

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)  
TERHADAP *BURNOUT* PERAWAT DI RUANG IGD  
RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO  
KABUPATEN WONOGIRI**

Faridha Aris Setyawan<sup>1</sup>, Atik Aryani<sup>2</sup>, Sutrisno<sup>2</sup>

<sup>1</sup>RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: [arisperawatigd@gmail.com](mailto:arisperawatigd@gmail.com)

**Abstrak**

*Burnout* menjadi persoalan serius di rumah sakit karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik bagi perawat, pasien maupun tempat kerja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *burnout* pada perawat melalui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menekan gejala *burnout*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap *burnout* perawat di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Rancangan penelitian menggunakan pre eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah 28 perawat IGD. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 28 sampel. Penelitian ini telah dilakukan di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Data penelitian di analisis menggunakan uji paired samples test. Hasil penelitian menunjukkan *burnout* sebelum dilakukan SEFT rata-rata 47,71 dan setelah dilakukan SEFT rata-rata 40,14. Hasil uji paired samples test diketahui p value 0,001 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan: ada pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap *burnout* perawat di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri.

Kata kunci: *Burnout*, SEFT, Perawat

**Abstract**

*Background: Burnout is a serious problem in hospitals because it can negatively impact nurses, patients and the workplace. An effort to overcome burnout in nurses is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to suppress burnout symptoms. Objectives: To determine the effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on nurse burnout in the emergency room (IGD) of RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso, Wonogiri Regency. Method: The research design was a pre-experimental one group pretest-posttest design. The population were 28 emergency room nurses. The sampling technique used a total sampling with 28 samples. This research was conducted in the emergency room of RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Regency. The research data were analyzed using the paired samples test. Results: Research shows the burnout before SEFT averaged 47,71 and after SEFT averaged 40.14. The results of the paired samples test show that the p value is 0.001 ( $p < 0.05$ ). Conclusion: The spiritual emotional freedom technique (SEFT) affects nurse burnout in the emergency room of RSUD Dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Regency.*

Keywords: *Burnout*, SEFT, Nurse

## PENDAHULUAN

*Burnout* merupakan fenomena yang semakin banyak ditemukan dalam masyarakat modern, terkait dengan tingginya beban kerja yang harus dihadapi pegawai dalam upaya perusahaan yang terus mendorong agar karyawan produktif serta meminimalkan upaya untuk rekrutmen pegawai baru. Tuntutan kerja yang tinggi akhirnya mengurangi energi fisik dan mental karyawan, membawa kelelahan dan akhirnya burnout (Ali et al, 2021).

Menurut WHO (2019) burnout yang digambarkan sebagai akibat adanya stres kronis yang belum berhasil ditangani dengan baik di tempat kerja yang ditandai dengan tiga dimensi yaitu perasaan lelah, perasaan negatif atau sinisme dan kinerja yang buruk ditempat kerja. Berdasarkan sebuah studi *systematic review* mengenai prevalensi burnout pada dokter yang melibatkan 182 studi dari 109.628 individu di 45 negara dari tahun 1991-2018, prevalensi burnout yang dilaporkan adalah 67.0% (Aisyi, 2019). Di Indonesia, berdasarkan penelitian pada tahun 2017 pada 138 perawat yang menangani pasien BPJS di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2015 diketahui ada 79 responden (59,4%) mengalami kejadian burnout berat dan sebesar 59 responden (40,6%) yang mengalami kejadian burnout ringan (Priantoro, 2017).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi burnout yaitu terapi emosional menekan gejala burnout. Menurut penelitian Khaqiqoh (2018) sebuah terapi emosi yang populer di tahun 2007 mampu memberikan penanganan bagi individu dimana terapi ini berfokus pada penyembuhan emosi dan perilaku negatif. Faktor penyebab internal berfokus pada aspek spiritual dan doa yang dapat dilakukan secara mandiri. Zainudin (2012) menyatakan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan

masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang dengan bentuk kepasrahan diri disertai dengan do'a bahwa segala kesembuhan karena Allah SWT.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara situasional terhadap 10 perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri pada bulan Agustus 2022 diketahui 9 diantara 10 orang mengatakan kelelahan yang luar biasa, baik secara fisik dan mental ditandai dengan keluhan nyeri otot, gangguan tidur, nafsu makan turun, kurang semangat dalam bekerja, mudah stres, susah berkonsentrasi. Beban kerja perawat IGD dalam rentang sedang karena masih melayani program MAWAS (Mapak Warga Sakit) sehingga dalam berdinamika terkadang harus menjemput warga jarak 10 km, sehingga menjadi beban kerja tambahan bagi perawat IGD. Lama bekerja perawat IGD rata-rata kisaran 1-5 tahun karena tenaga perawat di IGD dipilih yang masih *freshgraduate* untuk mematangkan keterampilan dalam keperawatan gawat darurat. Perawat IGD belum mengenal terapi SEFT dan belum pernah diterapkan di ruang IGD.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang pengaruh SEFT terhadap burnout perawat di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperimental dengan *One group pretest-posttest design*. Penelitian telah dilakukan di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Populasi penelitian sebanyak 28 perawat dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner MBI (*Maslach Burnout Inventory*) untuk mengukur variabel *burnout* dan Standar Operasional Prosedur SEFT. Data penelitian di uji menggunakan uji t berpasangan (*paired t test*).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Pendidikan, usia dan masa kerja dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden (n:28)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	19	67,9
Perempuan	9	32,1
<b>Pendidikan</b>		
Profesi Ners	12	42,9
DIII Kep	16	57,1
<b>Usia</b>		
25-35 tahun	18	64,3
36-45 tahun	8	28,6
46-55 tahun	2	7,1
<b>Masa kerja</b>		
1-5 tahun	11	39,9
6-10 tahun	9	32,1
11-20 tahun	7	25
>20 tahun	1	3,6

Sumber: data Primer, 2023

Diketahui dari tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui paling banyak jenis kelamin laki-laki 19 orang (67,9%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui paling banyak DIII keperawatan 16 orang (57,1%). Karakteristik responden usia paling banyak berusia 25-35 tahun sebanyak 18 orang (64,3%). Karakteristik responden berdasarkan masa kerja diketahui paling banyak 1-5 tahun 11 orang (39,3%).

### 2. Analisis Univariat

Hasil burnout sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. *Burnout* sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT

<i>Burnout</i>	Mean	SD	Min	Max
Pre test	47,71	15,07	26	78
Posttest	40,14	11,34	26	68

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui burnout sebelum dilakukan SEFT rata-rata

47,71 atau dalam kategori sedang. Burnout setelah dilakukan SEFT rata-rata 40,14 atau dalam kategori sedang.

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Hasil uji normalitas

Tabel 3 Uji normalitas data (n=28)

Uji normalitas data	Data	Statistik	df	p value
Shapiro-Wilk	<i>Pre</i>	0,938	28	0,099
	<i>Post</i>	0,936	28	0,090

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian diketahui uji normalitas data nilai p value pada data pre (p=0,099) dan post (p=0,090) menunjukkan p value > 0,05 sehingga data dinyatakan penyebarannya normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

#### b. Uji t berpasangan

Hasil uji menggunakan analisis uji paired t test dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut :

	n	Rerata±s.b	Perbedaan rerata±s.b	IK95 %	p value
<i>Pretest</i>	28	47,71±15,08	7,57±8,69	10,94	0,001
<i>Posttest</i>	28	40,14±11,34		-4,20	

Berdasarkan hasil menggunakan uji paired samples test didapatkan nilai p value 0,001 atau p < 0,05 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap burnout perawat di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri.

## PEMBAHASAN

Gambaran burnout pada perawat IGD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri berada dalam kategori sedang, hal tersebut memerlukan perhatian agar tidak sampai ke burnout tingkat tinggi sehingga akan mempengaruhi kinerja dalam pemberian pelayanan keperawatan yang profesional. Kelelahan merupakan salah satu masalah psikologis diantara banyak masalah lainnya yang terkait dengan hubungan dalam organisasi, hubungan antar pribadi yang bertentangan, tidak hanya berfokus pada

dedikasi dan investasi dalam pekerjaan (Bianchi & Schonfeld, 2016).

Hasil penelitian ini di dukung hasil Mariyanti & Citrawati (2021) menunjukkan hasil gambaran umum burnout pada perawat rawat inap sebanyak 60 responden yang terdiri dari 12 responden (20%) untuk kategori tinggi, 33 responden (55%) untuk kategori sedang dan 15 responden (25%) untuk kategori rendah. Sedangkan pada perawat rawat jalan sebanyak 60 responden yang terdiri dari 12 responden (20%) untuk kategori tinggi, 37 responden (61,7%) untuk kategori sedang dan 11 responden (18,3%) untuk kategori rendah. Hasil penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Wirati dkk (2020) bahwa menunjukkan bahwa burnout perawat pelaksana dengan kategori sedang yaitu sebanyak 85 orang responden (51,5%).

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebelum dilakukan SEFT burnout perawat paling banyak dalam kategori sedang terdapat 17 orang (60,7%), burnout berat 6 orang (21,4%) dan burnout ringan sebanyak 5 orang (17,9%). Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons jangka panjang terhadap stressor interpersonal kronis di tempat kerja (Wardani & Firmansyah, 2019). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perawat yang mengelola pasien sebagian besar mengalami burnout tingkat sedang ditandai dengan bentuk kelelahan fisik, emosi dan mental yang dialami seseorang karena adanya tekanan yang terus menerus.

Peneliti menerapkan eksperimen SEFT selama 7 hari kepada responden dengan meminta kesadarannya dengan ikhlas menerapkan 2x dalam sehari di waktu pagi dan siang hari, peneliti tidak menuntut responden harus menerapkannya setiap hari burnout. Secara kualitatif responden mengatakan setelah beberapa hari menerapkan SEFT timbul adanya rasa lebih ikhlas dan emosionalnya lebih terkontrol, karena dalam pelaksanaan SEFT saat melakukan ketukan-ketukan di area tubuh

tertentu di imbangi dengan berdoa sehingga muncul perasaan yang lebih rileks dan nyaman.

*Burnout* pada perawat terjadi akibat beban kerja yang tinggi, tingkat ketergantungan pasien terhadap perawat, banyaknya pasien dan kurangnya tenaga perawat yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas layanan asuhan keperawatan. Penelitian Septiani (2020) diketahui hasil post test setelah penerapan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) menunjukkan bahwa terdapat 1 perawat (33%) yang masih termasuk dalam kategori stres kuat dan 2 perawat (64%) termasuk dalam kategori tingkat stres yang ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan evidence based nursing berupa terapi SEFT terbukti dapat mengatasi stres kerja pada perawat. Secara kuantitatif tampak hasil analisis statistik diketahui burnout sebelum dilakukan SEFT rata-rata 47,71 menurun menjadi rata-rata 40,14 atau dalam kategori sedang.

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa setelah diberikan SEFT burnout secara khusus mengalami perbaikan yaitu kejadian perawat paling banyak dalam kategori sedang terdapat 20 orang (60,7%), burnout berat 2 orang (21,4%) dan burnout ringan sebanyak 6 orang (17,9%). Berdasarkan hasil observasi dan analisa peneliti diketahui selama menerapkan SEFT, responden tampak lebih semangat bekerja, sebagian responden mengungkapkan emosinya lebih stabil karena dalam SEFT ada tahap berdoa, sehingga pengendalian diri atau efikasi diri perawat menjadi baik. Pendapat peneliti didukung oleh penelitian Hanafi dkk (2021) bahwa ada perbedaan tingkat burnout antara kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan efikasi diri dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri.

Perawat yang diberikan pelatihan efikasi diri memiliki tingkat burnout lebih rendah dibandingkan perawat yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri. Disamping

itu, terdapat perbedaan tingkat burnout pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri. Hal itu berarti, tingkat burnout perawat setelah mendapatkan pelatihan efikasi diri lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan pelatihan efikasi diri.

Ketika seorang individu memiliki efikasi diri tinggi, individu tersebut diharapkan mampu mengelola burnout dengan baik, sanggup melakukan semua tugas tanpa melihat kesulitan, tidak menghindari tugas dan selalu yakin memiliki jalan keluar dalam setiap kesulitan, sehingga tekanan mental berakibat kelelahan emosi serta fisik dapat diminimalisir. Sebaliknya, jika seorang individu memiliki efikasi diri rendah, maka kecenderungan stres berkepanjangan pemicu burnout akan mudah muncul. Efikasi diri yang tinggi membantu individu mengatasi berbagai tekanan dan hambatan serta dapat meminimalisir burnout (Maharani, 2022).

Penelitian sebelumnya belum dijumpai penerapan SEFT pada perawat, namun pernah dilakukan evidence based practice oleh Yuswinda (2017) dengan 8 responden menyatakan teknik SEFT ini melibatkan perasaan pasien dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa sehingga merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). CRF ini selanjutnya akan merangsang korteks adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol. Kortisol ini yang akan menekan sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan. SEFT langsung menangani gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif sehingga emosi tersebut akan hilang dengan sendirinya karena diselaraskan kembali dengan sistem energi tubuh.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Terapi

ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wardah & Tampubolon (2020) diketahui hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungan antara persepsi beban kerja ( $p=0,009$ ) dan area rawat ( $p= 0,000$ ) dengan kejadian burnout di RS Santa Maria Pekanbaru. Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Artinya semakin tinggi beban kerja perawat dalam bekerja maka semakin tinggi pula stres kerjanya. Stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout pada perawat, sehingga menunjukkan semakin tinggi perawat mengalami stres kerja maka semakin tinggi pula kemungkinan perawat mengalami burnout.

Rumah sakit harus memperhatikan kondisi mental perawat agar tidak menimbulkan stres kerja yang berkepanjangan. Stres kerja yang dialami perawat dalam jangka waktu lama akan menyebabkan kejenuhan. Beban kerja yang berlebih diluar kemampuan seseorang menyebabkan timbulnya kecemasan, perasaan tertekan, selalu merasa bersalah terhadap sesuatu yang terjadi, bahkan sampai mengakibatkan metabolisme pada tubuh terganggu. Kondisi ini membuat seseorang menjadi tidak memiliki minat dan ketertarikan terhadap pekerjaan yang dilakukannya, hal ini menekankan penyebab terjadinya stres kerja pada seseorang karena tekanan atau beban pekerjaan yang besar, sehingga seseorang merasa tidak senang dan kurang nyaman dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara kerja SEFT yang paling mendasar adalah menyeimbang, menetralsir, menormalkan gangguan energi yang berada pada tubuh manusia. Karena setiap masalah yang muncul atau

setiap emosi yang tampak merupakgambaran energi tubuh yang terganggu yang berasal dari berbagai pemicu penyebabnya. Diantara faktor pemicu dan dampak pada masalah yang dialami, SEFT akan memberikan penyembuhan pada saat prosesnya berlangsung, yaitu memperbaiki energi tubuh yang terganggu. Jadi ketika seseorang mengalami suatu masalah atau gangguan, tentunya ada pemicu atau sebab sehingga menimbulkan dampak, seperti trauma, kecemasan, phobia, dan lain sebagainya. Diantara pemicu dan dan dampak yang kasat itulah ternyata tubuh kita mengalami semacam gangguan pada energi tubuhnya, dan itulah letak kerja SEFT sebagai pemecah masalah yang ada (Zainuddin, 2012).

#### **KESIMPULAN**

Ada pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap burnout perawat di ruang IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri.

#### **SARAN**

1. Bagi perawat  
Menerapkan SEFT secara rutin agar dapat meningkatkan motivasi dan kinerja dalam melakukan asuhan keperawatan yang profesional.
2. Bagi Rumah Sakit  
Dapat dijadikan SPO terapi SEFT sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi burnout pada karyawan.
3. Bagi peneliti  
Menambah pengalaman dan wawasan peneliti tentang SEFT dan burnout.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aisyi M. (2019). Sindrom Burnout. Rumah Sakit Kanker Dharmais. Diakses 31 Agustus 2022 dari <https://dharmais.co.id/news/117/Sindrom-Burnout>.

Ali, Zulkifli & Nurqamar. (2021). Manajemen Burnout Konsep dan

Implementasi. Makassar: UPT Unhas Press.

- Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is Associated With A Depressive Cognitive Style. *Personality and Individual Differences*, 100, 1–5.
- Khaqiqoh A. (2018). Efektifitas Terapi SEFT terhadap penurunan burnout pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung. Diakses 31 Agustus 2022 dari <http://repo.uinsatu.ac.id/10005/>.
- Mariyanti & Citrawati. (2021). Burnout pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan RSAB Harapan Kita. *Jurnal Psikologi*. 9. (2): 48-59 Desember 2021.
- Priantoro H. (2017). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien BPJS. *Jurusan Ilmu Kesehatan*.16. (3):9–16.
- Septiani. (2020). Case study mengatasi stres kerja perawat dengan terapi spiritual emotional freedom technique (seft) pada perawat di ruang Cendana I Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto. Diakses 11 Januari 2023 <https://repository.upnvj.ac.id/20515/>.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, L. M. I., & Firmansyah, R. (2019). The work-life balance of blue-collar workers: The role of employee engagement and burnout. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*. 6.(2): 227–241.
- Wirati Ni Putu R, Wati Ni Made N, Saraswati Ni Luh G. (2020). Hubungan Burnout dengan motivasi kerja perawat pelaksana. *Jurnal Kepemimpinan dan Mnaajemen Keperawatan*. Vol 3. No.1 hal. 8-14. Mei 2020.
- Wardah dan Tampubolon. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan

kejadian burnout perawat di rumah sakit Santa Maria Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 1.(1). Diakses 31 Agustus 2022 dari <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/264/pdf>.

Zainuddin. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. Jakarta: Arga Publishing.