

ABSTRAK

Yova Nurmala: “Peranan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis” (Studi kasus di Puskesmas Cicalengka Kabupaten Bandung)

Penyakit psikosomatis merupakan gangguan kesehatan yang bukan hal umum dijumpai dalam masyarakat, tapi sering mengalami kesalahpahaman di bidang medis. Bibit penyakit psikosomatis adalah beban pikiran, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Gangguan psikosomatis bisa dilatih dengan pasrah diri atau tawakal, salah satu cara untuk meningkatkan kepasrahan diri pada pasien psikosomatis diperlukan suatu *treatment* atau terapi. Di penelitian ini penulis mencoba menggunakan terapi *SEFT* untuk meningkatkan kepasrahan diri pasien psikosomatis.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi kepasrahan diri pasien psikosomatis Puskesmas Cicalengka, proses terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang digunakan oleh terapis dan hasil terapi *SEFT* tersebut terhadap kepasrahan diri pasien psikosomatis.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengetahui terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kepasrahan diri pasien psikosomatis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang terdiri dari tiga tahap yaitu *set-up* yang bertujuan menetralsir pikiran negatif, *tune-in* dengan cara fokus kepada rasa sakit kemudian berdo'a, dan *tapping* dengan mengetukkan dua ujung jari pada 9 atau 18 titik meridian. Terapi *SEFT* ini efektif dilakukan untuk meningkatkan kepasrahan diri pasien psikosomatis sehingga mampu mengurangi rasa sakit fisik dan juga psikis yang sedang pasien alami. Dalam penelitian ini terbukti bahwa pasien menjadi lebih tenang, bersyukur, menerima segala ketentuan dari Allah SWT, dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Rata-rata skala kepasrahan diri pasien psikosomatis turun dalam angka 60%.

Kata Kunci : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Kepasrahan Diri (Tawakal), Psikosomatis