tantangan serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi secara signifikan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Pertama-tama, kami sampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Kepala Desa Bapak Said Razali dan aparat desa Desa Rimbang Sawang atas dukungan dan kerjasama yang sangat berharga. Tanpa bimbingan dan bantuan Anda, pelaksanaan program ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Kepada Ketua Perwiran Ibu Ida Hanum, kami mengucapkan terima kasih atas fasilitasi dan koordinasi yang telah dilakukan untuk melibatkan ibu-ibu peserta wirid dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada ibu-ibu peserta wirid yang telah berpartisipasi dengan antusias dan keterlibatan penuh, serta memberikan kontribusi yang berarti dalam keberhasilan program ini.

Kami juga menghaturkan terima kasih kepada mahasiswa KKN Serumpun Melayu yang telah bekerja keras dan berkomitmen dalam pelaksanaan kegiatan, serta memberikan dukungan praktis dan ilmiah yang sangat berharga. Tanpa kerja keras dan dedikasi Anda, pencapaian hasil yang baik ini tidak akan mungkin terwujud.

Semoga kerja sama dan dukungan semua pihak ini membawa manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dan menjadi inspirasi bagi pengabdian masyarakat selanjutnya. Terima kasih atas segala bantuan dan kontribusinya.

DAFTAR PUSTAKA

Arif. (N.D.). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Retrieved September 9, 2024, From [Http://Arifrohmansocialworker.Blogspot.Com/2011/02/Undang-Undang-Republik-Indonesia-Nomor_8037.Html](http://Arifrohmansocialworker.Blogspot.Com/2011/02/Undang-Undang-Republik-Indonesia-Nomor_8037.Html)

- Astuti, N. L. S., Saifudin, I. M. M. Y., Firdaus, A., Nancy, M. Y., Sudarmi, S., & Andriana, H. T. (2022). Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial Terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana: A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1069–1080.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Hidayah, N., Seprian, D., Nisma, N., Jamil, N., Wati, K., & Fathudin, Y. (2024). Pendampingan Penerapan Model Terapi Modalitas Dan Komplementer Seft (Spiritual Emotional Freedom Tecnique) Dengan Pendekatan Manajemen Stres. *Journal Of Comprehensive Science (JCS)*, 3(1), 211–215.
- Kate, H., & Ilona, B. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research And Applications*. Mcgraw-Hill Education (UK).
- Kurnia, A., Lestari, E. A., Shahira, F., Agustiani, R. J., Miranti, W., & Pratiwi, Z. A. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.32505/Connection.V4i1.7622>
- Kusnanto, K., Pradanie, R., & Karima, I. A. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(3).
- Lopez, S. J. (2008). *Positive Psychology: Exploring The Best In People [4 Volumes]*. Bloomsbury Publishing USA.
- Maulana, A., & Suryadi, S. (2019). Pemahaman Konsep Matematika Ditinjau Dari Tingkat Kesejahteraan Keluarga Dan Kecerdasan Emosional Siswa. *Union: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 7(3), 353–360. <https://doi.org/10.30738/Union.V7i3.5583>
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *Just IT : Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.24853/Justit.10.2.83-93>
- Safitri, C. M. T., & Anisah, L. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Dan Worklife Balance Pada Tenaga Kesehatan Wanita Yang Menjalani Peran Ganda. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(1). <https://doi.org/10.24176/Jpp.V5i1.8587>
- Savahl, S., Adams, S., & Hoosen, P. (2023). The Subjective And Psychological Well-Being Of Children In South Africa: A Population-Based Study. *Applied Research In Quality Of Life*, 18(5), 2315–2347.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure For Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives Of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.

- Sugiarti, M. Kes. (N.D.). Buku Ajar Psikologi Positif. Universitas Indonesia Publishing.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral, B., & Wakhid, A. (2018). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi Dan Sosial Pada Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.32583/Pskm.8.2.2018.116-122>
- Tol, W. A., Ager, A., Bizouerne, C., Bryant, R., El Chammay, R., Et Al., (2020). Improving Mental Health And Psychosocial Wellbeing In Humanitarian Settings: Reflections On Research Funded Through R2HC. *Conflict And Health*, 14(1), 71. <https://doi.org/10.1186/S13031-020-00317-6>
- Widaad, E.-T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216.
- Zani, A. Y. P., & Shari, W. W. (2024). EFT, Terapi Doa, Dan Seft Untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi: *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science* 8 (2).