

ABSTRAK

Judul : Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Pada Perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021
Nama : David Martua Sehat Nababan
Program Studi : Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat

Stres dapat berkembang dimana saja salah satunya adalah Tempat kerja. Stres kerja merupakan respon fisik dan emosional yang berbahaya dan dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan yang ada melebihi kemampuan atau kontrol kerja yang dimiliki karyawan. Lingkungan fisik, tuntutan kerja, beban kerja, konflik *interpersonal*, konflik peran, ketidakjelasan peran serta faktor lainnya dapat menjadi sumber stres. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu komplementer, dalam psikologi SEFT sebagai suatu metode untuk mengelola potensi yang sistematis yang dapat digunakan untuk beberapa tujuan dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa. Terapi SEFT dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tingkat stres, karena dilihat dari adanya penggabungan antara *Spiritual Power* dengan *Energy Psychology*. Terapi SEFT dalam mengatasi stres adalah menyeimbangkan, menetralsir, menormalkan gangguan energi yang berada pada tubuh manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan stres pada perawat di Rumah Sakit. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif menggunakan *pre eksperimental* dengan *rancangan one group pre-post test design*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh perawat di rumah Sakit Mata SMEC Malang. Sampel yang digunakan sejumlah 36 perawat. Teknik pengambilan sampel dengan Sampling jenuh. Analisis data menggunakan secara univariat dan bivariat dengan uji Sample paired T-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja perawat sebelum dilakukan intervensi SEFT rata-rata 77.75 dan sesudah dilakukan intervensi SEFF rata-rata 71.11. Analisis perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi SEFT pada stres perawat mengalami penurunan, didapatkan ada ada perbedaan yang signifikan yaitu $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil uji yang telah dilakukan mendapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 sehingga dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada perawat. Dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT dapat menurunkan stres kerja pada perawat di RS Mata SMEC Mata Malang Tahun 2021. Disarankan kepada Pihak Manajemen RS Mata SMEC Malang untuk melakukan pengukuran tingkat stres dan pemberian intervensi seperti terapi SEFT secara berkala guna menangani masalah psikologis yang dialami perawat.

Kata Kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Stres Kerja

ABSTRACT

Title : Differences in Stress Before and After SEFT (Spiritual Freedom Technique) Therapy for Nurses at SMEC Eye Hospital Malang 2021
Name : David Martua Sehat Nababan

Stress can develop anywhere, one of which is the workplace. Job stress is a physical and emotional response that is dangerous and can occur when the demands of the existing job exceed the ability or control of the employee's work. The physical environment, work demands, workload, interpersonal conflict, role conflict, role ambiguity and other factors can be a source of stress. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) is one of the complementary, in SEFT psychology as a method for managing potential systematically that can be used for several purposes in improving mental well-being. SEFT therapy can be said to be effective in reducing stress levels, because it can be seen from the merger between Spiritual Power and Energy Psychology. SEFT therapy in dealing with stress is to balance, neutralize, normalize energy disturbances in the human body. The purpose of this study was to determine the effectiveness of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) in reducing stress on nurses in hospitals. This type of research is descriptive quantitative using pre-experimental design with one group pre-post test design. The population of this study were all nurses at the Eye Hospital of SMEC Malang. The samples used were 36 nurses. Sampling technique with saturated sampling. Data analysis used univariate and bivariate with Sample paired T-test. The results of this study indicate that the level of work stress of nurses before the SEFT intervention was on average 77.75 and after the SEFF intervention was an average of 71.11. Analysis of the differences before and after the SEFT intervention on nurse stress decreased, it was found that there was a significant difference, namely $p\text{-value } 0.001 < 0.05$, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. From the test results that have been carried out, the $p\text{-value}$ is 0,001 so that it can be seen that there are differences in the level of work stress before and after the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on nurses. It can said that SEFT therapy can reduce work stress on nurses at the SMEC Mata Malang Hospital in 2021. It is hoped that the Management of SMEC Malang Eye Hospital will measure stress levels and provide interventions such as SEFT therapy on a regular basis to deal with psychological problems experienced by nurses.

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Job Stress