

ABSTRAK

Siti Nuroh: Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi *Thanatophobia* Pada Lansia (Studi Kasus Pada Jemaah Masjid Nurul Ikhsan)

Tak ada seorang pun yang bisa menghindari dari kenyataan pahit, bahwa suatu saat nanti semua akan meninggal. Hal ini sebenarnya normal ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menakutkan, situasi yang mematikan dan mengancam kehidupannya. Namun ada juga orang yang mengalami ketakutan yang luar biasa terhadap kematian, sehingga memengaruhi kehidupannya. Kondisi seperti ini disebut *Thanatophobia*. Maka dari itu, agar *Thanatophobia* tersebut tidak semakin membesar dan mengganggu aktivitas sehari-hari, untuk itu diperlukan suatu terapi atau treatment yang dapat menurunkan kecemasan, yaitu dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dengan menggunakan terapi SEFT secara konsisten dan terus menerus akan membantu mengurangi kecemasan terhadap kematian.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia jemaah Masjid Nurul Ikhsan dapat secara efektif mengatasi *Thanatophobia*, dan mengetahui apakah setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan kecemasan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Dengan menggunakan pendekatan asosiatif. Sedangkan teknik atau alat penelitian yang digunakan adalah observasi, kuesioner, wawancara, dan studi pustaka. Dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Hasil pengumpulan data dengan menggunakan pendekatan koefisien korelasi, regresi secara simultan (Uji F), regresi secara parsial (Uji t) dan koefisien determinasi.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*, yang menggabungkan antara kekuatan doa dengan spiritualitas dalam penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis. *Thanatophobia* adalah ketakutan yang intens dan irasional terhadap kematian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) secara efektif dapat membantu subyek dalam mengatasi gangguan *Thanatophobia*. Berdasarkan hasil penelitian uji F menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap mengatasi *Thanatophobia* pada lansia dengan signifikansi $0,012 \geq 0,05$. Hasil uji t menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki $t_{hitung} 3,081 > t_{tabel} 2,080$ maka H_0 ditolak, artinya terapi SEFT berpengaruh positif terhadap mengatasi *Thanatophobia*. Sedangkan kontribusi pengaruh variabel terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap variabel *Thanatophobia* pada lansia ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0,487, artinya bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap mengatasi *Thanatophobia* pada lansia sebesar 48,7%. Penelitian ini mendapatkan hasil $R=0,698$ menunjukkan R berada pada rentang antara 0,60-0,799 yang berarti antara terapi SEFT dengan *Thanatophobia* pada lansia terdapat pengaruh cukup kuat atau tinggi. Begitupun setelah dilakukannya terapi selama tiga minggu dapat dilihat bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan terhadap kematian.