

**Intervensi Digital Terapi SEFT Terhadap Gangguan Kecemasan pada Remaja
Pasca Bencana Banjir Rob di Pinggiran Sungai Kapuas Wilayah Kerja
Puskesmas Tambelan Sampit**

Nurul Hidayah¹, Florensa², Nisma³, Nurul Jamil⁴

^{1,2,3,4}STIKes Yarsi Pontianak

nurul16040@mail.unpad.ac.id¹

ABSTRACT

The Kapuas Riverbanks area is highly prone to tidal flooding (rob floods) due to tidal influences and rising river water levels. Recurring tidal floods not only cause physical damage but also impact the psychological well-being of the affected communities, particularly adolescents. Adolescents, as a vulnerable group, face emotional and social challenges, making them more susceptible to anxiety disorders triggered by the uncertainty and stress caused by such disasters, such as the threat of losing their homes, disruptions to daily activities, and concerns about their future. This study aims to analyze the effectiveness of digital SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy in alleviating anxiety disorders among adolescents affected by tidal flooding in the operational area of Tambelan Sampit Community Health Center. The study employs a Quasi-Experimental design with a pre-test and post-test approach. Anxiety levels were measured using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), which has been digitally integrated into an Android-based application to facilitate accessibility and improve data collection accuracy. The results indicate that digital SEFT therapy significantly reduces anxiety scores in adolescents affected by tidal flooding. This demonstrates that a digital-based approach offers a practical and effective solution for supporting adolescent mental health in disaster-prone areas. The study recommends incorporating digital SEFT therapy into psychological disaster response programs, especially for addressing the psychological impacts of tidal flooding, to efficiently reach broader populations.

Keywords : SEFT therapy, Anxiety, Tidal Flooding.

ABSTRAK

Wilayah tepian Sungai Kapuas merupakan daerah yang rentan terhadap bencana banjir rob akibat pengaruh pasang surut air laut dan kenaikan muka air sungai. Banjir rob yang terjadi secara berulang tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis masyarakat, terutama remaja. Remaja sebagai kelompok rentan menghadapi tantangan emosional dan sosial cenderung mengalami gangguan kecemasan akibat ketidakpastian dan tekanan yang ditimbulkan oleh bencana ini, seperti ancaman kehilangan tempat tinggal, gangguan aktivitas sehari-hari, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi digital Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja pasca bencana banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Penelitian menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), yang telah diintegrasikan secara digital melalui aplikasi berbasis Android untuk mempermudah akses dan akurasi pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi digital Terapi SEFT secara signifikan menurunkan skor kecemasan pada remaja terdampak banjir rob. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis digital memberikan solusi praktis dan efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja di wilayah rawan bencana. Studi ini menyarankan agar program penanganan dampak psikologis akibat bencana, khususnya banjir rob, mengintegrasikan teknologi digital untuk menjangkau populasi yang lebih luas secara efisien.

Kata kunci : Terapi SEFT, Kecemasan, Banjir Rob.

PENDAHULUAN

Wilayah tepian Sungai Kapuas, khususnya di sekitar wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit, merupakan daerah yang sering mengalami banjir rob. Fenomena ini terjadi akibat kombinasi pasang surut air laut dan peningkatan debit air sungai selama musim penghujan. Menurut data Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), tinggi pasang laut di wilayah Kalimantan Barat dapat mencapai 1,7 meter, menyebabkan banjir rob yang berdampak signifikan terhadap infrastruktur dan kehidupan masyarakat setempat (BMKG, 2024). Dampak banjir rob tidak hanya terbatas pada kerusakan fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis, terutama pada remaja yang merupakan kelompok rentan. Remaja yang tinggal di wilayah rawan bencana cenderung mengalami tekanan emosional akibat ketidakpastian situasi, gangguan aktivitas, serta kekhawatiran tentang masa depan mereka.

Sebuah studi oleh Niman et al. (2022) melaporkan bahwa remaja mengalami gangguan kecemasan umum 43%, gangguan panik atau somatik 54%, kecemasan berpisah 81%, kecemasan sosial 48% dan penghindaran sekolah 19.0%. Responden mengalami gangguan kecemasan umum sebanyak 43.0%, responden menyatakan pengalaman banjir membuat menjadi mudah cemas. Cemas bertambah saat musim hujan karena ada perasaan akan terjadi banjir setiap musim hujan. Kecemasan umum adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas berlebihan ketika akan melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas (*American Psychiatric Association, 2013*).

Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, yaitu teknik intervensi psikologis yang menggabungkan aspek spiritual dan emosional untuk mengurangi tekanan psikologis (Zainuddin, 2009). Dengan memanfaatkan teknologi digital, terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam aplikasi berbasis Android, memberikan solusi praktis dan efisien bagi remaja di wilayah terdampak banjir rob. Pendekatan ini diharapkan dapat memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya di daerah yang sulit dijangkau oleh tenaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi digital Terapi *SEFT* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja pasca bencana banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis teknologi di wilayah rawan bencana.

TINJAUAN LITERATUR

A. Banjir Rob dan Dampaknya

Banjir rob merupakan fenomena yang sering terjadi di wilayah pesisir dan tepian sungai, termasuk di daerah tepian Sungai Kapuas. Banjir rob disebabkan oleh kombinasi pasang surut air laut, peningkatan debit sungai, dan faktor lingkungan seperti penggundulan hutan atau penurunan muka tanah (BMKG, 2024). Fenomena ini menyebabkan dampak multidimensi, mulai dari kerusakan fisik seperti infrastruktur dan tempat tinggal hingga dampak sosial dan psikologis yang dirasakan oleh penduduk terdampak. Banjir rob yang terjadi secara berulang menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada masyarakat, terutama kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja.

Menurut Setiowati, et al. (2014), banjir rob dapat menyebabkan trauma emosional yang berkepanjangan, terutama ketika bencana tersebut mengganggu rutinitas harian, pendidikan, dan stabilitas keluarga.

B. Kondisi Mental Remaja Pasca Bencana

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa perkembangan emosional dan sosial yang kompleks, sehingga lebih rentan terhadap dampak psikologis akibat bencana. Kejadian bencana seperti banjir rob sering memicu perasaan tidak aman, kecemasan, bahkan depresi pada remaja (*American Psychiatric Association*, 2013). Faktor-faktor seperti kehilangan tempat tinggal, gangguan pendidikan, dan ketidakpastian situasi masa depan dapat memperburuk kondisi mental mereka. Sebuah penelitian oleh Niman et al. (2022) melaporkan bahwa remaja yang tinggal di wilayah dataran rendah yang rawan banjir, seperti di sekitar aliran sungai atau cekungan, berisiko menghadapi banjir setiap musim hujan akibat karakteristik geografis tersebut. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap pengalaman traumatik, karena paparan berulang terhadap dampak banjir, seperti kehilangan, kerusakan rumah, atau ancaman terhadap keselamatan, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di wilayah aman dari risiko banjir. Gejala lain yang ditimbulkan meliputi sulit tidur, penurunan konsentrasi, hingga munculnya perasaan takut berlebihan. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus agar dampak psikologis yang ditimbulkan tidak berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.

C. Terapi SEFT Sebagai Pendekatan Psikologis

SEFT adalah pendekatan terapi yang sederhana namun efektif, dengan integrasi aspek psikologis, spiritual, dan fisik. Dalam konteks psikologi, SEFT memberikan alternatif yang berpotensi untuk membantu individu, termasuk remaja, mengatasi tantangan emosional dan mental yang timbul akibat situasi sulit seperti bencana. Dengan penerapan yang tepat, SEFT dapat mendukung kesehatan mental yang lebih baik dan memberikan dampak positif dalam jangka panjang. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode intervensi psikologis yang menggabungkan stimulasi titik-titik akupresur dengan afirmasi positif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa tekanan emosional dapat diredakan melalui pendekatan holistik yang melibatkan aspek emosional, fisik, dan spiritual (Zainuddin,2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental*, menggunakan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok untuk mengevaluasi efektivitas intervensi digital terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap gangguan kecemasan pada remaja pasca bencana banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 17–18 tahun yang terdampak bencana banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang yang memenuhi kriteria inklusi: remaja berusia 17–18 tahun, mengalami gangguan kecemasan berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen *Hamilton*

Anxiety Rating Scale (HARS), berdomisili di wilayah terdampak banjir rob, tidak sedang menjalani terapi lain untuk kecemasan, bersedia mengikuti seluruh proses penelitian dan menandatangani *informed consent*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan remaja sebelum dan setelah intervensi.

Skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur tingkat kecemasan klinis dan alat ukur ini sudah diintegrasikan dalam bentuk digital berbasis android sehingga responden dapat melakukannya dengan *smartphone* masing-masing. Aplikasi Digital *SEFT*: Sebagai media untuk memberikan intervensi terapi *SEFT*. Intervensi dilakukan dengan panduan teknis berupa instruksi audio-visual yang terstruktur. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit dan dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Sebelum dilaksanakan intervensi, peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu dengan teknik wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan *uji t-test* berpasangan (*paired t-test*) untuk menentukan perubahan tingkat kecemasan secara signifikan. Analisis dilakukan dengan langkah-langkah berikut: 1) menghitung skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, 2) membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan, 3) menyimpulkan efektivitas terapi *SEFT* berdasarkan nilai signifikansi statistik ($p < 0,05$) (Pugu, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi digital Terapi *SEFT* terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang terdampak banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Penelitian menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Total responden dalam penelitian ini adalah 15 remaja, dengan rentang usia 17-18 tahun, yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang tinggal di wilayah terdampak banjir rob dan dari hasil penelitian memiliki tingkat kecemasan sedang hingga ringan berdasarkan skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*.

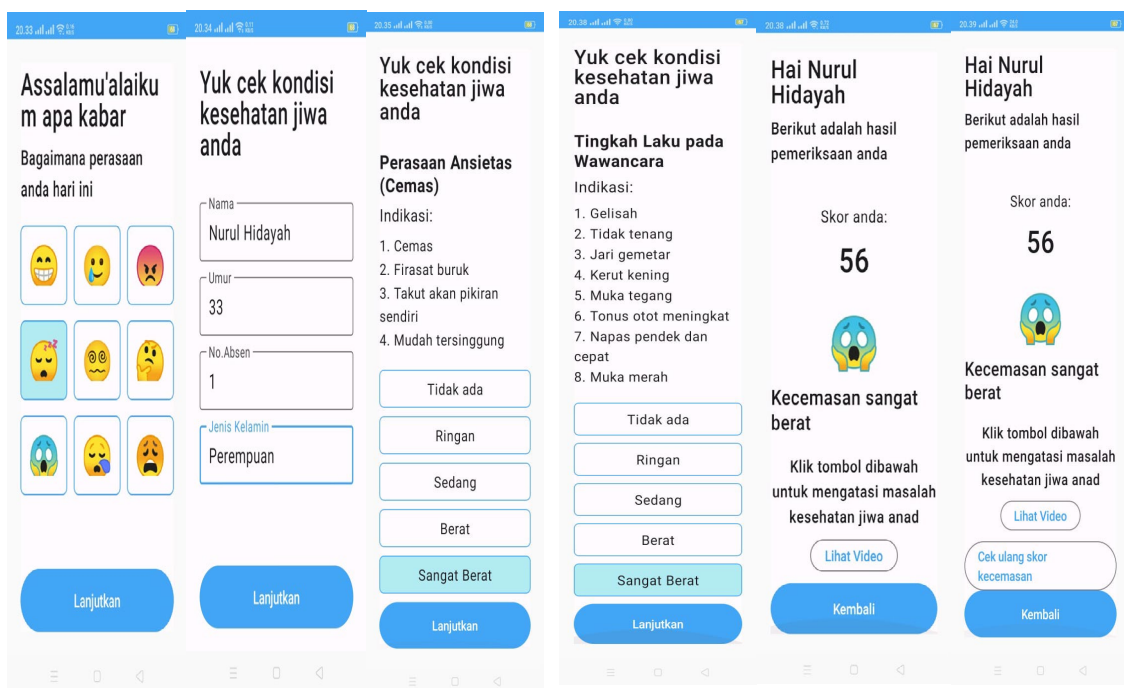
Pemilihan usia 17-18 tahun sebagai responden didasarkan pada teori perkembangan psikososial *Erik Erikson* yang menyatakan bahwa remaja pada tahap ini berada dalam fase pencarian identitas (*identity vs. role confusion*). Pada masa ini, tekanan lingkungan seperti bencana alam dapat memperburuk kecemasan karena mereka sedang dalam proses membangun identitas dan mengembangkan kemandirian emosional (Maree, 2022). Oleh karena itu, intervensi pada kelompok usia ini sangat penting untuk mencegah dampak psikologis jangka panjang.

Teknis Pemberian Intervensi

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit dan dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Sebelum dilaksanakan intervensi, peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu dengan teknik wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan 15 remaja yang bersedia mengikuti

tahap intervensi hingga selesai. Peneliti membagi kegiatan ini menjadi tiga sesi sebagai berikut:

-
- Sesi 1 **Building Rapport dan Pengenalan Terapi :**
- a) Kegiatan ini mencakup pembangunan hubungan baik antara peneliti dan responden.
 - b) Pemaparan tujuan kegiatan serta materi tentang kecemasan, termasuk faktor penyebab dan dampaknya.
 - c) Pengenalan terapi SEFT, meliputi langkah-langkah dasar seperti tapping pada titik-titik energi tubuh (energy meridian points).
-
- Sesi 2 **Pelaksanaan Terapi SEFT Berbasis Digital :**
- a) Kegiatan ini mencakup pembangunan hubungan baik antara peneliti dan responden.
 - b) Pemaparan tujuan kegiatan serta materi tentang kecemasan, termasuk faktor penyebab dan dampaknya.
 - c) Pengenalan aplikasi *TEMASEFT* (Terapi Mandiri *SEFT*) yang terdiri dari 3 bagian yakni bagian pertama merupakan bagian *screening* tingkat kecemasan yang di adaptasi dengan kuesioner kecemasan *HARS* yang terdiri dari 14 item pertanyaan, bagian kedua berisi video tutorial *SEFT*, bagian ke 3 berisi *screening* ulang kembali tingkat kecemasan yang di adaptasi dengan kuesioner kecemasan *HARS*. Berikut *step by step* aplikasi yang akan dilakukan pada responden berupa aplikasi berbentuk *apk* yang dikembangkan dengan *kotlin* dan *jetpack compose*, berikut bagian aplikasi yang nantinya dapat di gunakan oleh responden remaja :



- d) Pelaksanaan terapi SEFT berbasis digital yang dilakukan secara mandiri oleh responden

Sesi 3 **Sharing dan Evaluasi :**

- a) Responden berbagi pengalaman selama mengikuti terapi.
- b) Peneliti mengevaluasi hasil terapi berdasarkan refleksi responden dan pengisian jurnal harian tingkat kecemasan.
- c) Diskusi bersama mengenai cara mengintegrasikan SEFT dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 1 Pre dan Post Skor Kecemasan

Parameter	Rata-Rata Skor Pre-Test	Rata-Rata Skor Post-Test	Rata -Rata Penurunan Skor (%)	N
Tingkat Kecemasan	18	10	44%	15

Berdasarkan hasil analisis, skor kecemasan rata-rata responden mengalami penurunan signifikan sebesar 44% yang menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi kecemasan, pada hasil *Pre-test* sebanyak 15 remaja memiliki skor kecemasan ringan dalam rentang 14-20 (rata-rata skor 18) dan pada hasil *Post-test* 15 responden mengalami penurunan skor menjadi <14 sehingga masuk katagori tidak mengalami kecemasan dengan nilai rata-rata skor kecemasan adalah 10 setelah dilakukan intervensi digital Terapi SEFT.

Table 2 Paired Sample Statistics

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Skor Kecemasan					
Sebelum	18,2	2,3	0,59	0,0001	15
Sesudah	10,1	1,7	0,44		

Diperoleh nilai *Mean* (Rata-rata): Skor rata-rata kecemasan turun dari 18,2 (*pre-test*) menjadi 10,1 (*post-test*), dengan nilai *standar deviasi* (SD): SD *pre-test* 2,3 dan *post-test* 1,7 menunjukkan variasi data yang rendah, mencerminkan hasil yang konsisten dan nilai *standar error* (SE): SE *pre-test* 0,59 dan *post-test* 0,44 menunjukkan estimasi rata-rata yang presisi. Analisis statistik menggunakan *uji t* menunjukkan nilai $p < 0,0001$, yang mengindikasikan bahwa intervensi memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi SEFT berbasis digital merupakan metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada remaja yang terdampak banjir rob.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayah (2024) yang menyatakan bahwa SEFT dapat membantu menstabilkan emosi korban bencana melalui pendekatan spiritual dan emosional. Penurunan skor kecemasan pada penelitian ini juga didukung oleh penggunaan teknologi digital, sebagaimana diungkapkan oleh Firth et al. (2018), bahwa teknologi digital mempermudah akses terapi psikologis dan pada penelitian ini diterapkan pada remaja di wilayah terdampak bencana. Pemilihan usia 17-18 tahun didasarkan pada teori Erik Erikson yang menekankan bahwa usia ini adalah masa kritis dalam pembentukan identitas diri. Remaja pada fase ini sangat rentan terhadap tekanan emosional akibat pengalaman traumatik seperti bencana alam (Maree, J. G. (2022). Oleh karena itu, pemberian intervensi yang fokus pada aspek spiritual dan emosional sangat relevan untuk membantu mereka mengelola stres dan kecemasan secara lebih efektif.

Proses pemberian intervensi juga menunjukkan bahwa teknik tapping pada SEFT memberikan efek relaksasi yang langsung dirasakan oleh responden. Hal ini didukung oleh temuan Edward (2019), yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam terapi berbasis digital dapat meningkatkan efektivitas pengurangan stres. Dalam konteks banjir rob, intervensi ini memberikan dukungan psikologis yang sangat dibutuhkan, terutama bagi remaja yang menghadapi tekanan dari ketidakpastian situasi dan dampak sosial ekonomi. Gangguan kecemasan pada remaja pasca bencana seringkali dipengaruhi oleh ketidakpastian situasi, ancaman terhadap keselamatan, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini diperburuk oleh fase perkembangan remaja yang memang rentan terhadap tekanan emosional (Hidayah, 2024). Berdasarkan hasil penelitian, intervensi digital Terapi SEFT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang berpartisipasi. Skor HARS rata-rata menurun dari kategori kecemasan ringan menjadi tidak mengalami kecemasan setelah intervensi.

Penurunan ini terjadi karena terapi SEFT membantu mengurangi tekanan psikologis dengan memanfaatkan teknik tapping yang terbukti efektif dalam menenangkan sistem saraf. Efek tapping bekerja dengan merangsang titik-titik meridian tubuh, yang secara tidak langsung mengurangi aktivitas amigdala, bagian otak yang bertanggung jawab atas respons stres. Teknik ini memungkinkan remaja untuk melepaskan emosi negatif yang terkait dengan pengalaman traumatis (Zainnudin, 2009). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya efektivitas SEFT dalam mengatasi gangguan kecemasan, termasuk pada individu yang mengalami trauma akibat bencana alam. Teknik SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa.

Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang (Adawiyah, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian (Hidayah, 2024) menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat stres pasca bencana remaja penyintas bencana gempa bumi. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat PTSD pada korban dampak erupsi merapi pada tahun 2010 (Astuti, 2017). Penelitian yang dilakukan (Shalahuddin, 2022) juga menunjukkan hasil yang sama Terapi *SEFT (Spiritual emotional Freedom Technique)* secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada korban bencana orang dewasa dengan melakukan dan mengikuti kegiatan secara rutin. Pada

penelitian ini peneliti ingin menggabungkan terapi SEFT dalam bentuk digital berbasis android agar remaja dapat melakukan secara mandiri dalam mengatasi kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi digital Terapi SEFT tidak hanya praktis tetapi juga efisien dalam membantu remaja mengatasi kecemasan. Diharapkan pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan mental di wilayah rawan bencana untuk mendukung pemulihan psikologis masyarakat, terutama remaja. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol untuk perbandingan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat. Selain itu, pengujian jangka panjang diperlukan untuk memastikan efektivitas terapi ini dalam menghadapi dampak psikologis bencana secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang intervensi digital terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap gangguan kecemasan pada remaja pasca bencana banjir rob di pinggiran Sungai Kapuas, wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit, dapat disimpulkan bahwa intervensi digital terapi SEFT memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang terdampak bencana. Penggunaan terapi ini dapat membantu meredakan stres emosional, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memberikan rasa kontrol kepada remaja dalam menghadapi trauma pasca-bencana. Hasil ini menunjukkan potensi terapi digital SEFT sebagai pendekatan yang efektif dan mudah diakses dalam penanganan gangguan kecemasan di komunitas yang terpapar bencana.

SARAN

1. **Peningkatan Sosialisasi Kepada Masyarakat:** Agar terapi digital SEFT dapat diakses lebih luas, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental pasca-bencana serta kelebihan terapi ini.
2. **Kolaborasi dengan Puskesmas dan Tenaga Profesional:** Pengintegrasian terapi SEFT ke dalam program kesehatan mental di Puskesmas dan kerjasama dengan tenaga kesehatan, seperti psikolog dan konselor, akan meningkatkan efektivitas program dalam mengurangi gangguan kecemasan pada remaja.
3. **Pemanfaatan Teknologi Untuk Akses yang Lebih Luas:** Agar lebih banyak remaja yang dapat merasakan manfaat terapi SEFT, pengembangan platform digital yang mudah diakses, seperti aplikasi mobile, dapat menjadi solusi untuk jangkauan yang lebih luas dan efisiensi dalam distribusi intervensi.
4. **Pengembangan Program Terapi Digital:** Disarankan agar program terapi digital SEFT diperluas ke wilayah-wilayah lain yang terdampak bencana untuk menjangkau lebih banyak remaja yang membutuhkan intervensi psikologis. Selain itu, program ini dapat dilengkapi dengan fitur-fitur tambahan seperti modul edukasi psikoedukasi, panduan interaktif SEFT, dan jurnal kesehatan mental harian untuk memantau perubahan tingkat kecemasan pengguna. Penambahan fitur komunitas dukungan virtual juga dapat membantu membangun rasa solidaritas di antara pengguna yang mengalami pengalaman serupa. Penelitian lebih lanjut terkait dampak jangka panjang terapi ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan fitur pelaporan dan analitik, di mana

data perkembangan pengguna dikumpulkan untuk analisis jangka panjang. Integrasi dengan teknologi *wearable devices* juga dapat memberikan data *real-time* mengenai tingkat stres pengguna, yang selanjutnya dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas terapi. Program ini dapat terus dikembangkan dengan menambahkan gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan pengguna dan personalisasi terapi berdasarkan kebutuhan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010. *URECOL*, 397-400.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. (2024). Tinggi pasang laut di wilayah Kalimantan Barat. Diakses dari <https://www.bmkg.go.id>
- Edwards, D. J., Rainey, E., Boukouvala, V., Wells, Y., Bennett, P., Tree, J., & Kemp, A. H. (2019). Novel ACT-based eHealth psychoeducational intervention for students with mental distress: a study protocol for a mixedmethodology pilot trial. 9(7), e029411. doi:10.1136/bmjopen2019-029411 %J BMJ Open
- Firth, J., Torous, J., Carney, R., Newby, J., Cosco, T. D., Christensen, H., & Sarris, J. (2018). Digital technologies in the treatment of anxiety: recent innovations and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 20, 1-8.
- Hidayah, N., Florensa, F., Seprian, D., Nisma, N., & Fathudin, Y. (2024). Efektifitas Model Terapi Modalitas dan Komplementer Seft terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5397-5404.
- Maree, J. G. (2022). *The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. The Influence of Theorists and Pioneers on Early Childhood Education*, 119-133.
- Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 304-310.
- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Setiowati, E. A., & Kuncoro, J. (2014). Tingkat Depresi Pada Masyarakat Semarang Utara Yang Mengalami Banjir Rob.
- Shalahuddin, I., Eriyani, T., Sari, L., Yulianti, M., Fatimah, S. N., Safitrie, M., ... & Monika, N. D. (2022). Terapi Pengelolaan Kecemasan dalam Menurunkan Stres pada Korban Pasca Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 229.

Sci-Tech Journal

Volume 3 Nomor 3 (2024) 245 – 254 E-ISSN 2830-6759

DOI: 10. 56709/stj.v3i3.640

Zainuddin, Ahmad. F.(2009). *SEFT Spiritual Emotiolan Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.