



Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19

Anisa Marhamah¹, Witrin Gamayanti²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: anisamarhamah1204@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: witrinagamayanti@uinsgd.ac.id

Abstrak

Gangguan kecemasan saat ini tengah merajalela dikalangan masyarakat khususnya para remaja di Desa Cipendawa. Hal ini diakibatkan kasus covid 19 yang terus bertambah dan terus mengalami peningkatan, sehingga seluruh kegiatan terpaksa harus berjalan sesuai aturan pemerintah dengan cara pembatasan social distancing. Sehingga hal ini memicu kejenuhan dan keresahan bagi para remaja. Untuk menangani kasus permasalahan tersebut maka terapi SEFT dapat membantu menetralsir energi-energi negatif yang kini sedang mengancam remaja desa Cipendawa. Terapi SEFT adalah terapi alternatif yang mampu mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi seseorang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan remaja desa cipendawa dimasa pandemi. Metode yang digunakan adalah metode pemberdayaan masyarakat, juga didukung oleh metode kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan remaja Desa Cipendawa dimasa pandemi ini.

Kata Kunci: Kecemasan, Remaja, Terapi SEFT.

Abstract

Anxiety disorders are currently rampant among the community, especially teenagers in Cipendawa Village. This is due to the increasing number of cases of COVID-19, which continues to increase, so that all activities are forced to proceed according to government regulations by means of social distancing restrictions. So this triggers boredom and anxiety for teenagers. To deal with these problems, SEFT therapy can help neutralize negative energies that are currently threatening the youth of Cipendawa village. SEFT therapy is an alternative therapy that is able to overcome various physical and emotional problems of a person. The purpose of this study was to measure the effect of SEFT therapy on the anxiety of adolescents in Cipendawa village during the pandemic. The method used is the method of community empowerment, also supported by quantitative methods. The results of this study indicate

that SEFT therapy has a significant effect on the anxiety of adolescents in Cipendawa Village during this pandemic.

Keywords: *Anxiety, Adolescents, SEFT Therapy*

A. PENDAHULUAN

Kecemasan atau anxiety adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung.

Anxiety adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan persaingan serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu anxiety atau kecemasan.¹

Menginjak awal 2020 dunia tergentar oleh mahluk pembawa maut yang tengah menghantui seluruh manusia didunia. Mahluk kecil yang dinamai virus corona ini pertama menyerang di negara China yang terdeteksi mampu melosok ke seluruh belahan dunia khususnya indonesia. Hingga kian kini hampir berbagai negara telah banyak memakan korban yang dinyatakan positif dan dilaporkan meninggal dunia akibat virus covid 19. Virus corona termasuk virus besar yang memiliki penularan yang sangat cepat, sehingga sangat rentan untuk menyerang tubuh manusia, demi menjaga keamanan maka pihak pemerintah mengusulkan untuk seluruh warga negara untuk tetap stay at home selama masa pandemi berlangsung.

Dimasa pandemi yang tengah berlangsung ini tentunya menjadi keresahan tersendiri bagi masyarakat khususnya pada sebagian masyarakat Desa Cipendawa, selain kondisi kesehatannya terganggu berbagai faktor lainnya pun ikut terkendala dari mulai faktor ekonomi, sosial, pendidikan dan psikologis setiap individu. Berbagai masalah psikis bermunculan dari mulai rasa cemas karena takut terpapar covid 19, takutnya kematian yang tak diharapkan. Selain itu psikis juga menanggung berbagai keadaan akibat yang terjadi dari berbagai sektor lainnya, seperti rasa takut tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, cemas akibat sulitnya mata pencaharian, dan terbatasnya proses peribadahan, dengan hal ini maka sistem imunitas tubuh akan menurun dan kesehatan mental pun terganggu, akibatnya konektivitas antara jiwa dan raga pun menurun, dan sering terjadinya ketidaksinkronan antara jiwa dan raga. Sehingga tak jarang diantara mereka mengalami berbagai penyakit yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri akibat anxiety yang berlebihan. Tidak hanya faktor psikis atau

¹ Jarnawi, "Mengelola Cemas ditengah Pandemi Corona," *J. -Taujih*, vol. 3, no. 1, 2020

mental yang ikut terganggu, tetapi juga berbagai perkembangan spiritual pun ikut menurun hal ini dilihat dari adanya pembatasan kegiatan-kegiatan ritual keagamaan seperti dilarangnya solat berjamaah di masjid, dihentikannya kegiatan dakwah islamiyah yang biasa dilakukan diberbagai tempat, dsb. Tak jarang banyak diantara remaja yang cenderung lebih mendominasi keresahan yang terjadi dimasa pandemi ini, hal ini di sebabkan di masa perkembangannya yang berada di fase golden age ini harus terhambat oleh keadaan, mereka terpaksa harus mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring yang menyebabkan sulit diantara mereka untuk memahami pelajaran-pelajaran yang diajarkan, ditambah rasa jenuh akibat tidak bisa bertemu dan berkumpul bersama teman-temannya karena harus menjalankan social distancing, sehingga seluruh kegiatan full time dilakukan di rumah. ²

Dalam hal ini maka perlu adanya penanganan yang signifikan untuk mencegah ke krisisan psikis yang menyebabkan anxiety dalam menghadapi masa pandemi covid 19 ini, khususnya para remaja. Salah satu diantaranya adalah dengan melakukan sebuah terapi yang terkenal dengan terapi SEFT. Terapi SEFT adalah teknik terapi untuk mengatasi masalah fisik dan emosi. SEFT adalah terapi ketuk dengan menggunakan dua jari yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Keunggulan dari pada terapi ini adalah diantaranya tidak memiliki efek samping apapun karena tidak dikolaborasikan dengan medis, dapat menghubungkan antara pikiran, badan dan emosi melalui sistem energi tubuh, sangat cepat dan mudah dipelajari, memberikan hasil yang cepat dan mampu menangani berbagai masalah psikis. Dengan hal itu maka terapi SEFT ini memiliki peran dan fungsi yang sangat penting dalam menangani permasalahan-permasalahan mental sebagai solusi alternatif di tengah pandemi ini.³

Penulis memberikan sebuah tulisan yang singkat ini sebagai bentuk usaha untuk memberikan solusi dalam menangkal berbagai masalah-masalah diatas dengan judul " pengaruh terapi seft terhadap kecemasan para remaja desa cipendawa di era pandemi covid 19".

Perumusan masalah yang peneliti ajukan atau yang akan dibahas adalah terkait bagaimana pengaruh terapi seft terhadap kecemasan para remaja desa cipendawa di era pandemi covid 19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh terapi seft terhadap kecemasan para remaja desa cipendawa di era pandemi covid 19.

² Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. Salam: *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.

³ Zainuddin, Ahmad Faiz. Tt. *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. Jakarta: PT. Arga Publishing.

Berikut sebagai bahan pertimbangan dan pengayaan mengenai pengabdian, peneliti menyajikan kajian teoritik yang melandasi penelitian ini :

1. Pengertian Kecemasan

Menurut (Gunarso, n.d, 2008) "Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkahlaku, kecemasan merupakan masalah pelik

Kecemasan atau anxietas dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga oleh bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.⁴

2. Pengertian Terapi Seft

SEFT adalah salah satu varian baru dari cabang ilmu baru yang dinamakan Energy Psychologi. Energy Psychologi adalah sekumpulan atau seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki atau merubah kondisi pikiran emosi dan perilaku seseorang

Perkembangan SEFT berawal dari Akunpuntur dan akupresur yang merupakan contoh nyata penggunaan system energy tubuh untuk menyembuhkan berbagai macam gangguan fisik dengan cara menekan (menancapkan jarum) kebeberapa titik tubuh. Kemudian Dr. George Goodheart mengembangkan satu metode, yakni mendiagnostik penyakit dengan cara menyentuh bagian otot tubuh²⁴ (muscle testing) yang saat ini disebut dengan Chiropractic and Applied Kinesiology. Menurutnya gangguan penyakit yang terjadi pada diri seseorang berdampak pada melemahnya otot tertentu dan menjadi pusat tubuh yang sedang sakit. Prinsip ini ditindak lanjuti lebih jauh oleh psikiater pakar pengobatan holistik, Dr. John Diamond yang merupakan salah satu murid Goerge Goodheart. Energy Psychology Konsep "Hubungan system energy tubuh dengan gangguan psikologis" oleh DR. John Dianmond mendasari terlahirnya Energy Psychology. Sebuah terobosan yang menggabungkan prinsip kedokteran timur dengan ilmu psikologi. Teori ini menggunakan energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan juga perilaku.

⁴ Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (anxiety) pada Lanjut Usia (lansia). *Konselor*, 94-99.

Energy Psychology ini menjadi pondasi terlahirnya Thought Field Therapy (TFT) yang dipelopori Dr. Roger Callahan yang mempelajari system energy tubuh mencoba mempraktekannya dengan mengetuk (tapping) dengan ujung jari ke bagian bawah mata pasiennya yang mengalami phobia air (water phobia). Karena keberhasilannya, Dr Callahan membuat alat diagnosa gangguan system energy tubuh (Voice Technology) dan dibeli pertama kali oleh Gary Craig yang kini terkenal dengan teknik Emotional Freedom Technique. Emotional Freedom Technique (EFT). Gary Craig memperkenalkan EFT sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif, namun tidak ditangan Steve Weels. Ia menggunakan teknik EFT lebih jauh lagi yakni, untuk meningkatkan prestasi (peak performance) dan kini Steve Weels menjadi pembicara dan konsultan international dibidang peak performance dan menjadi jembatan terciptanya SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Selain Energy Psychology, Efektifnya SEFT tidak terlepas dari Energy Spiritual, dimana doa dan spiritualitas terbukti secara ilmiah memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. Penelitian ini dilakukan oleh Dr. Larry Dossey MD, seorang dokter ahli penyakit yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien. Selain itu ada sekitar 500 penelitian tentang doa yang diidentifikasi oleh Office of Prayer Research (USA). Zainuddin (2009) sebagai penemu SEFT mendefinisikan SEFT sebagai sebuah teknik terapi berbasis energy psychology dan spiritual power dimana penggunaanya melakukan sejumlah ketukan pada titik-titik meridian tubuh di sepanjang jalur meridian tubuh sambil melakukan doa pada Sang Pencipta. Dari ketiga pendapat di atas maka dapat disimpulkan Spritual Emotional Freedom Technique atau SEFT adalah sebuah teknik terapi berbasis energy psychology dimana penggunaanya melakukan sebuah ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh sepanjang 12 jalur meridian tubuh sambil melakukan doa terhadap Sang Pencipta dengan ikhlas dan pasrah⁵.

3. Pengertian Pandemi Covid 19

Virus dengan nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus yang dikenal dengan sebutan virus corona (covid 19) adalah jenis virus berbahaya yang dapat menginfeksi saluran pernapasan. Khususnya bagi penderita gangguan pernapasan akan mengalami akibat yang fatal apabila terinfeksi oleh virus ini, dan dapat menyebabkan sindrom gangguan pada sistem pernapasan tingkat akut walaupun sudah dinyatakan sembuh dari terpaparnya covid 19 ini. Tidak hanya menyerang pada sistem pernapasan saja covid 19 ini juga bisa menginfeksi saluran tubuh yang lainnya seperti ginjal, saraf dll. Gejala umum yang dirasakan biasanya pusing, demam, batuk, hilangnya indra penciuman dan perasa. Gejala ini muncul kurang lebih selama 14 hari. Virus ini bisa menyebar melalui air liur , saling

⁵ Zainudin, Ahmad Faiz. 2009. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Jakarta: Afzan Publishing

bersentuhannya kulit, dan tinja. Virus corona ini umumnya menular pada beberapa hewan tertentu seperti kucing, unta dsb, namun juga tidak menutup kemungkinan dapat menular pada manusia, dan hal ini menjadi bukti fakta yang terjadi pada masa saat ini

Wabah corona ini dikatakan virus yang begitu mengancam dunia, penyebarannya yang sangat cepat ini menimbulkan seluruh kegiatan masyarakat ikut terhambat. Kegiatan karantina saja tidak cukup untuk mencegah penyebaran covid 19 ini, sehingga pemerintah mengambil alih beberapa langkah untuk memutuskan rantai covid 19 dengan cara social distancing. Adapun kriterianya adalah mewajibkan seluruh masyarakat untuk saling berjaga jarak ketika berpapasan dengan minimal 2 meter, dilarangnya melakukan kontak langsung apabila tengah berinteraksi dengan sesama, upayakan memakai masker, cuci tangan dan terakhir tetap menjaga diri baik-baik dengan tetap berdiam di rumah dalam rangka mengurangi kerumunan.

Pandemi bukan hanya berdampak pada finansial dan sosial masyarakat saja, tetapi juga mempengaruhi mental seseorang, disaat memperingati hari kesehatan mental di tahun ini rupanya memiliki pemaknaan tersendiri dari pada tahun-tahun sebelumnya karena masa pandemi ini sudah banyak membuat huru hara yang membuat mental seseorang rapuh dan berpotensi menyerang jiwa setiap individu.⁶

B. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode pemberdayaan masyarakat yang diawali dengan beberapa tahap diantaranya

Pertama, siklus I, tahap awal sebagai permulaan (refleksi sosial) pengabdian berkunjung untuk melihat dan memahami kondisi, potensi dan permasalahan remaja di desa cipendawa dimasa pandemi,

Kedua, Siklus II, setelah diketahui permasalahan yang menimpa para remaja ini kemudian pengabdian melakukan rancangan program sebagai tahap kedua dalam rangka mengantisipasi atau mencegah permasalahan-permasalahan yang terjadi pada remaja saat ini. .

Terakhir, siklus III, ditahap ketiga pengabdian melaksanakan program tersebut. adapun kegiatan yang dilakukan terlebih dahulu adalah penyebaran angket kuesioner kepada remaja. Dengan itu maka metode penelitian ini juga di dukung oleh metode kuantitatif. Angket ini ditujukan untuk mengukur tingkat kecemasan subjek pada masa pre dan post test. Pre test adalah pengujian untuk mengukur tingkat kecemasan

⁶ Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya* Syar-I, 7(3), 217-226

subjek sebelum dilakukannya treatment melalui terapi SEFT, sementara post test di tujukan untuk mengukur tingkat kecemasan subjek setelah dilakukan sebuah treatment berupa terapi SEFT, apakah setelah dilakukan treatment mengalami adanya perubahan atau tidak, hal ini menjadi tolak ukur berhasil tidaknya program pengabdian dalam menerapkan terapi.

Adapun rancangan untuk melakukan evaluasi dari program yang sudah dilakukan ini adalah dengan melakukan uji statistik dari hasil pre test dan post test.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Cipendawa pada tanggal 24 Agustus 2021 diikuti oleh 9 subjek dengan karakteristik remaja akhir yang memiliki tingkat kecemasan. Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut.

1. SIKLUS I

Adapun pada tahap I (refleksi sosial) pengabdian berkunjung untuk melihat dan memahami kondisi, potensi dan permasalahan remaja di desa cipendawa dimasa pandemi. Setelah diketahui, permasalahan yang menimpa remaja desa cipendawa saat ini adalah meningkatnya rasa cemas akibat masa pandemi covid 19. pengabdian berkomunikasi dengan para subjek menanyakan perasaan yang dirasakan dimasa pandemi saat ini.

2. SIKLUS II

kemudian setelah menangkap beberapa masalah dari para subjek, pengabdian merancang sebuah program sebagai penanganan darurat dari masalah yang dihadapi para subjek yaitu dengan melakukan program terapi SEFT.

3. SIKLUS III

Di tahap pelaksanaan awal mula pengabdian meminta izin kepada pihak desa untuk memberikan sarana lokasi dalam mensukseskan program tersebut, setelah itu pengabdian meminta kepada para subjek tersebut untuk menghadiri kegiatan tersebut di keesokan harinya. Tak lupa di hari itu pun pengabdian mempersiapkan angket kuesioner yang akan di berikan kepada subjek. Pada acara kegiatan, pengabdian meminta para subjek untuk mengisi terlebih dahulu angket yang sudah dibuat sebagai pre test yang berisi 20 item yang perlu di jawab dengan sejujur-jujurnya, pengabdian memberikan jaminan dan kepercayaan pada para subjek terhadap kerahasiaan dokumen tersebut. setelah mengisi angket tersebut maka treatment dilakukan. Langkah sebelum dilakukan terapi SEFT adalah bersikap rileks dan tenang. Langkah awal dalam melakukan terapi SEFT adalah

The Set-Up, meletakkan tangan di samping kiri atau kanan atas dada, tarik 45 derajat ke ulu hati, cari titik yang jika ditekan terasa sakit, tekan ringan diiringi dengan

berdoa " ya Allah walau saya sakit, saya ikhlas saya pasrah". Rasakan sakit dibahu tersebut adalah sakit yang sedang dirasakan. Karena subjek sedang mengalami kecemasan maka, pengabdian menyarankan subjek untuk menghadirkan rasa kecemasan tersebut pada tahap set up ini.

Tune in , rasakan pusat sakit, ikhlaskan, pasrahkan. Konsentrasikan pikiran pada lokasi pusat sakit., berdoa dan rasakan sakitnya hingga hati benar menerima dengan ikhlas dan pasrah.

Tapping , stimulasi di 9 titik akupunktur (atas kepala, pangkal alis, samping mata, bawah mata, bawah hidung, bawah mulut, tonjolan 2 tulang leher, bawah ketiak, bawah dada.) ketuk dan terus berdoa " ya Allah walau saya sakit ... saya ikhlas saya pasrah". Setelah itu akhir dengan tarik napas 3 kali dan ucapkan hamdalah.

Di kemudian hari pengabdian meminta para subjek untuk kembali mengisi angket yang sudah disebarakan sebelumnya sebagai post test setelah dilakukannya treatment terapi SEFT. Hal ini ditujukan untuk menguji perubahan atau perkembangan yang terjadi setelah dilakukan terapi SEFT. Langkah selanjutnya adalah pengumpulan data dan kemudian dilakukan analisis data melalui uji Paired sampel t-test





Gambar 1. Proses terapi SEFT

 A questionnaire form with a table for data collection. The table has columns for 'No', 'Jawab', and 'Nilai/persentase'. The rows contain various statements related to SEFT therapy.

 A small table with four rows and five columns. The rows are labeled with numbers 17, 18, 19, and 20, and the columns are labeled with letters A, B, C, D, and E.

Gambar 6-7. format angket kuesioner

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana ketentuan dari uji Paired sampel t-test dimana ketika $t_{hit} > t_{tab}$ maka H_0 ditolak (terjadi perbedaan secara signifikasi) sementara ketika $t_{hit} < t_{tab}$ maka H_0 diterima (tidak terjadi perbedaan secara signifikasi). Adapun hasil pengujian dari

pre dan post test terhadap subjek yang mengalami tingkat kecemasan di masa pandemi setelah dan sebelum dilakukan treatment terapi SEFT yang di uji secara manual melalui uji Paired Sampel t-test dengan tarafsignifikasi 0,05 adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Pengolahan hasil pre dan post test

No	Nama inisial	Pre test	Post test
1	RT	70	35
2	DR	72	43
3	BT	68	29
4	RS	72	31
5	AM	71	29
6	PB	73	36
7	KP	70	21
8	BP	70	27
9	BL	67	29
MEAN		70,3	31,1
SD (Standar Deviasi)		5,58	
t hitung		21,07	

Karena $t_{hit} = 21,07 > t_{0,05;8} = 2,306$ maka H_0 Ditolak, dengan ini menyatakan bahwa selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah diterapkan terapi SEFT berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan remaja akhir di masa pandemi covid 19, dimana tingkat kecemasan yang dimiliki 9 remaja akhir dapat dikatakan mengalami penurunan setelah dilakukannya terapi SEFT dengan rata-rata sebelum treatment sebesar 70,3 menjadi 31,1 setelah dilakukan treatment dengan terapi SEFT.

Adapun beberapa yang dapat direkomendasikan pengabdian kepada masyarakat khususnya para remaja dalam rangka menjaga kesetabilan body mind and spirit maka perlu mempelajari beberapa tips relaksasi untuk menenangkan dan menetralkan energi-energi negatif yang menyerang tubuh dari beberapa referensi. Pada dasarnya masih banyak beberapa terapi sebagai bentuk relaksasi (self healing) selain terapi SEFT yang berguna membantu menstimulasikan tubuh dan pikiran

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian terkait pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan remaja akhir di masa pandemi covid 19 ini menunjukkan bahwa adanya perubahan secara signifikan setelah dilakukannya terapi SEFT, dengan hal ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap kecemasan remaja akhir di Desa Cipendawa di masa pandemi covid 19 ini.

2. Saran

Melihat banyaknya masalah psikologis yang terjadi di masa pandemi ini khususnya di masyarakat desa cipendawa maka pengabdian menyarankan agar dapat dibentuk beberapa program kesehatan mental yang dapat membantu mengatasi gangguan-gangguan mental yang dihadapi oleh masyarakat saat ini. pengabdian berharap masyarakat dapat mempelajari bentuk-bentuk healing lainnya.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih banyak kepada Allah SWT. Terutama kepada kepala Desa Cipendawa yang telah bersedia untuk menerima penulis sebagai mahasiswa yang telah melaksanakan KKN DR di tempat mereka. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orangtua yang telah mendukung baik secara moral maupun materil, tanpa mereka aku tak ada daya dan upaya. Terima kasih kepada masyarakat Desa Cipendawa telah ikut berkontribusi dalam KKN DR 2021.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Kemntrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 1-136.
- Susilo A, Rumende, C. M, Pitoyo, C.W. (2020). Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 7(1), 45-64.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 217-226
- Jarnawi, "Mengelola Cemas ditengah Pandemi Corona," *J. -Taujih*, vol. 3, no. 1, 2020.
- L. Fitria, Neviyarni, Netrawati, and K. Yeni, "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *J. Pendidik. Dan Konseling*, vol. 10, no. 1, 2020.
- J. C. S. Devra and S. M. W. Imanuel, "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 2, no. 4, 2020.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. Tt. Spritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi. Jakarta: PT. Arga Publishing.
- Zainudin, Ahmad Faiz. 2009. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Jakarta: Afzan Publishing
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (anxiety) pada Lanjut Usia (lansia). *Konselor*, 94-99.
- Chrisnawati, G. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer*, 277-282.
- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Indonesian Journal of Health Development*, 11-18.