

PENDAMPINGAN NARAPIDANA DALAM MENURUN- KAN TINGKAT STRESS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN

Inggriane Puspita Dewi^{1*}, Shella Febrita Putri Utomo³, Nina Gartika¹, Popy Siti Aisyah³, Asep Triyana⁴, Farhan Buchori⁴, Muhammad Awwaludin⁴

¹)Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung

²)Mahasiswa Pasca Sarjana, Universitas Padjadjaran Bandung

³)Program Diploma III Keperawatan, Universitas Aisyiyah Bandung

⁴)Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Aisyiyah Bandung

Article history

Received : 02-09-2023

Revised : 12-10-2023

Accepted : 02-12-2023

*Corresponding author

Inggriane Puspita Dewi

Email: Inggriane.puspita@unisa-bandung.ac.id

Abstrak

Narapidana narkoba rentan memiliki masalah psiko-sosial dan spiritual, seperti kecemasan, stress dan depresi, hal ini karena perubahan lingkungan yang dihadapi narapidana. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk pendampingan narapidana narkoba dalam terapi self-help dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk membangun kapasitas para narapidana untuk menolong dirinya agar dapat mencegah kekambuhan, dengan mengelola emosi yang negatif menjadi positif. Pelaksanaan PKM meliputi kegiatan pra pelaksanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pra pelaksanaan kegiatan diawali dengan survey lokasi, analisis kebutuhan dan koordinasi. Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi dalam dua fase, yaitu fase awal pemberian pendampingan hanya pada kelompok kecil untuk mengetahui efek SEFT terhadap penurunan kecemasan, tahap kedua adalah pendampingan dalam skala besar yaitu seluruh populasi narapidana narkoba lapas. Tahap berikutnya adalah evaluasi melalui dua cara yaitu secara kuantitatif, dengan perhitungan independent T-Test dan tahap kedua secara kualitatif melalui FGD. Hasil menunjukkan perubahan skor cemas, yaitu terjadi penurunan skor cemas, dan nilai p sebesar $<0,001$, dengan effect size sebesar 3,57 (sangat berpengaruh). Secara kualitatif narapidana menyebutkan SEFT memberikan ketenangan dan rasa optimis untuk menghadapi masalah dikemudian hari.

Kata Kunci: Emosi Negatif; Narapidana; Narkoba; SEFT; Stres

Abstract

Psycho-social and spiritual problems, including worry, stress, and sadness, can affect drug offenders. The purpose of this volunteer work is to support drug offenders in self-help therapy utilizing the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to improve their capacity for self-management and prevent relapse by rewiring negative emotions into positive ones. Pre-implementation, implementation, and assessment activities make up the Program implementation process. Pre-implementation activities are undertaken, starting with site surveys, needs analysis, and coordination. The implementation step is divided into two phases: the first phase entails helping small groups evaluate the effectiveness of SEFT in lowering anxiety, and the second phase expands this help to a larger scale, involving the total population of prison drug convicts. Next, an evaluation was carried out through two events, with a quantitative assessment using Independent T-test calculations to obtain a p-value $<0,001$ and an effect size of 3.57 (indicating a significant influence). Qualitatively, prisoners reported that SEFT instilled a sense of calm and optimism, empowering them to face future challenges.

Keywords: Negative Emotions; Convicts; Narcotics; SEFT; Anxiety

© 2024 Some rights reserved

PENDAHULUAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan tugas yang melekat pada setiap pendidik di perguruan tinggi. Pengabdian kepada masyarakat adalah wujud tanggung jawab pendidik dalam implementasi keilmuannya, bekerjasama dengan berbagai pihak, termasuk mahasiswa sebagai bagian dari pembelajaran merdeka belajar kampus merdeka (MBKM). Universitas 'Aisyiyah

Bandung, memiliki misi pengabdian masyarakat, yaitu memajukan pengabdian kepada masyarakat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemaslahatan umat.

Program studi Sarjana Keperawatan maupun Vokasi Diploma III Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah sebagai bagian dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas 'Aisyiyah memiliki visi unggul dalam asuhan keperawatan *holistic Islamic*. Visi ini

kemudian diturunkan ke dalam misi tri dharma program studi. Implementasi dari keilmuan asuhan keperawatan *holistic* Islami ini salah satunya diwujudkan dalam pengabdian kepada masyarakat pada sasaran populasi anak hingga dewasa, dari rentang sehat sampai dengan sakit, pada individu, keluarga maupun masyarakat, tanpa membedakan ras, suku, dan agama. Asuhan *holistic Islamic* adalah pemberian pelayanan keperawatan secara komprehensif dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan fisik, psikis, sosial dan spiritual kliennya, dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islami. Nilai-nilai Islami yang dimaksud adalah nilai universal, yaitu empati, kasih sayang, dan lemah lembut.

Salah satu sasaran populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah kelompok khusus yaitu narapidana di Lembaga pemasyarakatan (lapas) Narkotika kelas II, dimana jumlah populasi keseluruhan narapidana narkotika adalah 285 orang, dan 96% adalah muslim. Kelompok ini menjadi sasaran pengabdian masyarakat karena rentan memiliki masalah psiko-sosial dan spiritual, seperti kecemasan, stress dan depresi (Dewi & Fauziah, 2018; Dewy & Fitri, 2020). Penelitian Hadi et al. (2018) juga menyebutkan masalah emosi yang muncul pada narapidana di lapas adalah kesepian, tekanan di penjara, keinginan untuk bebas, perlakuan tidak nyaman dari narapidana lain, dan tidak ada pengunjug meskipun itu adalah keluarga.

Program pengabdian masyarakat di bawah koordinasi FIKES Unisa Bandung, melibatkan unsur pendidik dan peserta didik, terutama pada mahasiswa semester 6 dan 7, atau mahasiswa pada tahap Pendidikan Profesi Ners (PPN). Pengabdian masyarakat pada tahun 2023 ini, diawali dengan program stase keperawatan Jiwa, khususnya area psikososial pada tahun 2022, kemudian dilanjutkan dengan penelitian mengenai kebutuhan psiko-spiritual pada para narapidana narkotika.

Upaya dari lapas untuk meningkatkan kualitas hidup narapidana dalam aspek psiko sosial-spiritual adalah memfasilitasi narapidana untuk konseling kepada psikolog yang didatangkan dari lembaga psikologi, menyediakan kegiatan kerajinan tangan, olahraga, pengajian rutin di masjid yang ada di lapas dan memberikan izin berkunjung kepada keluarganya, namun upaya pendampingan psikoterapi sebagai bentuk *self-help* terapi seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bagi narapidana belum pernah ada.

Narapidana kerap merasa stres, putus asa dan depresi, salah satunya karena merasa jauh dari keluarga, dan tidak memiliki solusi untuk mengatasi stres tersebut (Dewi & Fitri, 2020). Upaya pendampingan narapidana narkotika dalam terapi *self-help* ini berkontribusi dalam membangun kapasitas untuk menolong dirinya agar dapat mencegah

kekambuhan, dan meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual para narapidana (Dewi & Fitri, 2020), hal ini sejalan dengan pernyataan *United Nations Office drugs and Crime* (UNODC), bahwa perawatan untuk para penyalahguna NAPZA wajib melibatkan secara aktif organisasi lokal, anggota masyarakat, dan populasi sasaran komunitas, untuk membantu klien dalam mengembangkan keterampilan mengelola ketergantungan obat dan alkohol serta masalah terkait di masyarakat, menghentikan atau mengurangi penggunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, menanggapi berbagai kebutuhan individu dan memastikan hasil terbaik, Mengurangi kebutuhan dan permintaan akan perawatan residensial dan layanan kustodian bagi orang-orang yang mempunyai masalah narkoba dan alkohol (United Nations Office on Drugs and Crime, 2014).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai terapi *self-help*, dikembangkan pertama kali oleh Ahmad Faiz, yang memiliki cita-cita Indonesia sehat mental, mencetuskan ide, bahwa setiap orang memiliki resiko memiliki emosi negatif yang akan mengganggu energi tubuh, sehingga perlu kembali diselaraskan melalui tahapan SEFT, dengan pendekatan spiritual (Zainuddin, 2014). SEFT terbukti dapat menurunkan kecemasan penyalahguna NAPZA (Dewi & Fauziah, 2018), memberikan ketenangan jiwa (Hazbullah, 2020), Implikasinya adalah mampu mengembangkan hubungan yang hangat, penuh perhatian, dan saling mendukung dengan empati, sehingga dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan psikologis mereka dan mengurangi risiko kambuhnya narkoba (Chan et al., 2019).

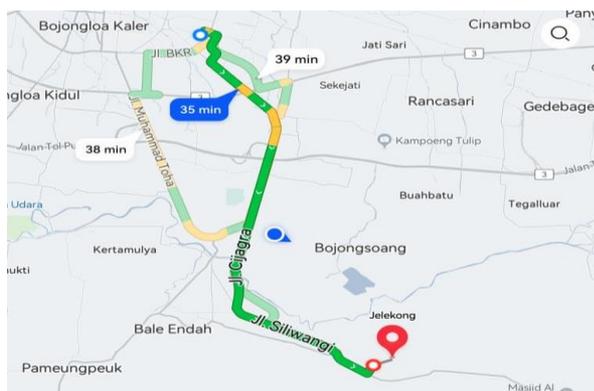
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan mencakup kegiatan pada bagian pra pelaksanaan, bagian pelaksanaan dan bagian evaluasi (Tabel 1). Tahap pra kegiatan, dosen dan mahasiswa melakukan koordinasi secara luring untuk menentukan kegiatan survey lokasi oleh mahasiswa PPN dan melakukan analisis situasi, koordinasi dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 15 dan 17 Mei 2023, Lokasi pengabdian masyarakat di area Kabupaten Bandung, dengan jarak lokasi dengan UNISA Bandung (Gambar 1).

Aktivitas berikutnya adalah melakukan koordinasi dengan pihak lapas, untuk menentukan analisis situasi serta rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah mendapat izin dari kepala Kantor Wilayah Kepala Divisi Pemasyarakatan dengan no surat W.11-UM.01.01-5278, pada tanggal 12 April 2023, lalu pengurusan izin etik pengambilan data dari komite etik UNISA Bandung, dengan nomor surat 576/KEP.01/UNISA-BANDUNG/VI/2023.

Tabel 1. Aktivitas kegiatan PKM

Tahap	Aktivitas
Pra Kegiatan	Survey lokasi Analisis situasi Koordinasi dengan pihak lapas
Pelaksanaan	Tahap 1: Pemilihan sampel dari populasi narapidana narkotika Pemberian inform consent Pemberian intervensi SEFT pada kelompok kecil Tahap 2: Edukasi tentang mengelola emosi negatif dalam kelompok besar/klasikal (seluruh populasi narapidana narkotika) Pendampingan praktik mengelola emosi negative, dengan SEFT
Evaluasi	Evaluasi tahap 1: Pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner <i>Perceived stress scale</i> (PSS), sebelum dan setelah intervensi Evaluasi tahap 2: Eksplorasi kegiatan pendampingan



Gambar 1. Jarak lokasi PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

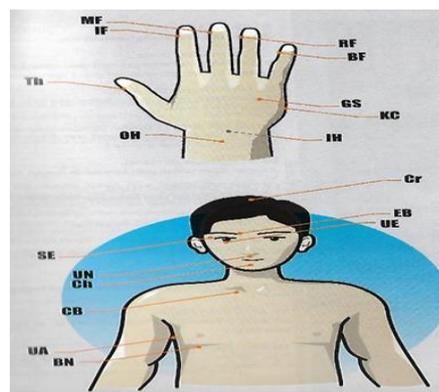
Tahap pelaksanaan pengabdian diawali terlebih dahulu dengan kegiatan pemberian intervensi SEFT pada kelompok kecil, dengan pengambilan sampel untuk jenis data kategorik tidak berpasangan, menggunakan G-Power, berjumlah 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol, menggunakan *simple random sampling*.

Intervensi SEFT diberikan pada kelompok perlakuan, selama 2 kali dalam seminggu, pengukuran tingkat stres menggunakan *Perceived stress scale* (PSS) dimana kuesioner ini sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Yustika (2021) dengan

metode *comparative fit index* didapatkan hasil nilai validitas 0,960 yang dinyatakan valid dan reliabilitas dengan metode *Alpha Cronbach* didapatkan hasil sebesar 0,804 yang dinyatakan reliabel (Purnami & Sawitri, 2019). Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan.

Prosedur intervensi mengacu pada SEFT versi pendek dari Zainudin (2014), yaitu durasi SEFT selama 10-15 menit langkah SEFT terdiri dari:

- 1) *Set-up*, yaitu memusatkan perhatian pada satu masalah dengan mengucapkan kalimat *set-up*, dengan menyertakan unsur spiritual seperti, "Ya Tuhan, walaupun saat ini aku merasa cemas, mulai hari ini dan seterusnya, aku terima keadaanmu, aku ikhlas dan memasrahkan kebahagiaan dan ketenanganku kepadamu" Kalimat ini diucapkan sebanyak tiga kali sambil memejamkan mata dan peserta memusatkan perhatian pada area "sore spot".
- 2) *Tune-In*: Seftor membimbing peserta untuk membayangkan penyebab cemas serta dampak dari kecemasannya kemudian berkata, "Aku ikhlas berserah diri kepadaMu ya Tuhan"
- 3) *Mengetuk/tapping*: mengetuk titik-titik energi tubuh (Gambar 2) antara lain kepala atas, sudut mata, sudut alis, bawah mata, bawah hidung, bawah bibir, bawah tulang selangka, samping badan, pergelangan tangan dan jari dengan ketukan lima sampai tujuh, sambil mengucapkan kata-kata, "Aku ikhlas pasrah padamu ya Tuhan".



Gambar 2 Area tapping (Zainudin, 2014)

Setelah tahap awal selesai, dan dilakukan pengolahan data untuk mengevaluasi efektifitas SEFT dalam menurunkan kecemasan pada narapidana narkotika di lapas, kemudian dilakukan rapat koordinasi Kembali dengan pihak lapas, untuk pendampingan self-help terapi ini secara lebih luas, pada populasi narapidana narkotika

Tahap kedua pelaksanaan PKM ini, dilaksanakan pada bulan tanggal 19 Agustus 2023. Pada kegiatan ini, sesi diawali dengan pemberian edukasi

mengenai manajemen emosi (**Gambar 3**), meliputi pengenalan tentang berbagai macam emosi, penyebab emosi negatif, dampak yang ditimbulkan, cara mengelola emosi negatif, kemudian pengenalan tentang SEFT, materi disampaikan oleh Inggriane P. Dewi. Setelah pemberian materi dan simulasi teknik SEFT, peserta dibuat berkelompok, yaitu dibagi 5 kelompok (80 orang, 16 orang perkelompok), kemudian dipandu oleh fasilitator (*Sefter*) dari dosen dan mahasiswa untuk melakukan SEFT secara mandiri (**Gambar 4**).



Gambar 3. Tahap edukasi



Gambar 4. Simulasi SEFT

Hasil pengabdian masyarakat pada fase aktivitas pendampingan *self-Help* pada kelompok kecil (15 orang), dengan dibandingkan pada kelompok kontrol (15 orang). Pengolahan data statistik menggunakan uji *Independent T-test*, karena distribusi data normal (skor stress sebelum intervensi 0,052 dan setelah intervensi 0,526), kemudian *effect size* menggunakan rumus Cohen. Evaluasi tahap kedua dilaksanakan secara kualitatif tentang pengalaman melakukan SEFT secara mandiri secara FGD (*Focus Group Discussion*). Berdasarkan **Tabel 2** narapidana narkoba yang menjadi peserta berjumlah 30 orang dengan usia 18-40 tahun, telah menjalani masa hukuman 3 bulan s.d 1 tahun, dengan

semua responden laki-laki, semua beragama Islam dengan mayoritas berumur 21-30 tahun dan telah menjalani masa tahanan 3 bulan-1 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik peserta

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=15)		Kelompok Kontrol (n=15)	
Usia				
<20 tahun	0	0	3	12
21-30 tahun	15	100	10	80
>30 tahun	0	0	2	8
Agama Islam	15	100	15	100
Jenis kelamin				
Laki-laki	15	100	15	100
Lama masa tahanan				
3-10 bulan	14	95	15	100
>10 bulan	1	5	0	0

Tabel 3 menunjukkan pada kelompok kontrol terlihat, tidak ada penurunan skor stress, sebaliknya terjadi peningkatan, sebelumnya ada narapidana yang berada pada stress ringan, namun pada pengukuran kedua, ditemukan narapidana dengan stress berat sebanyak 13%, sementara **Tabel 4** menunjukkan terjadi peningkatan kategori stress ringan setelah SEFT pada kelompok intervensi

Tabel 3. Tingkat stres sebelum dan setelah SEFT

Tingkat Stress Kelompok kontrol	pengukuran pertama*		pengukuran kedua*	
	F	%	F	%
Normal	0		0	
Stres ringan	3	20	0	
Stres Sedang	12	80	12	86,7
Stres Berat	0		2	13,3

*Pengukuran skor stress kelompok kontrol mengikuti waktu pengukuran stress seperti pada kelompok intervensi, namun tidak diberikan SEFT.

Tabel 4. Tingkat stres sebelum dan setelah intervensi SEFT

Tingkat Stress Kelompok perlakuan	Sebelum intervensi ^a		Setelah intervensi ^b	
	F	%	F	%
Normal	0	0	1	6,7
Stres ringan	4	26,7	12	80
Stres Sedang	11	73,3	2	13
Stres Berat	0	0	0	0

Tabel 5 menunjukkan SEFT memiliki pengaruh terhadap stress, dengan nilai $p < 0,001$. Adapun nilai efektifitasnya dihitung dengan rumus Cohen's dan didapatkan hasil 2,571, karena nilai Cohen's > 1 , maka dinyatakan SEFT memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat stress.

$$S_{pooled} = \frac{SD_1^2 + SD_2^2}{2}$$

$$S_{pooled} = \frac{2,414^2 + 4,435^2}{2} = 3,57$$

$$Cohen's\ d = \frac{X_1 - X_2}{S_{pooled}}$$

$$S_{pooled} = \frac{20,67 - 11,60}{3,57} = 2,571$$

dimana X1: rerata eksperimen (*posttest*); X2 = rerata kontrol (*posttest*); S_{pooled} : standar deviasi gabungan; SD1: standar deviasi kelompok perlakuan (*posttest*); dan SD2: standar deviasi kelompok kontrol (*posttest*)

Tabel 5. Uji Independent T pada kedua kelompok

	Perlakuan	Kontrol	t	p-value
Stres	Mean±SD 11,60±2,414	Mean±SD 20,67±4,435	10,25	<0,001

Kegiatan pengabdian ini mampu mengatasi permasalahan narapidana terkait dengan psiko-spiritual pada hampir semua narapidana narkoba di lapas, salah satunya adalah stress, pemicu emosi

negatif. Selain itu, selama ini belum adanya kegiatan intervensi psikoterapi untuk self-help narapidana narkoba (**Tabel 6**). Intervensi yang dilakukan mampu menghasilkan perubahan yaitu Terjadi perubahan rerata skor stress sebelum dan setelah Tindakan, saat FGD didapatkan rata-rata peserta (80%) menyatakan setelah SEFT hati lebih tenang dan 80% peserta mampu melakukan SEFT secara mandiri, mampu mengenali keadaan emosinya serta merasakan lebih optimis setelah melakukan SEFT secara mandiri (**Tabel 7**).

Peserta kegiatan ini adalah narapidana narkoba dengan variasi lama tahanan dari 3 bulan s.d 1 tahun, keberadaan mereka di lapas, sedikit banyak memiliki dampak terhadap tingkat stresnya. Stres dapat memicu emosi negatif, memberikan dampak yang buruk jika tidak segera diatasi. Setiap orang memiliki resiko untuk mengalami stress, namun mekanisme coping yang adaptif membantu seseorang berdamai dengan situasi stress yang dihadapinya (**Berman et al., 2016**). Stres dapat disebabkan oleh rendahnya coping mekanisme, tekanan lingkungan tidak memiliki dukungan sosial, tuntutan dan faktor-faktor lainnya, menyebabkan gangguan energi tubuh (**Alligood, 2002**).

Tabel 6. Masalah dan solusi pengabdian

Masalah	Solusi	Luaran	Photo
Adanya masalah psiko-spiritual pada hampir semua narapidana narkoba di lapas, salah satunya adalah stress, pemicu emosi negatif	Pendampingan dalam mengidentifikasi masalah mental-spiritual, membimbing peserta untuk menyadari dan menerima keadaan emosinya	Leaflet edukasi mengelola emosi	
Belum adanya intervensi psikoterapi untuk self-help narapidana narkoba	Pendampingan peserta dalam melakukan self-help, dengan terapi SEFT secara mandiri	Leaflet panduan melakukan SEFT secara mandiri	

Tabel 7. Perubahan yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian (FGD)

Kondisi Awal	Intervensi	Kondisi Perubahan
Masih rendahnya kesadaran tentang situasi emosi negatif serta dampaknya	Melakukan edukasi tentang mengelola emosi, belajar menyadari dan menerima emosi dengan fase set-up dan Tune-In pada Teknik SEFT	Terjadi perubahan rerata skor stress sebelum dan setelah Tindakan, saat FGD didapatkan rata-rata peserta (80%) menyatakan setelah SEFT hati lebih tenang. Peserta terlibat aktif selama pendampingan
Kesulitan mengelola emosi negative, cenderung meluapkan marah atau keinginan untuk kambuh	Melakukan pendampingan pada peserta untuk melakukan tapping pada area titik-titik meridian tubuh	80% Peserta mampu melakukan SEFT secara mandiri, mampu mengenali keadaan emosinya serta merasakan lebih optimis setelah melakukan SEFT secara mandiri

Sebuah metode penyembuhan yang disebut SEFT menggabungkan kekuatan spiritual dengan energi psikologi. Komponen spiritual yang konstan dari tahap *set-up* hingga *tune-in* menjadi pembeda SEFT dan EFT, namun 90% SEFT merupakan adaptasi EFT dari Craig (Zainuddin, 2014). Spiritualitas terkait dengan mekanisme untuk mengatasi situasi positif, negatif, dan stres, serta sangat terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis (Asmawati et al., 2020). Spiritualitas menginspirasi orang untuk merasa lebih baik. Emosi negatif dikurangi dan dinetralisir oleh spiritualitas, yang mengedepankan kesopanan, kejujuran, pengampunan, rasa syukur, dan kesabaran manusia (Koenig, 2012).

Tahapan *tapping*, dengan bantuan ujung jari, peserta kegiatan pengabdian ini mengetuk titik akupunktur yang sebagian besar terletak di kepala dan dada bagian atas sepanjang meridian sambil berkonsentrasi pada satu masalah. Trauma, ketakutan, kemarahan, dan emosi lainnya dapat diredakan dengan menstimulasi titik akupunktur tertentu (Chruch, 2013; Flint et al., 2014). Menurut teori ini, titik meridian tubuh akan menyebabkan pelepasan endorfin dan monoamina, dua bahan kimia yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan relaksasi. Fase *Tune-In* menghilangkan penghalang yang menghalangi aliran energi dan membantu menyalurkan energi kinetik ke sistem energi (Flint et al., 2014). Selain itu, *Tune-In* dapat mengubah pengaturan pusat rasa takut (amigdala) di otak, peningkatan frekuensi theta yang berhubungan dengan relaksasi, relaksasi otot *trapezius* yang signifikan, serotonin, asam γ -aminobutyric, dan beta-endorfin dilepaskan setelah perawatan, dan kadar kortisol berkurang drastis, kemudian merangsang poros *hipotalamus-hipofisis-adrenal* mengatur respons stres (Campbell, 2022).

KESIMPULAN

SEFT memberikan efek terhadap penurunan stres, dengan besaran pengaruh sebesar 3,57 dan nilai $p < 0,001$, secara kualitatif, peserta

pendampingan menyatakan perasaan yang lebih tenang dan optimis setelah melakukan SEFT. SEFT menjadi salah satu terapi self-help yang sangat mudah untuk dilakukan secara mandiri. Perlu tindak lanjut dari petugas lapas dan tenaga Kesehatan untuk mengevaluasi keberlangsungan *self-help* ini secara mandiri dan penuh kesadaran dari masing-masing narapidana narkoba. Kegiatan pengmas selanjutnya dapat menerapkan *self-help* lainnya yang dapat dilakukan secara mandiri oleh narapidana seperti relaksasi progresif atau hipnosis lima jari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung dan Lembaga Pemasayarakatan kelas IIA Kabupaten Bandung yang telah bekerjasama dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2002). A Theory of the Art of Nursing Discovered in Rogers' Science of Unitary Human Beings. *International Journal of Human Caring*, 6(2), 55–60. <https://doi.org/10.20467/1091-5710.6.2.55>
- Asmawati, Ikhlasia, M., & Pandurangan, S. L. (2020). The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. *Enfermería Clínica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2016). Fundamentals of nursing: Concepts, process and practice. In K. Wilson & T. Zak (Eds.), *Nurse education in practice* (10th ed.). Pearson. https://www.google.co.id/books/edition/_/_0_pRyy9McQC?hl=id
- Campbell, K. A. (2022). The neurobiology of childhood trauma, from early physical pain onwards: as relevant as ever in today's fractured world. *European journal of psychotraumatology*, 13(2), 2131969. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2131969>
- Chan, G. H. Y., Lo, T. W., Tam, C. H. L., & Lee, G. K. W. (2019). Intrinsic Motivation and Psychological Connectedness to Drug Abuse and Rehabilitation: The Perspective of Self-Determination. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1934. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111934>
- Chruch, D. (2013). Emotional Freedom Technique. In S. Marohn (Ed.), *Tampa Bay Wellness* (3rd editio, Vol. 28). Bang Printing. <https://login.liboff.ohsu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=awh&AN=82073449&site=ehost-live>
- Dewi, I. P., & Fauziah, D.-. (2018). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 2017. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Dewi, I. P., & Fitri, S. U. R. (2020). Pemanfaatan Seft Sebagai Modalitas Therapy Community (TC) Untuk Kesehatan Mental Dan Spiritual Pecandu Napza. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(1), 88–94. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i1.1895>
- Flint, G. A., Lammers, W., & Mitnick, D. G. (2014). Emotional Freedom Techniques: A Safe Treatment Intervention for Many Trauma Based Issues. In *Trauma Treatment Techniques* (Issue January 2015, pp. 147–172). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315864518-12>
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. S. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita di Lapas Kendari dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.36990/hjip.v10i2.81>
- Hazbullah, M. I. (2020). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap ketenangan jiwa pada pengguna napza Di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta Selatan [UIN Sunan Gunung Djati]. <https://etheses.uinsgd.ac.id/31242/>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen ' Perceive Stress Scale ' Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasp2019/article/view/119>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2014). *Community Based Treatment and Care for Drug Use and Dependence: Information Brief for Southeast Asia*. https://www.unodc.org/documents/southeastasiaandpacific/cbtx/cbtx_brief_EN.pdf
- Yustika, N. F. (2021). Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress Remaja di Pesantren Kabupaten Magelang Tahun 2020 [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <https://repositori.unimma.ac.id/2516/>
- Zainuddin, A. F. (2014). *SEFT Total Solution (Healing Happiness Success Greatness)*. SEFT Corporation. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20294210>