

Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Dalam Menurunkan Kesepian Pada Warga Binaan Lapas Narkotika Kelas IIA Kabupaten Gowa

Ahmad Fauzan Husain¹, Lukman² & Ahmad Ridfah³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: fauzanhusain1412@gmail.com¹, lukman@unm.ac.id²,

ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Abstrak: *Perpisahan setiap warga binaan dengan keluarga, hilangnya pekerjaan dan kondisi lingkungan serta bentuk kegiatan baru menjadi warga binaan rentan untuk mengalami kesepian. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan kesepian pada warga binaan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Kuantitatif dengan desain *Randomized control group* pretest-posttest. Subjek pada penelitian ini berjumlah 14 warga binaan yang dibagi kedalam 2 kelompok, kelompok perlakuan (mean = 10,93) dan kelompok kontrol (mena = 4,07). Hasil penelitian menunjukkan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) untuk perbedaan perubahan tingkat kesepian antar kelompok, nilai signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$) untuk perbandingan nilai pretest (mean = 28,00) dan posttest (mean = 20,14) kelompok eksperimen dan nilai $p = 0,18$ ($p > 0,05$) untuk perbandingan pretest (mean = 27,87) dan posttest (mean = 27,42) pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian SEFT dalam menurunkan kesepian. Variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh pada kesepian disarankan dapat dikontrol lebih ketat atau dapat menjadi kajian mendalam pada penelitian selanjutnya, seperti kepribadian, kondisi psikologis dan lingkungan warga binaan.*

Kata Kunci: *Kesepian, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Seft, Warga Binaan Masyarakat.*

Abstract: *The separation of each prisoner from his family, the loss of work and environmental conditions as well as new forms of activity make prisoners vulnerable to loneliness. The purpose of this study was to determine the provision of *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) therapy in reducing loneliness in prisoners. This study uses a quantitative experimental method with a *randomized control group* pretest-posttest design. The subjects in this study were 14 prisoners who were divided into 2 groups, the treatment group (mean = 10.93) and the control group (mena = 4.07). The results showed $p = 0.002$ ($p < 0.05$) for differences in the level of loneliness between groups, the significance value of $p = 0.018$ ($p < 0.05$) for comparison of pretest (mean = 28.00) and posttest (mean = 20) values. .14) experimental group and p value = 0.18 ($p > 0.05$) for the comparison of pretest (mean = 27.87) and posttest (mean = 27.42) in the control group. Based on the results, it was found that there were differences in the effect of giving SEFT in reducing loneliness. Other variables that can affect loneliness are suggested to be controlled more tightly or can be studied in depth in further research, such as personality, psychological conditions and prison environment.*

Keywords: *Loneliness, Prisoner, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Seft*

PENDAHULUAN

Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan ketika hubungan interaksi sosial seseorang mengalami kekurangan dalam hal-hal penting, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Perlman & Peplau, 1998). Kesepian dapat bersifat ringan dan mudah berlalu, namun juga dapat bertahan dan menjadi pengalaman menyedihkan (Russell, 1996). Rokach (2004) menyebutkan bahwa konsep kesepian (*loneliness*) berbeda dengan menyendiri/menyepi (*being alone*). Menyendiri/menyepi secara sederhana adalah keadaan objektif tanpa kehadiran orang lain atau menjauhkan diri dari kelompok atau keramaian. Menyendiri tidak dapat dikatakan baik atau buruk. Sedangkan kesepian merupakan kondisi subyektif yang tidak harus menunggu kondisi sunyi atau berada dalam kesendirian. Individu dapat merasa kesepian bahkan dalam keramaian. Berada secara fisik ditengah kerumunan atau berada dalam kelompok sosial tertentu akan menciptakan ekspektasi terkait hubungan sosial pada individu untuk dapat diterima, menjadi bagian dari kelompok dan merasa memiliki. Ketika individu merasa ekspektasi-ekspektasi tersebut tidak didapatkan, maka individu tersebut akan merasakan kesepian meski berada dalam keramaian.

Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian meliputi aspek-aspek, yaitu, Personality, Social Disability, dan Depression. Kepribadian atau personality merupakan kesatuan dari sistem psikofisik sebagai penentu karakter cara berfikir dan perilaku seseorang. Seseorang yang merasakan kesepian dikarenakan bentuk kepribadian atau terdapat pola yang lebih stabil terhadap kondisi kesepian yang kadangkala mengalami perubahan pada situasi tertentu. Social disability merupakan aspek kesepian disebabkan seseorang yang tidak memperoleh kondisi sosial yang diharapkan di lingkungannya. Hal tersebut dikarenakan seseorang berkeinginan membangun kehidupan sosial sesuai harapan. Depresi (*depression*) merupakan aspek kesepian berdasarkan suatu tekanan dan gangguan yang dirasakan seseorang diindikasikan dengan merasakan perasaan murung, tidak berharga sampai dengan merasakan hati yang sedih serta takut gagal.

Rokach dan Koledin (1997) menyebutkan bahwa kesepian merupakan perasaan universal yang dapat dirasakan setiap individu berbagai usia di setiap kalangan, termasuk narapidana atau warga binaan pemasyarakatan (WBP). Hasil penelitian dari Setyo (2018) menemukan dari 243 WBP di Lapas Narkotika Kelas IIA, Gowa, terdapat 155 diantaranya masuk kategori tingkat kesepian sedang dan 54 masuk kategori tingkat kesepian tinggi. Sedang hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti dengan menggunakan kuisioner yang dilakukan peneliti pada 54 orang WBP di Lapas Narkotika Kelas IIA, Gowa, didapatkan bahwa terdapat 44 orang yang mengaku mengalami perasaan kesepian. WBP merasakan perasaan yang tidak nyaman ketika mengingat keluarga atau orang yang disayangi berada di luar Lapas. 42 orang diantaranya juga merasa kedekatan dengan warga binaan lain dirasakan berbeda dengan kedekatan pada keluarga atau pasangan. 28 orang merasa perubahan kondisi lingkungan saat berada di lapas terasa berbeda dengan saat sebelum berada di Lapas sehingga menghasilkan perasaan tidak menyenangkan.

Kesepian dapat memiliki efek negatif pada mental maupun fisik. Kesepian dapat menyebabkan masalah jantung dan stroke, meningkatkan level stres, perilaku anti sosial, kecanduan alkohol dan penyalahgunaan obat (narkotika), hingga pada kondisi depresi dan bunuh diri (Cherry, 2019). Mushtaq, Shoib, Shah, dan Mushtaq (2014) menyebutkan bahwa individu kesepian dapat menderita gejala depresi yang disebabkan kurangnya kebahagiaan, perasaan ketidakpuasan dan rasa pesimistis, dan menurut studi Hosseinbor, Yassini Ardekani,

Bakhshani, dan Bakhshani (2014), perasaan kesepian akan lebih kuat dialami oleh pengguna obat (narkoba) dibanding yang bukan pengguna.

Terdapat tiga kategori bentuk strategi *coping* pada kesepian (Perlman & Peplau, 1981), yaitu mengubah tingkat harapan (*desire*) dan kontak sosial, menggapai tingkat kontak sosial yang diharapkan, dan menyadari individu terkait celah (*gap*) antara hasrat hubungan sosial dan tingkat kontak sosial yang bisa didapatkan. Intervensi terhadap kesepian akan lebih efektif jika mempertimbangkan 3 hal. Pertama, intervensi harus disesuaikan dengan masalah spesifik individu yang kesepian. Kedua, intervensi kesepian perlu mempertimbangkan penyebab kesusahannya. Ketiga, individu yang kesepian harus didorong untuk melihat dunia mereka secara lebih positif.

Zainuddin (2006) menyebutkan bahwa SEFT dikembangkan atas dasar pandangan bahwa pikiran negatif pada individu menjadi penyebab utama masalah fisik maupun psikologis pada individu. Metode SEFT memandang bahwa ingatan sadar dan juga bawah sadar individu terkait masa lalu bisa menyebabkan gangguan psikologis, namun proses tersebut tidak secara langsung terjadi, namun terdapat “proses perantara” yang disebut “Disruption of Body System”. Akibat sistem energi yang terganggu, individu mengalami gangguan emosi. Jika tidak teratasi suatu tekanan emosional sehingga cenderung menghambat aliran energi didalam tubuh, akibatnya tubuh menjadi lemah. Supaya tekanan emosional dapat ditangani, maka diperlukan netralisir melalui ucapan kalimat doa hingga bersikap positif terhadap permasalahan pikiran, rasa dan jiwa.

Zulfiana (2015) menyebutkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan perasaan sepi pada remaja pada Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. Penelitian tersebut menunjukkan hasil skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang yaitu 10 siswa (62,5 %), 3 siswa pada kelompok kontrol dan 7 siswa pada kelompok eksperimen. Partisipan dengan kategori tingkat kesepian rendah yaitu 6 siswa (37,5 %), 5 siswa pada kelompok control serta 1 siswa pada kelompok eksperimen. Hasil pretest-posttest penelitian tersebut juga mendapatkan angka kesepian yang dialami partisipan pada kelompok eksperimen menurun pada seluruh partisipan dengan rata-rata gain score sebesar 15,75. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi SEFT dapat digunakan dalam menangani masalah fisik maupun psikologis. Safitri & Sadif (2013) menjelaskan bahwa terapi SEFT bisa menurunkan depresi kronik pada pasien rumah sakit Cilacap

Uraian di atas menjelaskan terkait konsep kesepian yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Setiap individu dari berbagai kalangan yang merasakan ketidakpuasan dalam hubungan sosialnya dan membutuhkan individu lain dapat merasakan kesepian, termasuk WBP pada Lapas Narkotika Kelas IIA, Gowa. Kesepian yang dirasakan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya perubahan lokasi lingkungan hidup yang dirasakan, ketidakhadiran individu penting (*significant others*) ataupun tidak tercapainya hubungan intim yang dibutuhkan. Kesepian dapat mengakibatkan individu menjadi depresi, stress dan menggunakan obat-obatan (narkoba). Intervensi untuk menurunkan tingkat kesepian individu adalah terapi SEFT. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti hendak mencoba menguji pengaruh intervensi terapi SEFT dalam menurunkan tingkat kesepian pada WBP lapastika kelas IIA Gowa. Sehingga hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi SEFT dalam menurunkan Kesepian. Warga binaan yang melakukan terapi SEFT akan mengalami penurunan tingkat kesepian dibanding warga binaan yang tidak melakukan terapi SEFT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimen Randomized control-group pretest-posttest design. Dimitrov dan Rumrill (2003) menyebutkan bahwa Randomized control-group pretest-posttest design yaitu desain eksperimen dimana ada dua kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Proses penelitian dilaksanakan melalui enam tahap, yaitu pemilihan partisipan, pemberian pretest, melakukan prosedur matching, pembagian kelompok penelitian secara random, pemberian perlakuan, dan selanjutnya pemberian posttest.

Partisipan pada penelitian ini merupakan 14 orang warga binaan lapas narkotika kelas IIA, sungguminasa yang diambil dengan menggunakan metode accidental sampling. 14 orang yang didapatkan selanjutnya dilakukan prosedur matching berdasarkan nilai pretest dan dibagi secara random/acak kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Setiap kelompok berisi masing masing tujuh orang peserta.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) oleh ahli bersertifikasi selama sehari dan selanjutnya melakukan terapi SEFT secara mandiri selama satu pekan. Sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sama sekali. Setiap partisipan pada kelompok kontrol dan eksperimen kemudian diberikan posttest setelah perlakuan pada kelompok eksperimen selesai

Terapi SEFT yang diberikan kepada partisipan melalui 3 langkah utama, berupa Set-Up, Tune-In, dan Tapping, serta dilengkapi gerakan tambahan yang disebut 9 Gamut Procedure. Peserta diarahkan untuk merasakan kondisi psikologi yang tidak menyenangkan yang dirasakan pada saat melakukan Set-Up, yang pada penelitian ini mengarah pada perasaan kesepian yang dialami. Selanjutnya, peserta melakukan mengucapkan kalimat-kalimat afirmasi positif (Tune-In) sambil melakukan ketukan ringan (Tapping) pada bagian tubuh tertentu, yaitu pada telapak tangan bawah (karate chop), permulaan alis (eye brow), tulang disamping luar mata (side of eye), tulang dibawah mata (under eye), dibawah hidung (under nose), antara bibir bawah dan dagu (chin), dua tulang menonjol bawah leher (collar bone), bagian bawah ketiak (under arm), samping luar ibu jari (thumb), bagian bawah kuku jari telunjuk (index finger), bagian bawah kuku jari tengah (middle finger), bagian bawah jari kelingking (baby finger), dan punggung tangan di pertemuan tulang jari mani dan kelingking (gamut spot). Ketukan dilakukan sebanyak tiga kali putaran dan diakhiri dengan menjalankan sembilan gamut procedure, yaitu menutup dan menutup mata, mata di arahkan ke kanan dan ke kiri, bola mata diputar searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, tiga detik bergumam, menghitung 1-5, dan bergumam kembali selama tiga detik.

Pengumpulan data penelitian ini dengan Skala Kesepian dan Diari pelaksanaan SEFT. Skala Kesepian pada penelitian ini diadopsi dari alat ukur Skala Kesepian yang dirancang dan dikembangkan oleh Setyo (2018) dengan nilai validitas Aiken's V berjalan dari angka 0,66 - 0,75, daya diskriminasi aitem memiliki nilai 0,355 hingga 0,632, dan nilai realibilitas Cronbach's alpha menunjukkan 0,819 untuk pretest dan posttest. Penelitian ini berisi catatan aktivitas responden dalam melakukan terapi SEFT secara mandiri selama satu pekan. Diari atau catatan harian tersebut juga melibatkan deskripsi perasaan responden ketika melakukan terapi SEFT secara mandiri. Diari pelaksanaan kerjakan selama masa follow up pelaksanaan terapi SEFT secara mandiri, yakni selama satu pekan.

Teknik analisis data penelitian ini memakai teknik analisis uji U Mann Withney dan Wilcoxon Matched Pair. Uji U-Mann Withney digunakan untuk menguji perbedaan perubahan tingkat kesepian pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan uji Wilcoxon Matched Pair untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shapiro – Wilk merupakan uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini untuk data pretest dan posttest variable kesepian. Uji normalitas digunakan dengan menggunakan aplikasi SPSS 24. Hasil uji normalitas memperlihatkan nilai signifikansi pada data gain score antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,019 ($p < 0,05$). Dengan demikian data penelitian tidak terdistribusi normal. Apabila data tidak terdistribusi normal, sehingga melanjutkan uji hipotesis memakai statistik non parametrik (Priyatno, 2012).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis non parametrik disebabkan data yang didapatkan tidak terdistribusi normal sesuai hasil uji normalitas Shapiro-Wilk. Uji hipotesis dilakukan memakai U-Mann Withney test dengan menggunakan aplikasi SPSS 24. U-Mann Withney test digunakan untuk melihat perbedaan perubahan tingkat kesepian pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil uji hipotesis U-Mann Withney menunjukkan hasil signifikansi pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil mean rank memperlihatkan nilai perubahan tingkat kesepian pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tes Wilcoxon signed test. Uji Wilcoxon Sign Test dilakukan untuk mengukur perbandingan hasil antara nilai pre-test dan post-test antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil uji hipotesis dengan uji Wilcoxon memperlihatkan hasil signifikansi antara hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen adalah $Z = -2,371$, $p = 0.018$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut memperlihatkan perbedaan nilai signifikan antara nilai tingkat kesepian partisipan pada saat pre-test dan post-test. Rata-rata nilai kelompok eksperimen menurun dari nilai pre-test yaitu 28,00 menjadi 20,14 pada saat posttest. Sedangkan Pada kelompok kontrol, hasil uji hipotesis memperlihatkan nilai $Z = -1,342$, $p = 0.180$ ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara nilai tingkat kesepian pada saat pretest dan posttest untuk kelompok kontrol. Rata-rata nilai pada kelompok kontrol memperlihatkan perubahan yang tidak berarti, dari nilai pretest sebesar 27,85 menjadi 27,42 pada nilai posttest.

Pembahasan

Partisipan pada penelitian ini adalah Warga binaan pemasyarakatan Lapas Narkotika kelas IIA Sungguminasa yang memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang dan tinggi. Partisipan pada penelitian sebanyak 14 siswa yang dibagi kedalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok melalui metode matching procedures berdasarkan nilai tingkat kesepian pada hasil pretest. Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan, dalam penelitian ini adalah pelatihan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Adapun kelompok kontrol yaitu kelompok partisipan yang tidak mendapatkan perlakuan apapun.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan partisipan dalam penelitian mengalami kesepian. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala kesepian didapatkan bahwa rata-rata nilai tingkat kesepian pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah sama yaitu 28. Kategori tingkat kesepian pada kelompok eksperimen adalah sedang untuk enam partisipan dan satu partisipan pada kategori tinggi. Adapun di kelompok kontrol setiap partisipan masuk kategori sedang.

Sesuai dengan hasil wawancara pada setiap partisipan pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa partisipan pada kelompok eksperimen mengalami kesepian disebabkan berbagai hal. Partisipan ZN, M, TH dan H mengalami perpisahan dengan keluarga. Sedangkan partisipan I, A dan HA mengalami perasaan tidak menyenangkan akibat perceraian. Perilaku menarik diri dari kelompok dan kekurangan kepercayaan pada orang lain juga menjadi penyebab setiap partisipan mengalami kesepian.

Rokach & Neto (2000) menyebutkan beberapa faktor penyebab kesepian adalah hubungan intim yang diharapkan tidak terpenuhi, efek dari perubahan kondisi diri dan sosial, dan perasaan tidak nyaman secara sosial. Woodward, Zabel, dan De Costa, (1981) mengemukakan bahwa meski perceraian tidak menjadi faktor utama untuk perasaan kesepian ekstrem, namun perceraian dapat menjadi salah satu faktor dalam menyebabkan perasaan kesepian baik pria maupun wanita. Juga sesuai hasil penelitian Rotenberg, dkk (2010) bahwa kepercayaan yang rendah pada orang lain akan meningkatkan perasaan kesepian pada individu. Temuan tersebut dikaitkan dengan skema kognitif individu kesepian bahwa mereka relatif tidak dipercaya oleh teman dekat.

Tingkat kesepian warga binaan dapat diturunkan melalui terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi SEFT sebagai salah satu intervensi yang menggabungkan beberapa teknik intervensi lain di dalamnya. Terapi SEFT sebagai bentuk pengembangan dari terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Terapi EFT merupakan teknik terapi yang merangsang titik-titik kunci pada bagian tubuh dengan melakukan ketukan-ketukan halus (tapping). Terapi SEFT menggabungkan konsep spiritual dalam teknik terapi EFT. (Zainuddin, 2006).

Pada penelitian ini, tingkat kesepian partisipan diukur menggunakan skala kesepian. Skala kesepian tersebut dirancang oleh Setyo (2018) dengan menggunakan aspek dari Russell (1996). Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala kesepian kepada seluruh partisipan sebagai pretest dan posttest. Pretest diberikan di awal penelitian sebagai nilai acuan awal tingkat kesepian setiap partisipan. Selanjutnya posttest dilakukan setelah partisipan pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan, dalam penelitian ini yaitu pelatihan terapi SEFT dan follow up terapi SEFT secara mandiri yang dilakukan partisipan kelompok eksperimen selama satu pekan. Posttest dilakukan sebagai evaluasi program pelatihan dan perbandingan nilai tingkat kesepian partisipan. Kirkpatrick dan Kirkpatrick (2007) menjelaskan bahwa waktu yang tepat untuk melakukan evaluasi perilaku setelah melakukan pelatihan adalah antara satu pekan hingga tiga bulan setelah pemberian pelatihan.

Hasil uji hipotesis untuk perbedaan perubahan tingkat kesepian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,002 ($p < 0,05$). Hal tersebut menjelaskan ada perbedaan signifikan pada perubahan tingkat kesepian untuk kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil uji hipotesis juga memperlihatkan terdapat perbedaan nilai perbandingan pretest dan posttest tingkat kesepian antara kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai signifikansi perbandingan nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen adalah 0,018 ($p < 0,05$). Sedangkan nilai signifikansi perbandingan nilai pre-test dan post-test pada kelompok kontrol adalah 0,180 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada penurunan nilai

signifikan tingkat kesepian pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok tidak terdapat perubahan signifikan. Sehingga membuktikan bahwa pelatihan SEFT yang diberikan kepada partisipan kelompok eksperimen efektif dalam menurunkan tingkat kesepian partisipan. Hasil tersebut mendukung penelitian dari Zulfiana (2015) yang mengemukakan terapi SEFT dapat menurunkan kesepian.

Zulfiana (2015) menjelaskan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kesepian disebabkan keterlibatan teknik terapi psikologis lainnya untuk mendukung efektivitas SEFT. Tahap pertama pada SEFT, seperti set-up, menggunakan aplikasi konsep dari teknik NLP yaitu anchoring dan reframing. Pada tahap tapping, partisipan sedang melakukan breaking the pattern. Tahap tune-in partisipan melakukan konsep suggestion and affirmation. Selanjutnya, Ketika partisipan membayangkan permasalahan dengan hati pasrah bahkan dengan ikhlas, partisipan sedang melaksanakan salah satu konsep mindfulness meditation (Zainuddin, 2006).

Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan cara dalam mengatasi kesepian, yakni salah satunya mengubah kesenjangan antara kontak sosial yang diharapkan dan yang dapat dicapai. Salah satu cara mengubah kesenjangan tersebut adalah dengan mengubah persepsi individu terhadap kesenjangan yang dirasakan. Pada saat terapi SEFT, partisipan diarahkan untuk menyadari, pasrah dan ikhlas terhadap kondisi yang dialami. Selanjutnya partisipan mengubah perasaan yang dirasakan untuk lebih tenang dan nyaman dengan kondisi yang dirasakan. Terapi SEFT menggunakan konsep afirmasi saat melakukan tune-in untuk mengubah perasaan atau persepsi yang dimiliki sebelumnya. Cascio, dkk (2016) menjelaskan bahwa individu yang melakukan afirmasi secara berulang akan meningkatkan aktifitas otak di wilayah pemrosesan diri dan penilaian. Howell (2017) menjelaskan bahwa afirmasi diri dapat meningkatkan fungsi adaptif individu. Selanjutnya partisipan melancarkan kembali sistem energi tubuh dengan melakukan tapping. Konsep utama terapi SEFT atau EFT adalah menstimulus titik kunci pada jalur meridian tubuh maka, gangguan psikologis yang dialami akan berkurang (Iskandar, 2010).

Secara umum setiap partisipan menilai terapi SEFT baik untuk digunakan. Terapi SEFT dinilai mudah untuk diaplikasikan kembali jika partisipan mengalami masalah-masalah psikologis, khususnya kesepian. Seperti yang dijelaskan oleh Zainuddin (2006) bahwa terapi SEFT merupakan terapi yang mudah, sederhana dan aman.

Kekurangan penelitian ini yaitu peneliti tidak bisa mengontrol sepenuhnya kondisi yang dialami setiap partisipan. Sehingga terdapat variable-variabel lain yang dapat mengganggu hasil penelitian. Teknik pengambilan sampel atau partisipan melalui teknik accidental sampling sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi lebih luas. Partisipan pada penelitian ini juga mayoritas mengalami kesepian pada kategori sedang dan hanya satu partisipan yang mengalami kesepian pada kategori tinggi berdasarkan nilai pretest. Data pada penelitian ini tidak menunjukkan kondisi partisipan yang mengalami kesepian tinggi atau ekstreme.

PENUTUP

Hasil uji hipotesisi menunjukkan ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kesepian. Warga binaan yang melakukan terapi SEFT akan mengalami penurunan tingkat kesepian dibanding warga binaan yang tidak melakukan terapi SEFT.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *11*(4), 621–629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>
- Cherry, K. (2019). The Health Consequences of Loneliness Causes and Health Consequences of Feeling Lonely. *Website*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>
- Dimitrov, D. M., & Rumrill, P. D. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work*, *20*(2), 159–165.
- Hosseini, M., Yassini Ardekani, S. M., Bakhshani, S., & Bakhshani, S. (2014). Emotional and Social Loneliness in Individuals With and Without Substance Dependence Disorder. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, *3*(3), 3–5. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.22688>
- Howell, A. J. (2017). Self-Affirmation Theory and the Science of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *18*(1), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>
- Iskandar, E. (2010). *The Miracle of Touch*. Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *8*(9), WE01–WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). London: Academic Press. Retrieved from [https://peplau.psych.ucla.edu/publication/Publications_files/Perlman %26 Peplau 81.pdf](https://peplau.psych.ucla.edu/publication/Publications_files/Perlman%20Peplau%2081.pdf)
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (Vol. 2, pp. 571–581). San Diego: Academic Press. Retrieved from <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf>
- Priyatno, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan spss*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, *23*(1), 24–40. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1006-1>
- Rokach, A., & Koledin, S. (1997). Loneliness in Jail: A Study of the Loneliness of Incarcerated Men. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, *41*(2), 168–179. <https://doi.org/10.1177/0306624X97412008>
- Rokach, A., & Neto, F. (2000). Causes of loneliness in adolescence: A cross-cultural study. *International Journal of Adolescence and Youth*, *8*(1), 65–80. <https://doi.org/10.1080/02673843.2000.9747842>

- Rotenberg, K. J., Addis, N., Betts, L. R., Corrigan, A., Fox, C., Hobson, Z., ... Boulton, M. J. (2010). The relation between trust beliefs and loneliness during early childhood, middle childhood, and adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(8), 1086–1100. <https://doi.org/10.1177/0146167210374957>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Setyo, F. G. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana kasus narkoba Lapas Kelas IIA Sungguminasa Gowa. (Skripsi)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for Healing Success Happiness Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zulfiana, A. (2015). Terapi spiritual emotional freedom technique untuk menurunkan kesepian pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak. (Skripsi). Makassar: Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/5116/1/SKRIPSI.pdf>