

ABSTRAK

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Oleh : Ferly Anas Priambodo

Pendahuluan: DM tipe 2 adalah penyakit yang memerlukan perawatan jangka panjang yang harus dijalani, sehingga sangat penting untuk memperhatikan aspek psikologis selain aspek fisik pasien DM tipe 2. Salah satu area dalam psikologis adalah *psychological well-being* yaitu keadaan dimana seseorang mampu menerima dirinya, membina hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, mempunyai tujuan hidup, dan pengembangan diri. Pasien DM tipe 2 yang memiliki *Psychological well-being* rendah mengakibatkan perawatan diri menjadi rendah juga. Tingkat perawatan diri yang rendah akan mengakibatkan peningkatan terjadinya komplikasi. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah terapi yang menggunakan unsur spiritual untuk mengurangi masalah psikologis dan fisik yang disebabkan oleh emosional atau psikomatik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh SEFT terhadap *psychological well-being* penderita DM tipe 2. **Metode:** Penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre-Post test control grup design*. Populasi penelitian adalah pasien DM tipe 2 di Puskesmas Tanah Kali Kedinding dan Puskesmas Morokrempangan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dengan total 70 pasien. Intervensi SEFT dilakukan setiap hari selama 2 minggu. Alat ukur *psychological well-being* menggunakan *Skala Ryff's Psychological Well-Being*. Analisa data menggunakan uji *Paired T Test* dan *Independent T Test*. **Hasil:** Terdapat perbedaan bermakna nilai *psychological well-being* ($p < 0,000$) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi SEFT dengan menggunakan uji *Independent T Test*. Pada hasil pre test dan post test kelompok kontrol menggunakan uji *Paired T Test* didapatkan ($p > 0,642$) yang berarti tidak ada perbedaan bermakna dalam kedua hasil, sedangkan hasil pre test dan post test pada kelompok perlakuan didapatkan ($p < 0,000$) yang berarti ada perbedaan bermakna dalam kedua hasil. **Diskusi:** Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat meningkatkan *psychological well-being* pada penderita DM tipe 2, jika dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Sesudah dilakukan terapi SEFT, maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang responden menjadi tenang. Selain itu responden juga memiliki optimisme, ketabahan, dan dapat mengambil hikmah dari kondisi yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada pihak puskesmas untuk menjadikan terapi SEFT sebagai bahan kajian dalam pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap upaya peningkatan *psychological well-being* penderita DM tipe 2. Bagi profesi keperawatan agar dapat mengaplikasikan terapi SEFT sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam upaya menyelesaikan masalah psikologis penderita DM tipe 2.

Kata kunci: SEFT, *Psychological Well-Being*, Diabetes Melitus

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TYPE-2 DIABETES

By : Ferly Anas Priambodo

Introduction: Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that requires long-term care, it is very important to pay attention to the psychological aspects besides physical aspects of type 2 diabetes patients. One of psychological aspect is psychological well-being, a condition where a person is able to accept himself, build good relationship with others, being independent, able to control environment, having a purpose in life, and self development. Type 2 diabetes patients who have low psychological well being will also result in have low self care. Low selfcare will increase the occurrence of complications. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy that use spiritual elements to reduce psychological and physical problems caused by emotional or psychomatic. The aim of this study was to analyse th effect of SEFT on Pshychological well-being in Type 2 Diabetes patients. **Method:** This is a Quasy Experiment study with pre-post control group design approach. The population was type 2 diabetes patients at Puskesmas Tanah Kali kedinding and Puskesmas morokrengangan. Sampling was done by simple random sampling according to incluysion criteria with total of 70 patients. SEFT are carried out every day for two weeks. Measuring psychological weel-being using the Ryff Scales of Psychological Well-being. Data analysis using paired T Test and independent t test. **Results:** There were significant differences in the value of Psychological well-being (p 0,000) in the treatment and control groups after SEFT interventions using independent t test. The pre test and post test result of control group with paired t test is (p 0,642) it means that there was no significant differences in values. **Discussion:** Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) can increase psychological well-being in type 2 DM patients, if done regularly and continuously. After SEFT interventions the body feel relax and calm. Furthermore respondens became optimistic, fortitude, and get wisdom from their conditions. Recommended for puskesmas to use SEFT interventions as a nursing care study material for increase psychological well being in patients with Diabetes Mellitus. For ners to be able to use SEFT interventions as an alternative to solve psychological problem in type 2 diabetes mellitus.

Keyword: SEFT, *Psychological Well-Being, Diabetes Mellitus*