IMPROVING THE ABILITY OF SOCIAL INTERACTION OF CHILDREN WITH DISABILITIES THROUGH THE PROVISION OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY

Aulia Meisya Nazwita, Anny Rosiana Mashithoh, Umi Faridah

Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia
132021030022@std.umku.ac.id

Abstract

Mentally retarded children often experience difficulties in social interactions due to intellectual limitations and difficulties in adapting to the social environment. SEFT therapy is a method that combines tapping techniques on the body's energy points with positive affirmations and spiritual approaches to reduce fear of social interaction. This study aims to determine the effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on social interactions in mentally retarded children at SLB N X. This study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest with control group approach. This study was conducted at SLB Kaliwungu Kudus in February 2025, the number of samples was 38 using a purposive sampling technique, with inclusion criteria; mentally retarded children with mild to severe diagnoses, children who experience social interaction disorders, aged 7-15 years and exclusion criteria; mentally retarded children have psychological disorders, Data were collected using social interaction observation sheets before and after SEFT therapy. The intervention given was in the form of SEFT therapy which was carried out for 4 sessions with a schedule of 1 session 1 meeting with a duration of 15-20 minutes each session. The results were analyzed using the Paired t-Test, results show that p=0.001, which means that there is a significant influence of the influence of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on social interaction in mentally retarded children at SLB N Kaliwungu Kudus.

Keywords: *Child Tunagrahita ;Interaction Social ; Therapy SEFT*

PENINGKATAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL PADA ANAK TUNAGRAHITA MELALUI PEMBERIAN TERAPI SPIRITUAL EMOTONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

Abstrak

Anak tunagrahita sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dikarenakan keterbatasan intelektual dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Terapi SEFT merupakan suatu metode yang menggabungkan teknik tapping pada titik-titik energi tubuh dengan afirmasi positif dan pendekatan spiritual untuk mengurangi rasa takut dalam berinteraksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap interaksi sosial pada anak tunagrahita di SLB N X. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Penelitian ini dilaksanakan di SLB X pada bulan Februari 2025, jumlah sampel sebanyak 38 dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi; anak tunagrahita dengan diagnosis ringan sampai berat, anak yang mengalami gangguan interaksi sosial, berusia 7-15 tahun dan kriteria eksklusi; anak tunagrahita memiliki gangguan psikologis. Pengumpulan data

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

menggunakan lembar observasi interaksi sosial sebelum dan sesudah terapi SEFT. Intervensi yang diberikan berupa terapi SEFT yang dilakukan selama 4 sesi dengan jadwal 1 sesi 1 kali pertemuan dengan durasi setiap sesi 15-20 menit. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Paired t-Test, hasil menunjukkan p=0,001 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap interaksi sosial pada anak tunagrahita di SLB N X.

Kata kunci: 1; Anak Tunagrahita 2; Interaksi Sosial 3; Terapi SEFT

1. Pendahuluan

Berdasarkan hasil penelitian, diperkirakan bahwa prevalensi anak berkebutuhan khusus di Indonesia akan mengalami peningkatan. Sesuai dengan laporan PBB, sekitar 10% anak usia sekolah di seluruh dunia memiliki kebutuhan khusus. Data dari Kemenko PMK yang dirilis pada Juni 2022 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 2.197.833 anak berkebutuhan khusus di Indonesia. Jumlah ini diperoleh dari persentase 3,3% anak berkebutuhan khusus dalam rentang usia 5-19 tahun, dari keseluruhan populasi sekitar 66,6 juta jiwa. Di Jawa Tengah, prevalensi anak berkebutuhan khusus berdasarkan data BPS yang diperbarui oleh Dinas Sosial Jawa Tengah pada tahun 2022 diperkirakan mencapai 150.334 jiwa. [1].

Anak berkebutuhan khusus sangat bervariasi, bergantung pada jenis dan tingkat disabilitas yang mereka alami. Contohnya, anak dengan disabilitas intelektual cenderung memiliki keterbatasan dalam aspek kognitif, yang menyebabkan mereka kesulitan dalam memproses informasi, memecahkan masalah, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Gangguan Spektrum Autisme (GSA) pada anak dapat menimbulkan hambatan dalam berkomunikasi, memahami sinyal sosial, dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Sementara itu, anak penyandang disabilitas fisik dapat menghadapi kesulitan dalam mobilitas serta kemandirian fisik. Pendidikan yang tepat dan intervensi yang sesuai memiliki peran penting dalam perkembangan anak berkebutuhan khusus. Salah satu pendekatan yang sering diterapkan adalah pendidikan inklusif, di mana ABK dapat belajar di lingkungan yang sama dengan anak-anak lain, dengan penyesuaian yang diperlukan. Pendekatan ini tidak hanya memberi kesempatan bagi ABK untuk memperoleh pendidikan akademik, tetapi juga keterampilan sosial yang sangat penting untuk kehidupan mereka di masa depan. Pendidikan inklusif bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan menghargai keberagaman, sehingga anak berkebutuhan khusus dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik dalam masyarakat. Meskipun sudah banyak kemajuan dalam bidang pendidikan dan dukungan untuk ABK, mereka tetap menghadapi berbagai tantangan. Maka dari itu, diperlukan adanya perhatian lebih oleh orang tua, pendidik, serta tenaga profesional terhadap aspek sosial dan emosional dalam pengembangan anak berkebutuhan khusus. [2]

Anak tunagrahita merupakan anak yang mempunyai keterbatasan dalam aspek intelektual, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam berpikir, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi secara sosial. Kondisi ini mengganggu kemampuan anak untuk berkomunikasi serta berhubungan dengan lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, keluarga, dan masyarakat luas. Anak tunagrahita sering kali mengalami kesulitan dalam memahami norma sosial dan terlibat aktif dalam kegiatan sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunnya kualitas hubungan interpersonal. [3]. Interaksi sosial yang positif berkontribusi besar pada progres kemampuan anak dalam aspek sosial dan emosional, termasuk anak tunagrahita. Ketika interaksi sosial anak terbatas, hal ini

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

dapat menghambat proses pembentukan rasa percaya diri dan mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang dapat mendukung peningkatan keterampilan sosial anak tunagrahita. Upaya yang dapat diterapkan dalam meningkatkan interaksi sosial pada anak tunagrahita salah satunya dengan terapi SEFT [4].

Terapi SEFT, atau Emotional Freedom Techniques, mengusung gagasan bahwa gangguan dalam sistem energi tubuh dapat menyebabkan emosi negatif. Untuk mengatasi masalah ini, SEFT menawarkan solusi melalui penyeimbangan energi. Metode taping, yang melibatkan ketukan lembut di beberapa titik pada area tubuh dengan diiringi pelafalan doa, dikenal sebagai cara efektif untuk mengatasi hambatan dalam aliran energi. Penelitian ilmiah telah mengonfirmasi keberhasilan SEFT dalam proses penyembuhan, terutama bila dikombinasikan dengan elemen spiritual seperti doa. Keseimbangan sistem energi tubuh dapat dipulihkan dengan menetralkan gangguan melalui tapping SEFT pada jalur meridian. Keterkaitan antara emosi dan kognisi berpengaruh besar pada perilaku individu, seperti dalam aktivitas menulis. Pikiran yang tenang dan emosi positif dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas tindakan individu, menciptakan keseimbangan yang harmonis antara aspek neurologis, psikologis, dan proses pembelajaran [5].

Penelitian yang dilakukan oleh [6] dilaksankan di SLB Putra Manunggal Gombong, subyek penelitian ini adalah anak retardasi mental ringan dan pendekatan menggunakan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain quasy experimental dengan pretest posttest control group design. 28 responden dipilih sebagai sampel dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test (a<0,05) dan Mann Whitney U Test (a<0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan kooperatif berpengaruh terhadap interaksi sosial (p=0,000), keterampilan bahasa reseptif (p=0,000), dan keterampilan bahasa produktif (p=0,000). Dapat disimpulkan bahwa permainan kooperatif memiliki pengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial, kemampuan berbahasa reseptif dan menunjukkan hasil yang lebih signifikan terhadap kemampuan berbahasa produktif pada anak tunagrahita. Hal ini dikarenakan permainan kooperatif mampu merangsang anak tunagrahita untuk berkomunikasi, berdiskusi dan belajar mengekspresikan perasaannya.

Berbeda dengan penelitian ini, peneliti menggunakan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk meningkatkan kemapuan interaksi sosial anak tunagrahita. Anak dengan tunagrahita kerap mengalami hambatan dalam menjalin interaksi sosial, yang disebabkan oleh keterbatasan dalam fungsi kognitif dan emosional. Untuk mengatasi hal tersebut, telah dikembangkan berbagai bentuk intervensi, seperti terapi perilaku, pelatihan komunikasi, serta pendekatan psikososial lainnya guna meningkatkan kemampuan sosial mereka. Salah satu metode alternatif yang mulai mendapat perhatian adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yaitu teknik yang memadukan afirmasi positif dengan stimulasi titik-titik energi tubuh untuk meredakan kecemasan dan tekanan emosional. Beberapa studi telah membuktikan efektivitas SEFT dalam menurunkan kecemasan dan mendukung kesejahteraan emosional pada berbagai kelompok usia. Namun, penggunaan SEFT secara spesifik pada anak tunagrahita masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji peran perawat dalam menerapkan terapi SEFT untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial pada anak tunagrahita.

Harapan dari penelitian yang dihasilkan dapat memperluas pengetahuan dalam literatur keperawatan serta memberikan bukti empiris kepada perawat untuk merancang intervensi yang lebih tepat bagi anak-anak dengan permasalahan interaksi sosial. Peran

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

perawat dalam terapi SEFT untuk anak tunagrahita yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial sangatlah penting. Salah satunya adalah sebagai pendamping dengan memberikan stimulus untuk menumbuhkan kepercayaan diri pada anak, serta mengajarkan teknik SEFT guna mengurangi kecemasan atau rasa takut yang timbul saat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, perawat juga membantu anak dalam melatih keterampilan sosial, seperti cara berkomunikasi dengan efektif, mengenali emosi diri, dan memahami perasaan orang lain. Dengan menggunakan afirmasi positif, perawat mendampingi anak untuk mengatasi hambatan emosional yang mengganggu kemampuan sosialnya, sehingga anak dapat merasa lebih percaya diri dalam menjalani interaksi sosial. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat peran perawat dalam menangani kesehatan mental anak-anak penyandang disabilitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap interaksi sosial pada anak tunagrahita di SLB N X

2. Literatur Review

2.1. Tunagrahita

Anak dengan kebutuhan khusus merujuk pada anak yang memerlukan perhatian dan penanganan khusus karena keadaan tertentu yang mereka miliki. Adanya tantangan dalam perkembangan dan keunikan yang dimiliki oleh anak. Terkait dengan Istilah disability digunakan untuk merujuk pada anak berkebutuhan khusus. Keterbatasan dalam salah satu atau beberapa kemampuan, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik. Kondisi seperti ketidakmampuan visual dan pendengaran, serta gangguan psikologis seperti autisme dan ADHD. [7]

Anak dengan tunagrahita merupakan anak yang menghadapi kesulitan. dan keterbatasan dalam perkembangan mental-intelektual serta ketidakmampuan. Dalam hal berkomunikasi secara sosial, kami sedikit kurang unggul, sehingga kami mengalami tantangan. Kendala yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. [8]

Tunagrahita adalah kondisi yang ditandai oleh fungsi kecerdasan umum yang berada di bawah rata-rata, disertai dengan penurunan kemampuan untuk beradaptasi atau berperilaku adaptif. Gejala ini biasanya mulai muncul sebelum individu mencapai usia 18 tahun. Selain itu, orang-orang tunagrahita sering mengalami keterlambatan perkembangan mental , memiliki skor IQ yang lebih rendah , dan menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran serta dalam berinteraksi secara sosial [9].

2.2. Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah hubungan yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, serta antar kelompok satu dengan kelompok lainnya. Dalam interaksi sosial, setidaknya melibatkan dua orang dalam kontak langsung, meskipun bisa juga terjadi antara kelompok-kelompok yang lebih besar dan lebih kompleks. Kontak dan komunikasi merupakan elemen dasar yang membentuk interaksi [10].

Interaksi sosial adalah suatu proses yang berlangsung ketika dua pihak atau lebih menjalin kontak sosial sebagai bentuk relasi timbal balik. Kata "kontak sosial" sendiri berasal dari bahasa Latin, yaitu con atau cum yang berarti "bersama" dan tango yang berarti "menyentuh" [11] Seiring perkembangan zaman, bentuk kontak sosial tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, melainkan dapat terjadi melalui berbagai sarana komunikasi modern seperti telepon, radio, dan teknologi digital lainnya. Kontak sosial dapat terjadi

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

dalam tiga bentuk, yakni antarindividu, antara individu dengan kelompok, dan antar kelompok [11]

[12]merujuk pada pendapat R. Diniarti F. Soe'oed, menyebutkan bahwa interaksi sosial manusia dipengaruhi oleh dua komponen utama, yaitu faktor bawaan dan faktor lingkungan. Faktor bawaan atau alami mencakup karakteristik yang diwariskan sejak lahir melalui genetika, seperti jenis kelamin, etnis, dan warna kulit, yang sifatnya tetap dan tidak dapat diubah. Sebaliknya, faktor lingkungan atau pola asuh berkaitan dengan pengalaman serta kondisi eksternal yang mempengaruhi perkembangan individu secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini termasuk pendidikan, pekerjaan, dan kondisi sosial yang bersifat dinamis serta dapat berubah sepanjang kehidupan seseorang.

Interaksi sosial terjadi ketika dua pihak atau lebih melakukan kontak sosial. Kontak sosial, yang berasal dari bahasa Latin "con" atau "cum" yang berarti bersama-sama dan "tango" yang berarti menyentuh [11], kini dapat dilakukan melalui berbagai teknologi seperti telepon dan radio. Kontak sosial dapat terjadi dalam tiga bentuk berikut:antara individu satu sama lain, individu dengan kelompok atau sebaliknya dan satu kelompok dengan kelompok lainnya.[11]

Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial menurut [12] R. Diniarti F. Soe'oed menyatakan bahwa manusia sebagai makhluk sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:1. Faktor keturunan (keturunan) atau alam (alam), aspek yang dibawa sejak lahir dan transmisi dari orang tua melalui proses genetik. Contoh dari faktor ini meliputi jenis kelamin, suku bangsa, dan warna kulit, yang semuanya bersifat tetap dan tidak dapat diubah. 2. Faktor lingkungan (environment) atau pengasuhan (nurture) : Faktor ini mencakup berbagai pengalaman dan kondisi di luar individu yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka secara langsung maupun tidak langsung. Faktor lingkungan merujuk pada elemen eksternal yang mempengaruhi organisme dan memungkinkan kehidupan untuk bertahan. Contohnya termasuk pendidikan, pekerjaan, dan berbagai aspek lainnya yang dapat berubah seiring waktu dalam kehidupan individu.

2.3 Terapi SEFT

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan sebuah metode terapi yang mengkombinasikan pendekatan spiritual dengan stimulasi pada titik-titik energi tubuh (meridian), untuk membantu mengatasi masalah fisik, emosional, dan mental. Sebagai bagian dari terapi pikiran-tubuh, SEFT memanfaatkan hubungan antara pikiran dan tubuh untuk menciptakan keseimbangan energi. Teknik ini diterapkan dalam psikologi energi, yang fokus pada menghilangkan energi negatif yang terperangkap dalam tubuh dengan merangsang titik-titik tertentu melalui ketukan ringan. Selain itu, SEFT juga mencakup afirmasi positif dan doa, yang menambah dimensi spiritual dalam proses penyembuhan. Meski mirip dengan teknik Emotional Freedom Technique (EFT), SEFT menambahkan elemen spiritual yang memperkuat efek terapi tersebut. Pendekatan ini diyakini dapat memberikan pengaruh positif terhadap keseimbangan fisik dan mental dengan menyelaraskan energi dan pikiran, serta membantu individu mencapai kedamaian batin dan penerimaan diri [13].

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi yang memiliki berbagai manfaat signifikan dalam menangani masalah psikologis, emosional, dan fisik. Teknik ini menggabungkan afirmasi positif dengan stimulasi titik energi tubuh untuk meredakan stres emosional dan menciptakan ketenangan batin. Menurut [14] SEFT efektif dalam mengatasi berbagai masalah, seperti trauma, shock, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), stres,

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

depresi, pelecehan seksual, kecemasan, kemarahan, fobia, masalah dalam hubungan sosial, kesedihan mendalam, serta penyakit fisik seperti diabetes dan hipertensi.

Salah satu keunggulan utama SEFT adalah kemampuannya memberikan dampak positif dalam empat aspek kehidupan yang utama. Pertama, Greatness (Kebanggaan), SEFT membantu individu untuk lebih menghargai diri dan merasa bersyukur atas potensi yang dimilikinya, sehingga meningkatkan rasa percaya diri. Kedua, Success (Sukses), SEFT memberikan dorongan motivasi yang menguatkan keyakinan individu bahwa kesuksesan dapat dicapai, yang mendorong mereka untuk berusaha keras mewujudkan tujuan hidup dan cita-cita. Selain itu, SEFT juga mendukung tercapainya Happiness (Kebahagiaan), terapi ini memberi sugesti bahwa kebahagiaan adalah hak setiap orang, bahkan dalam situasi sulit atau penuh kecemasan. SEFT mengajarkan bahwa meskipun hidup penuh tantangan, kebahagiaan tetap dapat dijalani. Terakhir, Healing (Kesembuhan), meskipun kesembuhan adalah kehendak Tuhan Yang Maha Esa, SEFT membantu memperkuat sikap positif dan memberikan harapan bagi mereka yang sedang berjuang melawan penyakit fisik atau mental, agar tetap optimis dan tidak menyerah.

Dengan manfaat yang begitu luas, SEFT menjadi terapi yang efektif untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis. Selain mengatasi trauma dan tekanan mental, SEFT juga membuka jalan bagi pengembangan diri, pencapaian kebahagiaan, dan mempercepat proses penyembuhan.

Beberapa manfaat terapi seft dapat mengatasi masalah-masalah sebagai berikut : Trauma & shock, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), Stres, Depresi, Pelecehan seksual, Cemas & Marah, Phobia, Relationship Problems, kesedihan yang mendalam & berbagai kasus penyakit (diabetes, darah tinggi,dll). [14] manfaat terapi seft ada 4, yaitu : 1. Greatness(Kebanggaan), terapi SEFT yang dilakukan dengan optimal dapat meningkatkan rasa kebanggaan dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas diri sendiri. Secara psikologis, ini membantu seseorang merasa lebih percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya.2. Succes(Sukses), terapi SEFT dapat memberikan dorongan motivasi yang meyakinkan seseorang bahwa kesuksesan adalah hal yang mungkin dicapai. Motivasi ini efektif dalam meningkatkan semangat dan usaha seseorang untuk mencapai tujuan hidup, cita-cita, dan kesuksesan. 3. Happiness (Kebahagiaan), terapi SEFT dapat membantu seseorang meyakini bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat dirasakan oleh setiap orang dalam hidup ini. Terapi ini memberikan sugesti bahwa meskipun seseorang mungkin merasa sedih, terpuruk, atau cemas, SEFT dapat mengajarkan bahwa hidup harus dijalani dengan bahagia. 4. Healing(Kesembuhan), meskipun semua penyakit memiliki penawarnya, kesembuhan tetap merupakan kehendak Tuhan Yang Maha Esa. Terapi SEFT berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup dan memberikan sugesti mengenai kesembuhan bagi mereka yang sakit. Terapi ini bertujuan agar penderita dapat menghadapi penyakitnya dengan sikap positif dan tanpa rasa putus asa.

2.4 Pengaruh terapi SEFT terhadap interaksi sosial pada anak tunagrahita

Penelitian yang dilakukan [15] menunjukkan bahwa ada perubahan pada subjek yang berinisial N telah mengalami gangguan kecemasan sosial sejak masa remaja, gangguan yang ditandai oleh kecemasan yang berlebihan atau ketakutan terhadap situasi sosial, di mana individu merasa khawatir akan menerima penilaian negatif, dievaluasi secara buruk, atau menjadi sorotan perhatian orang lain. Total score hars sebelum dilakukan intervensi mencapai 30 dan setelah dilakukan intervesi menurun menjadi 8 ; sebelum dilakukan intervensi sering mengalami cemas saat menghadapi orang lain dan setelah dilakukan intervensi subjek lebih mampu untuk bersyukur, ikhlas ; sebelum dilakukan intervensi

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

sering merenung dan mengevaluasi kelemahan diri sendiri dan setelah dilakukan intervensi lebih rileks dan mampu mengontrol emosi dan kecemasannya. Adanya perubahan-perubahan tersebut menunjukkan bahwa Terapi SEFT dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada individu dewasa, serta membantu mereka mencapai perbaikan positif dalam perilaku dan kesejahteraan mental.

3. Metode

Penelitian yang dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, di mana data dianalisis menggunakan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dengan penetapan terapi SEFT sebagai variabel independen dan interaksi sosial anak tunagrahita sebagai variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di SLB N X.

Dari total 58 siswa, penelitian ini mengambil 38 peserta sebagai sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan perhitungan mengacu pada rumus Lemeshow. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi anak-anak dengan tunagrahita ringan hingga berat, yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial, serta berada dalam rentang usia 7 hingga 15 tahun. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup anak-anak tunagrahita yang memiliki gangguan psikologis berat serta mereka yang tidak mengikuti seluruh sesi terapi hingga selesai. Kelompok intervensi terdiri dari anak-anak yang mendapatkan perlakuan berupa terapi SEFT, sedangkan kelompok kontrol merupakan anak-anak yang tidak menerima terapi SEFT.

Intervensi terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dilaksanakan secara terencana dan bertahap, program intervensi ini mencakup 4 sesi selama dua minggu, dengan frekuensi pelaksanaan dua kali per minggu. Setiap sesi berdurasi antara 10 hingga 15 menit, disesuaikan dengan tingkat fokus dan respons anak terhadap rangsangan terapi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Lembar Observasi Interaksi Sosial pada anak tunagrahita untuk mengukur keterampilan sosial yang dimiliki oleh anak dengan gangguan intelektual ringan atau tunagrahita. Dikembangkan oleh [16] yang terdiri dari 12 yag mengukur dua aspek utama kemampuan verbal dan kemampuan non verbal. dengan Peneliti akan memberikan skor berdasarkan skala empat poin yaitu : (1) 0-12 sangat terbatas, (2) 13-24 terbatas, (3) 25-36 cukup, (4) 37-48 baik. Setiap indikator yang tercantum, dengan skala yang menggambarkan tingkat kompetensi sosial dari rendah hingga tinggi.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas X, yang ditandai dengan diterbitkannya surat keputusan resmi (nomor dapat disesuaikan). Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus, yang ditandai dengan diterbitkannya surat keputusan resmi dengan nomor 229/Z-7/KEPK/UMKU/V/2025. Persetujuan ini mencakup penerapan prinsip-prinsip etik dalam penelitian, yaitu beneficence (bermanfaat), non-maleficence (tidak membahayakan), justice (keadilan), dan autonomy (kebebasan memilih), guna menjamin perlindungan terhadap hak, keselamatan, dan kesejahteraan peserta. Proses informed consent dilakukan dengan memberikan penjelasan secara lengkap kepada orang tua atau wali peserta, mengenai tujuan penelitian, tahapan intervensi, potensi keuntungan dan risiko, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi negatif. Setelah mendapatkan pemahaman yang jelas, orang tua atau wali diminta untuk menandatangani formulir persetujuan tertulis. Selain itu, anak-anak peserta juga diberikan penjelasan secara lisan

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman mereka, guna memastikan bahwa keterlibatan mereka dalam penelitian benar-benar bersifat sukarela.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	Median	Modus	Std.Devition	Min-Max
Usia Responden	11,53	12	12	1,390	9-14

Dari data tabel 1, dapat dikonklusikan bahwa usia rata-rata responden yaitu 11,53 tahun nilai tengah adalah 12 tahun. Responden paling banyak usia 12 tahun, dan umur termuda 9 tahun sedangkan umur paling tua 14 tahun.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frequency	Percent
Laki-Laki	12	63,2
Perempuan	7	36,8

Dari data tabel 2, dapat dikonklusikan bahwa jenis kelamin responden kelompok intervensi (SLB N X) mayoritas adalah Laki-laki sejumlah 12 responden dengan persentase (63,2%).

3) Hasil Pretest-Posttest Terapi Seft

Tabel 3 Hasil Pretest dan Posttest Terapi SEFT

Karakteristik Responden	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Kriteria Hasil				
Tidak Mampu	14	73,7	6	31,6
Cukup Mampu	5	26,3	9	47,4
Mampu	0	0	4	21,1
Total	**19**	**`100,0**	**19**	**100,0**

Dari data tabel 3, dapat dikonklusikan bahwa persentase tertinggi pre-test pada kelompok intervensi (SLB N X) kriteria hasilnya adalah tidak mampu sejumlah 14 responden dengan persentase (73,7%) dan persentase terendah adalah mampu sejumlah 0 responden dengan persentase (0%). Dan persentase tertinggi post-test pada kelompok intervensi (SLB N X kriteria hasilnya adalah cukup mampu sejumlah 9 responden dengan persentase (47,4%) dan persentase terendah adalah mampu sejumlah 4 responden dengan persentase (21,1%).

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

4) Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Interaksi Sosial
Tabel 4 hasil Uji

	Mean	Std. Deviation	td. Error Mean	Confidence Interval of the Different Lower	Confidence Interval of the Different Upper	t	f	Sig.(2-tailed)
Sebelum intervensi-setelah intervensi	-,526	0,513	0,118	-,774	-,279	-4,472	19	<,001

Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS versi 27, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar <,001 atau di bawah tingkat a= 0,05. Oleh karena itu, terapi SEFT terbukti memberikan dampak positif pada interaksi sosial anak tunagrahita di SLB N X, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan signifikan antara data sebelum dan sesudah intervensi

4.2. PEMBAHASAN

Anak-anak yang menunjukkan hambatan atau gangguan pada aspek perkembangan intelektual, emosional, dan/atau fisik diklasifikasikan sebagai Anak Berkebutuhan Khusus dengan Disabilitas Mental (ABKT), yang sering kali ditandai dengan gangguan pada perilaku dan emosionalnya, kesulitan dalam berkomunikasi, hambatan dalam proses belajar dan beradaptasi, keterikatan tinggi terhadap individu lain, serta keterbatasan intelektual (IQ < 70). Disabilitas mental diklasifikasikan menjadi empat tingkatan, yaitu IQ 50-69 (ringan), IQ 35-49 (sedang), IQ 20-34 (berat), serta IQ < 20 (sangat berat). Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, infeksi prenatal, trauma kepala, anoksia ketika kelahiran, serta kelainan genetik. Tanda-tanda AKBT meliputi perkembangan bahasa dan motorik yang terhambat, sulit mengontrol emosi, menunjukkan perilaku yang pasif serta agresif, dan ketidakmampuannya dalam berinteraksi secara sosial [17]

Selain usia, jenis kelamin menjadi faktor krusial dalam memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi sosial. Laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan karakteristik dalam cara berkomunikasi dan preferensi interaksi sosial, di mana laki-laki lebih tertarik melakukan interaksi dengan kelompok yang lebih luas, sementara perempuan memilih untuk berinteraksi dengan kelompok yang lebih terbatas [18]. Prevalensi gangguan pada anak berkebutuhan khusus diperkirakan berkisar antara 2 hingga 20 dari 1000 populasi, dengan kecenderungan terbesar pada anak laki-laki. Retardasi mental (disabilitas intelektual) ditemukan 1,5 kali lebih sering ditemukan pada laki-laki daripada perempuan. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dipengaruhi oleh usia [19]

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan metode terapi yang mengintegrasikan pendekatan energi tubuh dan spiritualitas, yang diaplikasikan melalui pengetukan di beberapa titik pada area tubuh. Terapi SEFT memiliki berbagai manfaat dan dinilai mampu menangani persoalan tubuh maupun emosional. Sebagai teknik relaksasi, SEFT termasuk dalam kategori terapi pikiran-tubuh, yang menjadi pilihan dalam terapi komplementer dan perawatan. Terapi ini menggunakan sistem energi tubuh guna memfasilitasi perbaikan keadaan pikiran,

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

perasaan, serta perilaku individu. SEFT telah mengalami pengembangan secara signifikan melalui berbagai studi riset untuk mengatasi masalah fisik dan psikologi. Efek taping menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, ketidaknyamanan, atau masalah tidur, dan dilakukan pengetukan pada titik akupoin, maka aktivitas amigdala akan menurun. Penurunan kerja gelombang otak ini selanjutnya menghentikan respons fight or flight pada partisipan, sehingga menghadirkan perasaan relaks yang membantu menetralkan tekanan emosional. Dampak ini sejalan dengan respons yang timbul saat seseorang distimulasi menggunakan jarum akupunktur di area meridian [20].

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan interaksi sosial pada anak-anak tunagrahita. Berdasarkan data yang diperoleh, terjadi perubahan signifikan dalam perilaku sosial anak setelah mengikuti beberapa sesi terapi SEFT. Anak-anak menjadi lebih aktif dalam berkomunikasi, menunjukkan inisiatif dalam memulai percakapan, serta lebih mampu menjaga kontak mata dan menampilkan ekspresi emosional secara lebih tepat saat berinteraksi dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT tidak hanya berperan dalam mengurangi kecemasan dan tekanan emosional, tetapi juga turut membangun rasa percaya diri anak dalam situasi sosial. Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh [14] yang menunjukkan efektivitas SEFT dalam menurunkan kecemasan, stres, serta trauma emosional pada berbagai kelompok usia. Namun, studi ini memberikan kontribusi yang berbeda karena secara khusus meneliti efektivitas SEFT pada anak-anak tunagrahita—kelompok yang masih jarang dijadikan fokus dalam terapi berbasis spiritual dan energi.

Keunggulan utama penelitian ini terletak pada pendekatan menyeluruh yang tidak hanya mengevaluasi data kuantitatif, tetapi juga mengamati perubahan dalam kualitas interaksi sosial secara langsung. Selain itu, pemanfaatan SEFT sebagai pendekatan alternatif memberikan inovasi dalam praktik keperawatan untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. Meskipun demikian, terdapat sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah peserta yang masih terbatas dan durasi intervensi yang cukup singkat, sehingga belum bisa menggambarkan dampak jangka panjang dari terapi SEFT secara menyeluruh. Keterbatasan lainnya adalah belum digunakannya metode triangulasi, seperti wawancara dengan orang tua atau guru, untuk mendukung hasil observasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan lebih banyak subjek, memperpanjang waktu pelaksanaan terapi, serta menerapkan pendekatan multi-metode agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan komprehensif.

Berdasarkan temuan yang dihasilkan, peneliti beranggapan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) membawa pengaruh positif pada interaksi sosial anak tunagrahita di SLB N Kaliwungu Kudus tahun 2025. Menurut penelitian, efektivitas terapi SEFT dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang tergolong dalam kategori *mind-body therapy*, sebagai terapi komplementer dan alternatif pendinginan. SEFT menggabungkan pendekatan energi tubuh dan spiritualitas, yang diaplikasikan melalui pengetukan di beberapa titik pada area tubuh. Setelah menjalani terapi SEFT, anak tunagrahita menunjukkan peningkatan rasa nyaman dan ketenangan. Selama proses terapi, terjadi stabilisasi sekresi hormon, penurunan pada otot yang tegang, dan peningkatan

Published by:
KONSORSIUM
LPPM PTMA
KOORDINATOR WILAYAH JATENG & DIY

ketenangan mental. Hal ini mengurangi gangguan mental yang dirasakan dan memperbaiki interaksi sosial, yang pada akhirnya dapat masuk dalam kategori peningkatan kualitas interaksi sosial.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini didasarkan pada analisis yang dihasilkan melalui penggunaan uji paired t-test dengan aplikasi SPSS. Hasil uji yang mengindikasikan adanya pengaruh terapi SEFT pada interaksi sosial anak tunagrahita di SLB N Kaliwungu. Maka dari itu, dapat dikonklusikan bahwa terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang diberikan dapat membawa pengaruh signifikan pada interaksi sosial anak tunagrahita di SLB N X Kudus.

Untuk penelitian ke depan, disarankan agar melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang periode pelaksanaan terapi, serta menerapkan metode triangulasi data, seperti wawancara mendalam dengan orang tua, guru, atau tenaga profesional lain yang terlibat dalam pengasuhan anak. Selain itu, studi lanjutan juga dapat difokuskan pada evaluasi dampak jangka panjang dari terapi SEFT serta penerapannya pada kelompok anak berkebutuhan khusus lainnya, seperti anak dengan autisme atau gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), guna memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai efektivitas terapi ini dalam berbagai konteks.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian penelitian ini. Apresiasi khusus disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Kudus atas dukungan akademik dan fasilitas, kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan masukan, serta kepada Kepala Sekolah SLBN X Kudus. Terima kasih juga kepada reviewer, proofreader, teknisi laboratorium, staf akademik, responden, dan rekan-rekan mahasiswa yang turut membantu dalam proses penelitian. Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kesadaran terhadap pencegahan kekerasan seksual di lingkungan akademik.

Referensi

[1] Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah, “Rekap Data Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Menurut Kelompok Masalahl di Provinsi Jawa Tengah,” 2022, [Online]. Available: https://jateng.bps.go.id/statictable/2022/03/22/2608/rekap-data-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-pmks-menurut-kelompok-masalahl-di- provinsi-jawa-tengah-2021.html

[2] R. Santosa, E., & Suryani, “Efektivitas Intervensi Sosial Emosional dalam menstimulasi Perilaku Sosial Anak Berkebutuhan Khusus,” *J. Pendidik. Anak Berkebutuhan Khusus*, vol. 20, no. (2), pp. 108–121, 2021.

[3] F. Prasetya, A., & Fitriani, “Pengaruh Terapi Sosial Emosional Terhadap Perkembangan Interaksi Sosial Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa." Jurnal Psikologi Pendidikan,” *J. Psikol. Pendidik.*, vol. 1, 2021.

[4] D. Kurniawati, L., & Suryadi, “Penerapan Social Emotional Focused Therapy pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme: Sebuah Kajian Kasus,” *Psikol. dan Pendidik. Inklusif*, 2020.

[5] T. A. Rachmanto and V. Y. Pohan, "Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi," *Ners Muda*, vol. 2, no. 3, p. 100, 2021, doi: 10.26714/nm.v2i3.8496.

[6] Amalia Azmi, "Pengaruh Cooperative Play Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Dan Berbahasa Pada Anak Retardasi Mental Ringan Di SLB Putra Manunggal Gombong," 2017.

[7] S. A. Fakhiratunnisa, A. A. P. Pitaloka, and T. K. Ningrum, "Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus," *Masaliq*, vol. 2, no. 1, pp. 26–42, 2022, doi: 10.58578/masaliq.v2i1.83.

[8] T. W. (2019). Pratika, "Asesmen Siswa Berkebutuhan Khusus di SD Inklusi: Studi Deskriptif". Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta," pp. 1–23, 2019.

[9] S. N. Faisah *et al.*, "Kesulitan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita dalam Belajar Mengenal Angka di SLB Bhakti Pertiwi Samarinda," *Pros. Semin. Nas. Pendidik. Mat. Univ. Mulawarman*, vol. 3, pp. 34–41, 2023, [Online]. Available: https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/psnpm/article/view/2464

[10] Baharuddin, *pengantar sosiologi*. 2021.

[11] E. a. Yuswatiningsih, "Kemampuan Interaksi Sosial Pada Pasien Isolasi Sosial Di Puskesmas Rejoso Nganjuk," *J. Hosp. MAJAPAHIT*, vol. 12, no. 2, pp. 87–95, 2020, [Online]. Available: http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/660

[12] Anjar, "Pengertian Interaksi Sosial Menurut Pendapat Ahli," *Wawasan Pendidik.*, 2019, [Online]. Available: https://www.wawasanpendidikan.com/2017/09/Pengertian-Interaksi-Sosial-Menurut-Pendapat-Ahli.html

[13] U. B. D. Robiansyah, Sawi Sujarwo, "Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Narkoba Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin," vol. 4, no. 3, pp. 1671–1686, 2024.

[14] Maraya, *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*, vol. 2, no. November. 2019.

[15] A. Agustini, M. R. Ramadhan, and A. Rahmawati, "Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)," vol. 3, no. 1, pp. 90–105, 2024.

[16] Amalia Azmi, "Pengaruh Cooperative Play Terhadap Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial dan Berbahasa Pada Anak Retardasi Mental Ringan di SLB Manunggal Gombong," 2020.

[17] S. Anggraeni, A, Aliansy, A., P, Limas, N., N & Wijaya, "Sulawesi Tenggara Educational Journal," no. 3, 2021.

[18] D. W. Zuhrotul Rofiqoh, Nurfika Asmaningrum, "Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Hubungan Mode Adaptif Konsep Diri Berbasis Teori Callista Roy at Jember Regency) Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember," vol. 6, no. 2, pp. 312–318, 2018.

[19] A. Devi Valensia Afiati, "Gambaran Dukungan Sosial Orang Tua Pada Anak Berkebutuhan Khusus Tingkat Sd Di Slb Dharma Wicaksana Kec, Sukorejo Kab, Pasuruan," Vol. 1, 2024.

[20] M. Sakiyan, "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique(Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Sakiyan1,Mugihartadi2," vol. 1, pp. 38–48, 2020.