



## EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN OBAT PADA LANSIA

Ahmad Alawy, Achmad Rizki, Maghfirul Yusro, Abdul Muhid

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

*alawyfadly86@gmail.com*

### Abstrak

Masa lansia adalah fase dimana manusia sudah mengalami fase terakhir dan mengalami kekurangan pada fisiknya. Dalam masa tersebut lansia akan mengalami tubuhnya sakit sakitan yang menyebabkan rasa cemas akan kematian pada dirinya. Dengan mengkonsumsi obat dengan lebih dari dosis yang dokter sarankan agar cepat sembuh dan terhindar dari kematian. Hal tersebut yang menyebabkan lansia mengalami ketergantungan dengan obat yang dikonsumsi untuk penyembuhan tubuhnya. Perilaku tersebut harus dihilangkan dengan terapi *SEFT* atau *Spiritual Emotional Freedom Technique* karena terapi tersebut sangat efektif, mudah, aman dan cepat. Oleh sebab itu dalam penelitian literature review ini bertujuan untuk memberikan penjelasan bahwa terapi SEFT dapat mengurangi ketergantungan obat pada lansia. Hasil dari penelitian ini adalah terapi SEFT dapat mengurangi perilaku ketergantungan obat pada lansia.

*Kata Kunci: Lansia, SEFT, Ketergantungan Obat*

---

### Pendahuluan

Pada masa lansia merupakan fase pertumbuhan paling akhir yang dapat digambarkan sebagai penurunan fisik dan mental yang tidak dapat dihindarkan oleh pertumbuhan manusia (Arnata et al., 2018). Permasalahan yang sering muncul pada masa lansia adalah masalah kesehatan pada tubuhnya yang sering sakit. Penurunan kesehatan pada lansia termasuk dampak

yang tidak dapat dihindari karena penuaan pada fisik dan tenaga lansia (Ode & Asnaniar, 2019a).

Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa dimana para lansia merasakan penurunan-penurunan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Arnata et al., 2018). Lansia kebanyakan kurang berusaha untuk mengembangkan diri sehingga lansia



semakin cepat mengalami kemunduran baik jasmani maupun mental (Samsugito & Putri, 2019). Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi lansia kesempatan-kesempatan untuk tumbuh berkembang dan memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu atau berarti untuk orang lain (Ifdil & Bariyyah, 2015).

Pengobatan secara intensif tersebut menyebabkan lansia mengalami ketergantungan pada obat yang dapat mengarah pada perilaku adiksi yaitu pemakaian obat melebihi dosis yang diharuskan (Samsugito & Putri, 2019). Oleh karena itu ketergantungan obat pada lansia harus segera diatasi agar tidak menyebar luas pada daerah lain dan agar cepat teratasi (Nurlatifah, 2016).

Untuk mengurangi ketergantungan obat pada lansia ini memerlukan upaya yang secara komprehensif dengan multidisipliner, multisektor dan masyarakat (Sulifan et al., 2014). Terdapat kasus *Liputan6.com* yang menjelaskan penyalahgunaan obat yang berasal dari stress dan rasa cemas dapat menyebabkan tidak dapatnya lansia untuk lepas dari obat tersebut. Terdapat data yang didapat dari BNN dan Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia tahun 2014

yaitu ketergantungan obat di Kalimantan Selatan tahun 2009 terdapat 1,59% atau juga 40.810 orang dan naik menjadi 1,93% tahun 2012 sebanyak 52.472 orang.

Telah banyak penelitian tentang SEFT berguna untuk mengatasi masalah emosi, diantaranya adalah penelitian oleh Zakiyyah yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri (Wati et al., 2017). Penelitian yang sama telah dilakukan oleh Khasanah, U., (2016) yang melaporkan bahwa setelah dilakukan spiritual healing kecemasan wanita menopause sudah tidak ada lagi Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Faridah membuktikan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Ifdil & Bariyyah, 2015).

Penelitian oleh (Wahyuliarmy, 2016) juga melaporkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia di RSUD Kraton Pekalongan Hasil studi pendahuluan kepada 12 wanita klimakterium peneliti memperoleh data sebagai berikut: 9 dari 12 orang mengalami kecemasan dengan kecemasan ringan sebanyak 5 orang, kecemasan sedang 3 orang dan kecemasan berat 1 orang. Kegiatan posyandu lansia di Kelurahan



Pedalaman belum ada yang berkaitan dengan penatalaksanaan kecemasan wanita klimakterium dengan menggunakan terapi SEFT (Muhammed et al., 2022). Dengan mengurangi ketergantungan obat pada lansia ini memang sangat sulit untuk dihilangkan karena perspektif lansia yang takut akan kematian (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016). Terdapat terapi yang sangat efektif dalam menangani ketergantungan obat tersebut yaitu terapi Spiritual Emotional Freedom Technique atau juga disebut SEFT (Z, & Avianti, 2017). Terapi tersebut termasuk pada terapi relaksasi dengan satu bentuk mind body therapy dari terapi komplementer dan alternative keperawatan (Wahyuliarmy, 2016).

Lansia merupakan masa dewasa akhir yang sudah mengalami penurunan fisik dan mental (Novianty et al., 2022). Mereka akan selalu hati hati dan mencari berbagai cara untuk menyembuhkan penyakit yang

diderita agar terhindar dari kematian (Rianti & Hidayah, 2021). Dengan cara konsumsi obat tidak pada dosisnya lansia akan mengalami sebuah ketergantungan yang tidak menyembuhkan tetapi justru memperparah penyakitnya.

### Metode

Riset ini memakai metode kualitatif dengan systematic review lewat informasi yang diperoleh dari riset literature review. Memakai rujukan dari sekian banyak jurnal ilmiah yang berdasarkan dari variabel riset. Dengan pencarian jurnal lewat web yang dianjurkan semacam Mendeley, Google scholar, Research gate, serta Sciencedirect. Pada proses pencarian data penelitian menggunakan kata kunci variabel yaitu ketergantungan obat dan *Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT)*. Berikut adalah sumber yang dipakai sebagai dasar acuan dalam penulisan artikel ini :



**Tabel 1 : Sumber Referensi**

Tema	Penulis dan Tahun	Sumber
<i>Spiritual Freedom</i> (SEFT)	<i>Emotional Technique</i> (Sulifan et al., 2014); (Nurlatifah, 2016); Wahyuliarmy, (2016); Z, & Avianti, (2017); Lismayanti, (2018); Samsugito & Putri, (2019)	Scholar
	Rianti & Hidayah, (2021); Ardan et al., (2020);	Mendeley
	Markou et al. (1998); Patterson, (2016);	Science Direct
Ketergantungan Obat	Voyer et al., (2004); Rogers et al., (2012); Tetsunaga et al., (2018); Valerio et al. (2021);	Scholar
	Voyer et al. (2004); Topmiller et al. (2018); Ames et al. (2018); M Dasril Samura (2019); (Hoang et al., 2020);	Researchgate
		Science Direct

## Pembahasan

### Mengurangi Ketergantungan Obat Pada Lansia

Mengurangi ketergantungan pada obat ini merupakan sebuah langkah dan kondisi yang menggambarkan kewajiban dalam pemakaian obat untuk menyembuhkan penyakit dalam tubuh pemakai. Kebiasaan dalam memakai obat untuk menyembuhkan penyakit dalam tubuh secara terus menerus yang menyebabkan lansia kecanduan atau ketergantungan pada obat tersebut (Tetsunaga et al., 2018). Seseorang yang ketergantungan otak nucleus accumbens akan terangsang oleh aktifitas yang berhubungan dengan kelangsungan hidup (Rogers et al., 2012).

Dengan perlahan mengurangi ketergantungan obat ini membuat pemakai obat yang terus menerus dan tidak dapat dikendalikan tubuh untuk terus

mengonsumsi dalam menangani sebuah penyakit bisa dapat berkurang (Arnata et al., 2018). Menurut pddgj 3 dalam menegakkan bukti terdapat penggunaan zat yang digunakan secara terus menerus dan tidak dapat dihentikan (Priyanto et al., 2021). Penggunaan obat secara terus menerus inilah yang menyebabkan ketergantungan pada obat oleh pasien (Z, & Avianti, 2017).

Lansia rentan mengalami ketergantungan pada obat menangani sebuah penyakit dan hal ini akan sulit untuk dikurangi dalam mengonsumsi obat (M Dasril Samura, 2019). Berbagai cara menghindari kecemasan tersebut yang mereka terus mengonsumsi obat dengan intensif agar mencegah kambuhnya penyakit yang diderita pada lansia (Ode & Asnaniar, 2019b). Oleh sebab itu para lansia sangat sulit untuk mengurangi ketergantungan pada obat untuk menghindarinya.



Terdapat beberapa kriteria cara untuk mengurangi ketergantungan obat pada lansia yang dijelaskan menurut Durand dan Barlow (Rogers et al., 2012) yaitu (a) terdapat kemauan yang kuat atau sebuah dorongan memaksa untuk terus menggunakan obat (b) sangat sulit untuk mengendalikan penggunaan obat dan penghentian penggunaan obat (c) terdapat toleransi yang berupa meningkatkan dosis obat yang diperlukan untuk memperoleh efek yang kuat (d) mengabaikan alternative penggunaan obat sebagai kesenangan dalam konsumsi obat berlebihan (e) mengkonsumsi obat walaupun sudah sembuh dari penyakit (f) penggunaan obat secara terus menerus walaupun meskipun sudah mengetahui efek sampingnya (Hoang et al., 2020)

Pengurangan ketergantungan obat pada lansia ini dapat membuat kontrol diri lansia dan menghentikan perilaku yang terus menerus mengkonsumsi obat tersebut (Voyer et al., 2004). Pengurangan ketergantungan tersebut dapat mengubah tingkah laku, kebiasaan hingga fungsi otak pada lansia yang sangat berdampak positif bagi tubuh lansia (Tetsunaga et al., 2018). Oleh sebab itu pengurangan pada ketergantungan pada obat ini sudah harus

secepatnya dihilangkan agar tidak berdampak buruk bagi tubuh lansia (Miratulhusda, 2015).

Dari semua penjelasan diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa lansia yang mengalami ketergantungan obat karena rasa cemas akan kematian yang dialaminya dapat dikurangi konsumsi obatnya agar dampak yang akan diterima lansia dapat dikurangi (M Dasril Samura, 2019).

*SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Pada Lansia

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah sebuah teknik yang memakai ilmu psikologi dan spiritual dengan doa dalam mengatasi emosi negatif seseorang. Terapi tersebut berurusan langsung dengan gangguan sistem energi dalam menghilangkan emosi negatif dengan memadukan kembali energy dalam tubuh seseorang (M Dasril Samura, 2019). Terapi SEFT merupakan teknik pencampuran dari energi tubuh dan terapi spiritual memakai tapping pada titik energi pada tubuh (Lismayanti, 2018). Terapi ini dapat bekerja seperti teknik akupuntur yang berusaha merangsang titik energi pada jalur energi tubuh. Perbedaan dengan akupuntur adalah terapi tersebut menggunakan spiritual yang



sangat aman, mudah, cepat dan sederhana karena hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*) (Ardan et al., 2020).

Spiritual dalam terapi SEFT ini merupakan sebuah doa yang dilakukan oleh klien dalam sesi pertama hingga dalam sesi akhir (Patterson, 2016). Dalam sesi set up klien diharuskan berdoa dengan sungguh sungguh dan ikhlas menerima kesembuhan pada tuhan yang maha esa. Dalam fase tune in dilakukan dengan merasakan rasa sakit pada tubuh klien dan mengarahkan pikiran klien pada rasa sakit yang difokuskan dengan diiringi doa klien secara terus menerus (Sulifan et al., 2014). Dalam fase ketiga ini yaitu *tapping* dilakukan penetralisir emosi negatif dan rasa sakit pada tubuh klien. Klien harus mengucapkan doa doa tertentu saat titik meridian diketuk dalam fase *tapping* tersebut (Wahyuliarmy, 2016).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah sebuah teknik terapi yang tidak medikatif tetapi terapi tersebut merupakan penggabungan dari energy tubuh dan spiritual dengan metode ketukan di beberapa titik tubuh (Nurlatifah, 2016).

Efektivitas *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Untuk Mengurangi Ketergantungan Obat Pada Lansia

Energi dalam psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai aspek dan teknik berdasarkan sistem energy pada tubuh dalam memperbaiki pikiran, perilaku dan emosi klien (Wahyuliarmy, 2016). SEFT dapat mempersepsikan sumber dari stress klien dan merespon dengan coping stress. Saat respon positif terhadap stress mampu dikelola dengan benar maka respon pada tubuh menghadapi stress akan menjadi lebih positif (Arnata et al., 2018). Oleh karena itu mengurangi ketergantungan obat pada lansia dapat membuat keluhan fisik yang dialami bisa berkurang (Sulifan et al., 2014).

Efektifitas pada teknik terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam pengurangan kecanduan obat pada lansia ini akan membuat masalah psikologis pada lansia yaitu kecemasan dan stres bisa teratasi (Z, & Avianti, 2017). Menggunakan terapi ini lansia akan mulai belajar memanage stress yang benar saat memiliki suatu masalah dan tidak akan mengkonsumsi obat secara berlebihan (Rianti & Hidayah, 2021). SEFT sangat efektif diberikan kepada lansia yang mengalami kecanduan



obat dan sangat efektif dalam mengatasi emosional lansia seperti kecemasan, paranoid, mudah marah dan pikiran negatif lansia (Nurlatifah, 2016).

Terapi SEFT tersebut dapat berdampak baik memberikan sebuah perubahan pada tekanan darah lansia dan berkurangnya rasa kecanduan dalam mengkonsumsi obat (Samsugito & Putri, 2019). Terapi tersebut juga dapat menyebabkan efek relaksasi pada lansia yang menyebabkan tingkat stress dan kecemasan akan kematian pada lansia dapat berkurang. Tidak hanya menyebabkan relaksasi tetapi terapi tersebut juga dapat memperbaiki prognosis pada penyakit jantung lansia dan meningkatkan kekebalan tubuh pada lansia (Sulifan et al., 2014).

Dalam terapi tersebut kecemasan yang dialami oleh lansia dapat diubah dan pikiran lansia dapat melakukan sebuah mekanisme dalam coping atau adaptasi dengan stress yang dialami (Arnata et al., 2018). Perubahan pemikiran tersebut memiliki pengaruh meningkatkan ketahanan fisik dan mental lansia. SEFT dapat menjadi strategi coping yang sangat tepat bagi lansia yang mengalami ketergantungan (Ode & Asnaniar, 2019a).

Maka dari itu terapi SEFT tersebut dapat diterapkan untuk mengurangi ketergantungan obat pada lansia karena memiliki banyak manfaat tidak hanya dapat mengurangi konsumsi ketergantungan obat tetapi juga dapat menjadi strategi *coping stress* bagi lansia.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan semua penjelasan diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan sangat efektifnya terapi SEFT dalam mengurangi ketergantungan obat pada lansia. Lansia memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi akan kematian oleh sebab itu terapi SEFT tersebut dapat mengurangi kecemasan tersebut dan mengubah persepsi lansia agar tidak terlalu tergantung dengan obat. Terapi SEFT tersebut efektif menyembuhkan ketergantungan obat pada lansia dan mengubah pemikiran negatif lansia menjadi pemikiran positif yang menyebabkan lansia memiliki kekebalan tubuh dan pemikiran positif lansia.



## Daftar Pustaka

- Ardan, M., Zulkifli, A., & Jafar, N. (2020). Therapy Seft For Controlling The Level Of Depression In People With Hiv And Aids. *Enfermeria Clinica*, 30, 444–447. <https://doi.org/10.1016/J.Enfcli.2019.10.119>
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research (Ijnr)*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.35473/Ijnr.V1i1.3>
- Hoang, T., Czuzoj-Shulman, N., & Abenhaim, H. A. (2020). Pregnancy Outcome Among Women With Drug Dependence: A Population-Based Cohort Study Of 14 Million Births. *Journal Of Gynecology Obstetrics And Human Reproduction*, 49(7), 101741. <https://doi.org/10.1016/J.Jogoh.2020.101741>
- Ifdil, & Bariyyah, K. (2015). The Effectiveness Of Peer-Helping To Reduce Academic-Stress Of Students. *Addictive Disorders And Their Treatment*, 14(4), 176–181. <https://doi.org/10.1097/Adt.0000000000000052>
- Khasanah, U., K. (2016). *Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh*. 1–8.
- Lismayanti, L. (2018). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (Seft) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Penelitian Kesehatan 2018*, 1(1), 978–602.
- M Dasril Samura, T. (2019). *Gangguan Jiwa Dengan Model Stres Adaptasi Stuaert Obat Sembada Medan Drug Dependency 2019*. 1(2), 63–69.
- Miratulhusda. (2015). Retrospective Study Of Drug Abuse On Drug Addiction Patient In Sambang Lhium Mental Hospital. *Media Farmasi*, 12, 247–264.
- Muhamed, A. A., Mat Halif, M., Abu Bakar, M. Z., Hassan, M. F., & Abd Rahim, N. N. (2022). Non-Conventional Strategic Supply Chain Management Towards Halal Perspective. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/Ijarbss/V12-I1/12078>
- Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (Jppk)*, 1(02), 75–82. <https://doi.org/10.34305/Jppk.V1i02.424>
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Terapi Dalam Konseling. *Madaniyah*, 2(Xi), 317–327.
- Ode, W., & Asnaniar, S. (2019a). Celebes Health Journal. *Pengaruh Pemberian Virgin Coconut Oil (Vco) Terhadap Ruam Popok Pada Bayi Firmansyah1*, 1(2), 132–138.





- 2(2), 2(2), 70–78.
- Ode, W., & Asnaniar, S. (2019b). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Intensitas Merokok Prajurit Batalyon Kavaleri 7 / Pasukan Serbu Khusus Jakarta Timur Celebes Health Journal. *Pengaruh Pemberian Virgin Coconut Oil (Vco) Terhadap Ruam Popok Pada Bayi Firmansyah1*, 1(2), 132–138.
- Patterson, S. L. (2016). The Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress And Anxiety In Nursing Students: A Pilot Study. *Nurse Education Today*, 40, 104–110. <https://doi.org/10.1016/J.Nedt.2016.02.003>
- Priyanto, W., Widyana, R., & Verasari, M. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique ( Seft ) To Reduce The Diabetes Distress In People With Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 66–76.
- Rianti, S., & Hidayah, N. (2021). Terapi Seft Untuk Perilaku Merokok. *Psycho Idea*, 19(1), 45. <https://doi.org/10.30595/Psychoidea.V19i1.7526>
- Rogers, J. D., Ramaswamy, M., Cheng, C., Richter, K., & Kelly, P. J. (2012). *Perceptions Of Neighborhood Social Environment And Drug Dependence Among Incarcerated Women And Men : A Cross-Sectional Analysis*. 1–13.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Terapi Seft Pada Remaja Di Sman 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, Jkpbk*. 2019;
- Sulifan, Y., Suroso, S., & Muhid, A. (2014). Efektifitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 86–95.
- Tetsunaga, T., Tetsunaga, T., Nishida, K., Kanzaki, H., Misawa, H., Takigawa, T., Shiozaki, Y., & Ozaki, T. (2018). Drug Dependence In Patients With Chronic Pain. *Medicine*, 97(40), E12748. <https://doi.org/10.1097/Md.00000000000012748>
- Voyer, P., Mccubbin, M., Cohen, D., Lauzon, S., Collin, J., & Boivin, C. (2004). Unconventional Indicators Of Drug Dependence Among Elderly Long-Term Users Of Benzodiazepines. *Issues In Mental Health Nursing*, 25(6), 603–628. <https://doi.org/10.1080/01612840490472138>
- Wahyuliarmy, A. I. (2016). Efektifitas Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Sindrom Ketergantungan Obat Pada Lansia. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(1), 51. <https://doi.org/10.18860/Psi.V13i1.6409>
- Wardatul, A., & Ni'matuzahroh. (2016). *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*. 04(02), 228–245.
- Wati, N. L., Sandiana, A., & Kartikasari, R. (2017). Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. *Jurnal*



*Kesehatan Aeromedika, Iii(1), 50–55.*

- Z, D., & Avianti, N. (2017). Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patients With Cervical Cancer. *Jurnal Ners*, 9(1), 91. <https://doi.org/10.20473/Jn.V9i1.3233>

