

Pendampingan Motivasi dan *Spiritual Emosional Frequency Therapy* (SEFT) untuk Lansia di Kelurahan Bandungrejosari, Sukun, Malang

Motivational and Spiritual Emotional Frequency Therapy (SEFT) Guidance for The Elderly in Bandungrejosari Village, Sukun, Malang

Made Iska Aprilita Wardani ^{1*}, Kristin Juwita ², Sarlotha Selan ³, ABD Ghofar ⁴, Ainur Rahim Setiawan ⁵

¹ Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indocakti, Indonesia

² Manajemen, Institut Teknologi dan Bisnis PGRI Dewantara, Indonesia

^{3,4,5} Universitas Kristen Cipta Wacana, Indonesia

*Penulis Korespondensi: made.iska5485@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 18 Oktober 2025;

Revisi: 21 November 2025;

Diterima: 28 Desember 2025;

Terbit: 30 Desember 2025;

Keywords: Elderly; Mentoring; Motivation; Psychology; SEFT.

Abstract: Elderly people are individuals aged 60 and over who have equal rights in community life. The emotional state of the elderly is a psychological state that encompasses the ability to think, feel, and act, as manifested through behavior. To stabilize the emotions of the elderly, cadres and their families must have an adequate level of emotional intelligence. One non-pharmacological approach currently being studied is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), an emotional healing method that combines spiritual elements, positive affirmations, and stimulation of the body's meridian points. SEFT is believed to reduce psychological stress that contributes to high blood pressure. This therapy is easy to learn, can be performed independently, and requires no special equipment, making it highly suitable for use in elderly communities with limited access to advanced medical services. At this event, counselors provided support in delivering material on Motivation and Prevention of Psychological Disorders in the Elderly using the SEFT. The purpose of this material is to provide motivation, reduce, and prevent psychological impacts. Participants benefited from the material, knowledge, and experience sharing, as well as solutions, resulting in a better understanding of motivation, reduction, and prevention of psychological impacts. This community service program was conducted with approximately 33 participants in the "Teratai" elderly group. It is hoped that this community service program will be beneficial and provide considerations for solutions and decisions, adding information and insight related to motivation, reduction, and prevention of psychological impacts.

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan personal dengan usia 60 tahun keatas dan mempunyai hak sama dalam kehidupan bermasyarakat. Kondisi emosional Lansia adalah keadaan psikologis yang meliputi kemampuan berpikir, perasaan, maupun sikap yang tampak melalui perilaku. Upaya menstabilkan emosi lansia, kader dan keluarga Lansia harus mempunyai tingkat kecerdasan emosi yang memadai. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang sedang dikaji adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yaitu metode penyembuhan emosional yang menggabungkan unsur spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi titik-titik meridian tubuh. SEFT diyakini dapat mengurangi stres psikologis yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Terapi ini mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan di komunitas lansia yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan medis lanjutan. Pada acara ini penyuluh melaksanakan pendampingan penyampaian materi Motivasi dan Pencegahan gangguan Psikologis pada Lansia Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Fungsi materi ini adalah untuk memberikan motivasi, pengurangan dan pencegahan dampak psikologis pada lansia. Adapun manfaatnya adalah peserta mendapatkan materi, keilmuan, pengetahuan dan sharing pengalaman serta mendapatkan solusi sehingga menghasilkan peserta yang lebih mengerti dan memahami tentang motivasi, pengurangan dan pencegahan dampak psikologis pada lansia. Pengabdian ini dilaksanakan pada peserta kegiatan pembelajaran lansia pada kelompok lansia "Teratai" kelurahan Bandungrejosari, kecamatan Sukun, kota Malang, dengan jumlah peserta sekitar 33 orang. Pengabdian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi bahan pertimbangan solusi dan keputusan, menambah informasi dan wawasan yang berhubungan dengan motivasi, pengurangan dan pencegahan dampak psikologis pada lansia.

Kata Kunci: Lansia; Motivasi; Pendampingan; Psikologis; SEFT.

1. PENDAHULUAN

Lansia memiliki kondisi emosional yang merupakan keadaan psikologis dan meliputi kemampuan berpikir, perasaan, maupun sikap yang tampak melalui perilaku yang dapat diamati.

Pada pengembangan upaya membantu menstabilkan emosi para lansia, diharapkan para kader dan keluarga memiliki kecerdasan emosi yang memadai. Kecerdasan Emosi (Emotional Quotient/EQ) merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, mengendalikan/mengontrol emosi diri, memahami dan merasakan perasaan orang lain (empati), memotivasi diri untuk tetap fokus, berinisiatif dan optimis, melakukan hubungan sosial dengan menginspirasi orang lain untuk dapat mengontrol emosi negatif, dan berkomunikasi secara efektif (Tim Penyusun, 2023).

Ketika Lansia berusia lanjut maka akan mengalami perubahan maupun kemunduran berkaitan psikologis sehingga mempengaruhi kehidupannya, khususnya menyangkut kepribadian. Fungsi emosional menurun tampak jelas pada Lansia dengan usia diatas 80 tahun.

Menurut (Tim Penyusun, 2023) adapun persiapan diri yang dibutuhkan dalam penemuan makna hidup untuk lansia diantaranya adalah penentuan tempat tinggal yang memuaskan untuk masa tua, penyesuaian diri dengan uang pensiun, pemantapan kegiatan rutin di rumah, memelihara keharmonisan rumah tangga, persiapan menghadapi kehidupan tanpa pasangan, menjalin hubungan baik dengan anak dan cucu, menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan menjalankan dan mendalami ajaran agama sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.

Pada saat menghadapi masa tua maka para Lansia hendaknya melaksanakan kegiatan diantaranya menerima diri dengan lapang dada: lebih berpasrah dan menerima kenyataan dengan sikap positif dan senang hati, mulai melatih diri melepaskan kehidupan duniawi dan lebih bijaksana, berupaya menghadapi kesepian dan membuat dirinya bermanfaat, mengunjungi teman Lansia yang hidup sendiri, menghibur lansia lain yang kesusahan, melaksanakan komunikasi dan membuka diri untuk bergaul, melaksanakan ibadah dengan tekun, menciptakan kegiatan yang bermanfaat, menemukan kembali minat dan bakat dan mengikuti perlombaan-perlombaan.

Kondisi Emosional yang tidak menentu dari para lansia dapat di kondisikan atau ditreatment dengan SEFT. Adapun SEFT singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yang berarti teknik pembebasan emosi yang dikombinasikan dengan spiritualitas

dalam diri seseorang. SEFT merupakan teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek Spiritual, fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama (Maryana, 2019).

Terapi SEFT termasuk tehnik relaksasi, dimana *mind-body therapy* dari teknik penggabungan sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi ini bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupunktur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (tapping) (Maryana, 2019).

Spiritual dalam SEFT merupakan doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase set-up, tune-in, dan tapping. Pada fase set-up, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa khusyu', ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Tuhan Yang Maha Esa. Pada fase tune-in, dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan tune-in ini dilakukan fase ketiga yaitu tapping. Pada proses ini (tune-in yang dilakukan bersamaan dengan tapping), yang akan menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama tapping (Maryana, 2019).

Hasil penelitian (Afifah et al., 2023) bahwa pengaruh SEFT membawa pengaruh tingkat penurunan stres yang signifikan terhadap para lansia hipertensi. Menurut (Aminatun Indah Kumalasari & Riyani Wulandari, 2025) intervensi SEFT memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah para lansia, dengan demikian, SEFT menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengelola hipertensi.

Menurut (Rahmawati & Aris Prasetyanto, 2023) terapi SEFT juga mampu memberikan motivasi diri untuk yang sedang membutuhkan motivasi ekstrinsik. Menurut (Rohman et al., 2023) terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan kecemasan lansia.

Kegiatan lansia ini dapat memberikan banyak perubahan dan manfaat diantaranya agar hidup lebih berkualitas, tetap mampu bergerak aktif dan stabil dalam emosional. Selain itu lansia dapat termotivasi agar mampu menerima kondisi di hari tua, menjadi sehat mental maupun fisik, dan tetap menjalin silaturahmi dengan para lansia (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Dalam pendampingan SEFT ini juga memberikan dampak positif kepada para kader yakni ilmu pengetahuan, praktek dan pengalaman, sedangkan untuk para lansia adalah untuk meningkatkan kesejahteraan baik secara fisik maupun psikologis melalui kegiatan posyandu lansia yang mandiri dalam masyarakat (Akbar et al., 2021).

Adapun tujuan pengabdian ini adalah memberikan materi dan praktek terhadap SDM anggota grup lansia Teratai mengenai peningkatan kesejahteraan emosional, spiritual dan fisik, pengenalan emosi, pengendalian dan proses mengontrol emosi, pemahaman perasaan orang, pemotivasian diri untuk tetap fokus, berinisiatif dan optimis, pelaksanaan hubungan sosial untuk menginspirasi orang lain untuk dapat mengontrol emosi negatif dan berkomunikasi secara efektif pengurangan stress dan cemas para lansia, cara atasi trauma emosional, peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Pengabdian ini diharapkan memberi manfaat diantaranya memperluas jejaring mitra kerja dalam program pengabdian masyarakat, memberikan peningkatan kualitas layanan terhadap masyarakat, meningkatkan mutu SDM pelayanan dalam grup lansia, menunjang pengetahuan, pengalaman dan praktikum praktis dalam usaha “*Melejitkan Karier*” mahasiswa maupun dosen penyuluh pengabdian. Selain juga diharapkan bermanfaat untuk para kader dan peserta untuk mendapatkan ilmu, pendidikan dan pengalaman serta mendapatkan solusi permasalahan mengenai Pendampingan Motivasi dan Spiritual Emosional Frequency Therapy untuk Lansia di Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Malang.

2. METODE

Metode pengabdian kualitatif deskriptif yang menggunakan kata-kata lisan maupun tertulis, serta tingkah laku yang mampu diamati pada setiap personal pada grup Lansia tersebut. Metode ini disajikan secara langsung kepada para peserta dan mitra pengabdian, sehingga dapat lebih mudah mengerti dan memahami pesan yang disampaikan.

Adapun tahapan prosesnya kegiatan pengabdian ini diawali permintaan narasumber dari mitra terkait yakni PKK kelurahan Bandungrejosari, Sukun, kota Malang untuk grup Lansia “Teratai”. Kemudian ada pengaturan jadwal narasumber dari pihak kelurahan, dilanjutkan pembuatan materi menggunakan format *microsoft power point* yang menarik dan tidak membosankan. Dan diakhiri dengan praktek afirmasi motivasi diri dan Spiritual Emosional Frequency Therapy (SEFT) secara langsung dan bersama-sama serta sesi tanya jawab.

Sedangkan proses partisipasi mitra yang dilakukan adalah memberikan kesempatan atau peluang kerjasama untuk menjadi narasumber, menyediakan support informasi,

dokumentasi/foto yang diperlukan oleh penyuluh pengabdian serta mau bersama belajar dan mengembangkan sistem maupun manajemen terutama pada grup SDM Lansia “Teratai”.

3. HASIL

Pelaksanaan jadwal kegiatan, berlangsung pada Hari Kamis, 23 Oktober 2025 pada pukul (09.00 s/d 11.00). Adapun banyaknya peserta sebanyak 33 orang, terdiri dari 31 orang ibu-ibu dan 2 orang bapak-bapak wilayah Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun Kota Malang. Proses pemaparan materi dilaksanakan sesuai jadwal dan materi yang ditentukan oleh kelompok PKK dan kelompok Lansia “Teratai”.

Penyuluh sebagai narasumber datang dan mempersiapkan materi berkoordinasi dengan operator program. Kemudian berlanjut dengan penyampaian salam dan berlanjut ke pembukaan materi, isi dan penutup.

Pada pembukaan ada kegiatan menyanyi bersama dan juga lansia diajak mengikuti senam lansia bersama yang dibimbing oleh para kader Lansia kelurahan Bandungrejosari, kecamatan Sukun, Malang. Inti materi adalah pembahasan mengenai pengetahuan mengolah emosi dalam diri para lansia dan penyelesaian ataupun solusinya, motivasi dan SEFT. Hingga akhirnya pada penutup dilanjutkan dengan praktek afirmasi motivasi serta Spiritual Emosional Frequency Therapy (SEFT) untuk diri Lansia masing-masing dan diakhiri dengan saran-saran. Proses pendampingan yang dilaksanakan yakni menjadi pemateri / narasumber, merancang materi dalam aplikasi *power point* dengan format yang menarik sehingga materi bisa terserap dengan menyenangkan, mempraktekkan afirmasi motivasi serta Spiritual Emosional Frequency Therapy (SEFT) untuk para Lansia dan memberikan kritik dan saran dan solusi yang membangun untuk penilaian keberlanjutan program.

Implementasi program ini dibutuhkan komitmen, akses dan kualitas pelayanan serta penguatan kemitraan yang mendukung terutama dengan perguruan tinggi dalam melakukan pengabdian masyarakat. Dalam hal ini kami mengusahakan untuk dapat menjadi mitra kerja yang berkomitmen untuk membangun, melayani dan bersinergi bersama meningkatkan kesadaran dan kekuatan mental serta emosional para lansia.

Adapun beberapa kendala pengabdian yang ada yaitu inkonsistensi kebutuhan kerjasama antara pihak internal PKK kelurahan Bandungrejosari dengan lembaga perguruan tinggi sebagai narasumber, sosialisasi kegiatan dirasa masih kurang di dalam masyarakat sehingga masih banyak pula yang belum mendapat manfaatnya serta kesempatan dalam setiap sesi pendampingan materi ini peserta jumlahnya tidak bisa terlalu banyak atau menjadi terbatas.

Manfaat eksplorasi pengembangan materi dan wawasan memberikan manfaat bagi

pihak mitra, kader dan PKK kelurahan Bandungrejosari, dan peserta Lansia “Teratai” maupun tutor/pemateri sebagai narasumber secara berkelanjutan. Diharapkan kegiatan ini mampu memberi dukungan secara signifikan pada proses “*Melejitkan Karier*” untuk dosen sebagai narasumber, serta secara tidak langsung memberikan manfaat kepada pihak PKK kelurahan Bandungrejosari, kecamatan Sukun, kota Malang. Serta para narasumber mampu mendapatkan peluang pengabdian baru untuk materi baru atau program baru yang lain, sehingga menambah pengetahuan dan pengalaman yang lain.

Daftar Gambar Pengabdian Pendampingan Motivasi dan (SEFT)

	
1. Kegiatan pembukaan menyanyi dan senam bersama.	2. Para peserta Lansia Tangguh
	
3. Penyampaian Materi Pengelolaan Emosi pada para Lansia	4. Penyampaian Materi Pengelolaan Emosi pada para Lansia
	
5. Penyampaian Materi Pengelolaan Emosi pada para Lansia	6. Pendampingan motivasi dan SEFT



7. Proses menyanyi Lansia SMART



8. Tim Kader Lansia Tangguh bersama Narasumber

Dalam pendampingan motivasi dan pengelolaan emosi dengan Terapi SEFT ini secara langsung mampu berdampak pada peserta dalam menenangkan pikiran dan emosi, meredakan stres, cemas, trauma, overthinking, masalah tidur dan masalah psikologis lain seperti depresi, serta mengatasi keluhan fisik seperti nyeri kelelahan, serta membantu penurunan tekanan darah dengan cara penggabungan unsur spiritual dan psikologi dengan teknik tapping pada titik-titik meridian tertentu yang berfungsi untuk menetralkan energi negatif dan memicu respons relaksasi. Hal ini membantu para peserta dalam meningkatkan rasa syukur, kepercayaan diri, dan motivasi untuk mencapai tujuan hidup. Hal ini dapat ditandai dengan adanya komentar dari para peserta mengenai kondisi dirinya, ada yang merasa lega dan lebih baik, terharu menangis bahagia, ada yang merasa sakitnya berkurang, dan munculnya kesadaran-kesadaran baru tentang penyembuhan psikologis serta mindset terhadap manajemen psikologis diri yang mulai muncul perubahan yang lebih baik.

Therapy SEFT ini juga mampu dipelajari dan diterapkan secara mandiri untuk mengatasi masalah sehari-hari maupun sebagai terapi pendukung untuk masalah yang lebih serius, membantu individu merasa lebih tenang dan positif.

4. DISKUSI

Sebagai bentuk tindak lanjut kerjasama pengabdian antara narasumber STIE INDOCAKTI dengan mitra diantaranya :

1. Pengabdian berjudul “PENDAMPINGAN MOTIVASI DAN SPIRITUAL EMOSIONAL FREQUENCY THERAPY (SEFT) UNTUK LANSIA DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI, SUKUN, MALANG” ini dapat dilanjutkan dengan pengabdian Sumber Daya Manusia (SDM) program Lansia berikutnya maupun program yang lain.

2. Menjadi penunjang ilmu pengetahuan, pengalaman dan praktikum praktis dalam usaha “Melejitkan Karier” mahasiswa maupun dosen narasumber.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “PENDAMPINGAN MOTIVASI DAN SPIRITUAL EMOSIONAL FREQUENCY THERAPY (SEFT) UNTUK LANSIA DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI, SUKUN, MALANG” ini sangat berguna dan bermanfaat meningkatkan program pencegahan emosional para lansia secara berkelanjutan. Dengan adanya motivasi dan SEFT para lansia diharapkan untuk dapat menerima dan mampu mengelola emosinya serta memperpanjang masa aktif serta sinerginya dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Selain itu program ini diharapkan mendukung proses “Melejitkan Karier” bagi mahasiswa dan dosen sebagai narasumber.

Pengabdian ini diharapkan berkelanjutan untuk memberikan keberhasilan dan kemajuan untuk meningkatkan kinerja tim penggerak dan kader PKK Kelurahan Bandungrejosari serta pemulihan kondisi emosional para peserta. Pengelolaan program ini membantu pembelajaran dan perbaikan untuk meningkatkan kinerja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Rahmat, N. N., & Yunita, R. (2023). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi. *Health Research Journal (HRJ)*, 1(2), 34–45.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Training and mentoring of elderly posyandu cadres in Wonomulyo District. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Bakara, D. M., & Suroyo, S. (2022). Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1120–1131.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2023). *Profil kesehatan Kota Malang: Data demografi dan kesehatan lansia Kecamatan Sukun*. Dinas Kesehatan Kota Malang.
- Gumilang, A. R. (2021). *Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. Literasi Nusantara.
- Khasanah, U., & Setyowati, A. (2020). Efektivitas motivasi spiritual terhadap tingkat depresi pada lansia di panti wreda. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 365–374.

- Kumalasari, A. I., & Wulandari, R. (2025). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(3), 102–113. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i3.7930>
- Maryana. (2019). *Buku panduan singkat pemula Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* (Vol. 2). Poltekkes Jogja Press.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2019). *Metodologi penelitian kesehatan: Konsep pembuatan karya tulis dan manajemen data untuk mahasiswa kesehatan*. Mulia Medika.
- Purnama, A., & Suhada, T. (2023). Pendampingan psikospiritual melalui teknik SEFT untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada kelompok lanjut usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 9(1), 45–54.
- Rahmawati, A., & Prasetyanto, M. A. (2023). Peningkatan motivasi belajar berbasis terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). *Jurnal Edukapreneur Sains dan Humaniora*, 2(2), 9–18.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia aktif, lansia produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rohman, N. A., Murtutik, L., & Suwarni, A. (2023). Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari wilayah kerja Puskesmas Simo. *Jurnal SENRIABDI*, 3, 231–247.
- Tim Penyusun. (2023). *Buku pegangan kader lansia tangguh dengan tujuh dimensi*. BKKBN.
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for success, happiness, health, & greatness*. Afkara Publishing.