

LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT
(PKM)

Perak Maruli Asi Roha Hutagalung^{1*}, Roberth Harnat Silalahi², Jojor Silaban³

¹⁻³Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

E-mail Korespondensi:perakhutagalung61@gmail.com

Disubmit: 27 Februari 2024

Diterima: 01 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14465>

ABSTRAK

Kabupaten Dairi merupakan salah satu wilayah yang rentan terhadap bencana tanah longsor. Setelah terjadinya bencana, sebagian besar dari populasi korban yang mengalami bencana akan memiliki respon trauma psikologis normal, sekitar 15-20% korban menderita gangguan mental sedang/ringan yang mengarah pada kondisi Post Traumatic Stress Disorder dan 3- 4% korban akan menderita gangguan mental berat seperti psikosis, depresi berat serta ansietas/kecemasan yang tinggi. Untuk mengatasi atau menghilangkan traumatic dapat dilakukan dengan terapi *Emotional Freedom Technique*. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi mengenai *Emotional Freedom Technique* untuk mengatasi atau melepaskan trauma atau pemulihan trauma akibat bencana tanah longsor di Desa SiArung-Arung Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat (berusia 17 tahun sampai usia 65 tahun) berjumlah 61 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang trauma healing “*Emotional Freedom Techniques*”. Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang terapi EFT sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya pemegang program kesehatan jiwa di Puskesmas Sigalingging untuk melakukan monitoring pengetahuan dan keterampilan masyarakat tersebut. Kegiatan ini hendaknya dapat ditindaklanjuti ke daerah lain yang rawan bencana di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging

Kata Kunci: EFT, Trauma Healing, Tanah Longsor

ABSTRACT

Dairi Regency is one of the areas that is vulnerable to landslides. After a disaster occurs, the majority of the population of victims who experience a disaster will have a normal psychological trauma response, around 15-20% of victims will suffer from moderate/mild mental disorders which lead to Post Traumatic Stress Disorder and 3-4% of victims will suffer from severe mental disorders. such as psychosis, severe depression and high anxiety/anxiety. To overcome or eliminate trauma, Emotional Freedom Technique therapy can be done. This community service is carried out in the form of counseling and demonstrations regarding the Emotional Freedom Technique to overcome or release trauma or recover

from trauma caused by landslides in SiArung-Arung Village, Parbuluan District, Dairi Regency. The target of the activity is 61 people (aged 17 years to 65 years). The aim of this Community Service is to increase the community's knowledge and skills regarding trauma healing "Emotional Freedom Techniques". From the results of the community service carried out, it can be concluded that there was a significant increase in the community's knowledge and skills regarding EFT therapy before and after the education was carried out. It is hoped that health workers, especially mental health program holders at the Sigalingging Community Health Center, will monitor the knowledge and skills of the community. This activity should be followed up in other disaster-prone areas in the Sigalingging Community Health Center working area.

Keywords: EFT, Trauma Healing, Landslides

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan wilayah rawan bencana dikarenakan kondisi geografis Indonesia berada pada pertemuan empat lempeng tektonik yaitu lempeng benua Asia, Benua Australia, lempeng Samudera Hindia dan Samudera Pasifik (BNPB, 2017). DIBI (Data Informasi Bencana Indonesia) mencatat kejadian bencana alam di Indonesia sepanjang tahun 2022 sebanyak 3.350 bencana alam melanda Indonesia. Kejadian bencana alam yang mendominasi adalah bencana cuaca ekstrem, banjir, dan tanah longsor, bencana alam berupa banjir menempati posisi teratas dalam bencana yang paling sering terjadi yakni mencapai 1.438 peristiwa. Selanjutnya kejadian cuaca ekstrem sebanyak 999 kejadian, dan tanah longsor 612 kejadian. kebakaran hutan dan lahan (karhutla) sebanyak 250 peristiwa, gempa bumi 26 kejadian, gelombang pasang dan abrasi 22, kekeringan 4, serta erupsi gunung berapi 1 kejadian. Bencana alam menimbulkan korban meninggal dunia sebanyak 565 jiwa, masih hilang 43 jiwa, 8.703 luka-luka serta terdampak hingga mengungsi mencapai 5.143.027 jiwa

Kabupaten Dairi merupakan salah satu wilayah yang rentan terhadap bencana tanah longsor. Angka kejadian tanah longsor sepanjang tahun 2019 sebanyak 10 kejadian, sepanjang tahun 2020 sebanyak 61 kejadian. Dampak dari bencana longsor dari tahun 2018 sampai tahun 2020 yang terjadi di Kabupaten Dairi yaitu puluhan rumah rusak, rusaknya fasilitas umum dan beberapa warga mengalami luka luka. Pada tahun 2022 angka kejadian tanah longsor di Kabupaten Dairi sebanyak 78 kejadian tanah longsor (BPBD, 2022).

Sebuah survei menunjukkan bahwa setelah terjadinya bencana, sebagian besar dari populasi korban yang mengalami bencana akan memiliki respon traumapsikologis normal, sekitar 15-20% korban menderita gangguan mental sedang/ringan yang mengarah pada kondisi Post Traumatic Stress Disorder dan 3- 4% korban akan menderita gangguan mental berat seperti psikosis, depresi berat serta ansietas/kecemasan yang tinggi (American Psychiatric Association. (2013); (Yuliani, 2021).

Gangguan pasca trauma bisa dialami segera setelah peristiwa traumatis terjadi, dan bisa juga dialami secara tertunda sampai beberapa tahun sesudahnya. Korban biasanya mengeluh tegang, insomnia (sulit tidur), sulit berkonsentrasi, dan berilusi dan halusinasi seperti ada yang mengatur hidupnya, dan bahkan ada juga yang merasa kehilangan makna hidup. Suatu

kejadian traumatis akan kembali muncul manakala terdapat suatu pemicu yang memunculkan kembali ingatanterhadap kejadian itu, seperti kesamaan tempat, warna, suara, setting peristiwa dan sebagainya. Orang-orang yang mengalami gangguan pasca traumatik biasanya berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, sehingga dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan social. Jadi oleh sebab itu, bila seseorang mengalami stres pasca trauma, maka harus segera di tangani sesuai prosedur yang berlaku (Hutagalung & Silalahi, 2022).

Respon trauma psikologis pada korban korban bencana dan korban yang berada pada daerah rawan bencana dapat diberikan intervensi berupa trauma healing. Trauma Healing merupakan salah satu kebutuhan bagi korban bencana. Dengan therapy Trauma Healing diharapkan korban bisa benar-benar sembuh dari traumanya dan dapat menjalani kehidupannya sebagaimana sebelum bencana terjadi (Hutagalung & Silalahi, 2022). Jika seseorang diberikan trauma healing maka tubuhnya akan mengeluarkan neurotransmitter berupa norepinefrin dan serotonin, interneuron inhibisi ini mengandung reseptor opiat endogen yang memberikan efek nyaman, mengurangi kecemasan dan bersifat analgetik yaitu endorphin enkepalin dan dinorpin (Efendi, 2003); (Arifin, 2022).

Salah satu jenis trauma healing yang sering digunakan untuk mengatasi respon psikologis korban bencana dan orang yang berdampak bencana adalah dengan memberikan intervensi Emotional Freedom Technique. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa EFT efektif menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan PTSD pada para pengungsi erupsi Gunung Semeru (Cahyono et al., 2022). Hasil penelitian Sugianto et al., (2019) diperoleh hasil Trauma Healing efektif Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Bencana Banjir.

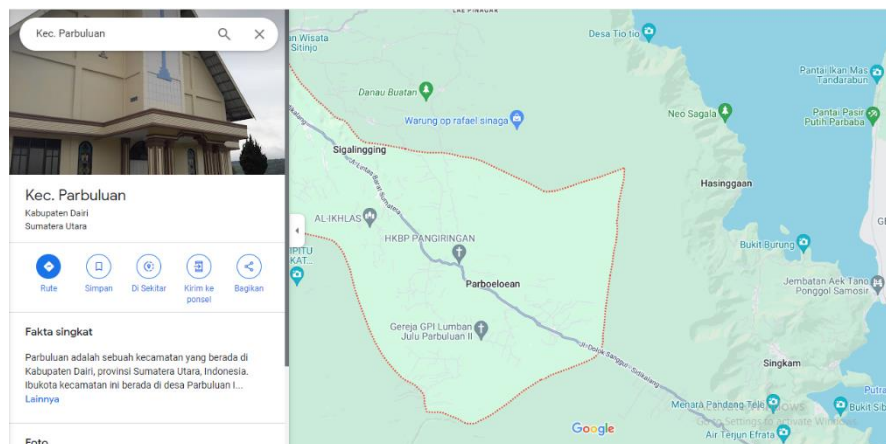
Terapi EFT, Emotional Freedom Technique ialah sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Terapi EFT ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. Emotional Freedom Therapy (EFT) mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh yang disebut titik tapping. Titik tapping ini berhubungan engan jalur meridian didalam tubuh. Jika jalan energi pada meridian lancar maka akan tercipta keharmonisan dalam tubuh dan tubuh mampu melawan penyakit. Dengan melakukan EFT secara kontiniu akan menjaga keseimbangan tubuh ,megurangi tingkat stress, membantu menenangkan fikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional , tensi dankegelisahan.

Berdasarkan hasil penelitian Hutagalung & Silalahi (2022) yang dilakukan di Kecamatan Parbuluan Desa Si Arung-Arung diperoleh pengetahuan masyarakattentang Trauma Healing sebanyak 58,93% berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang trauma healing sebagai upaya untuk mengatasi respon psikologis pada masyarakat korban bencanadan yang tinggal didaerah rawan bencana. Survey awal yang dilaksanakan di Kecamatan Parbuhuan Desa Si Arung-Arung ditemukan masyarakat mengalami kecemasan terhadap bencana longsor mengingat masyarakat tinggal di daerah yang rawan bencana longsor .

Sehingga hal inilah yang melatar belakangi perlunya dilakukan edukasi trauma healing dengan Emotional Freedom Therapy pada masyarakat Desa Si Arung-Arung yang merupakan daerah rawan bencana longsor. Kegiatan pemberian edukasi Emotional freedom Terapi ini merupakan edukasi untuk mengatasi masalah psikologis masyarakat terhadap ketakutan, kecemasan bahkan depresi pasca bencana longsor.

2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Rendahnya pengetahuan Masyarakat tentang trauma healing dengan EFT perlu disikapi. Perumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana pelaksanaan edukasi trauma healing dengan EFT dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengurangi tingkat post trauma psikologis masyarakat yang berada pada daerah rawan bencana?



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

EFT dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang (Simbolon & Sitohang, 2022). Manfaat EFT menurut Zainuddin, 2009 antara lain : 1) Meredakan stres dan kecemasan 2) Mengatasi gangguan stres pascatrauma 3) Meredakan nyeri kronis. Tujuan Terapi EFT ini antara lain untuk menghilangkan pikiran, ingatan, dan emosi negatif pada diri seseorang. Terapi EFT ini diyakini bisa membantu menangani sindrom kecemasan, stres, hingga depresi (Afrianto, 2018); (Rosyanto, 2021).

EFT dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang (Simbolon & Sitohang, 2022). Jenis terapi *Emotional freedom technique* terdiri dari delapan belas yaitu :

- a. Kc = *Karate Chop* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan meridian ususkecil. Letaknya disamping telapak tangan.

- b. Cr = *Crown* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian yang melaluinya. Letaknya bagian atas kepala (ubun-ubun).
- c. EB = *Eye Brow* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian kandung kemih. Letaknya pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung.
- d. SE = *Side of the Eye* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian kandung empedu. Letaknya pada titik ujung mata.
- e. UE = *Under the Eye* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian lambung. Letaknya tepat di tulang bawah kelopak mata.
- f. UN = *Under the Nose* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian government. Letaknya dibawah hidung.
- g. Ch = *Chin* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian konsepsi. Letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- h. CB = *Collar Bone* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian ginjal. Letaknya ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama.
- i. BN = *Billow Nipple* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian liver. Letaknya dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dadadan payudara bagian bawah.
- j. UA = *Under the Arm* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian limpa. Letaknya dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria), di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
- k. IH = *Inside of Hand* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian jantung , perikardium dan paru-paru. Letaknya dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- l. OH = *Outside of Hand* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian usus besar dan *triple warmer*. Letaknya dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- m. Th = *Thumb* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian paru- paru. Letaknya di ibu jari samping luar bagian bawah kuku.
- n. IF = *Index Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian usus besar. Letaknya jari telunjuk, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
- o. MF = *Middle Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian pericardium. Letaknya jari tengah, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
- p. RF = *Ring Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian *triple warmer*. Letaknya jari manis, samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- q. BF = *Baby Finger* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian jantung. Letaknya jari kelingking, samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- r. GS = *Gamut Spot* : Mengetuk titik ini akan menyeimbangkan titik meridian *triple warmer*. Letaknya sisi pertemuan antara jari kelingking dan jari manis (Nabila, 2019).

4. METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam proses pengabdian ini terdiri dari :

- a. Metode ceramah dan diskusi : Memberikan edukasi tentang Bencana dan Trauma Healing “ EFT “

- b. Metode Pelatihan/ demonstrasi : dilaksanakan untuk memperkenalkan *Emotional Freedom Technique* pada peserta pengabdian pada masyarakat sekaligus melatih kemampuan peserta (masyarakat) dalam melaksanakan *Emotional Freedom Techinques*. Demosntrasi ini dilaksanakan sebanyak 3kali, dan meminta peserta melaksanakannya dirumah saat kapanpun saat terjadi rekasi negative pada diri peserta (sedih, murung, kecewa, takut, depresi dll).
- c. Monitoring dan evaluasi peserta melakukan EFT di rumah selama dalam 1minggu.

5. HASIL DAN PENELITIAN

a. Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Balai Desa Siarung-arung Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi dihadiri oleh Kepala Desa dan seluruh perangkat desa, Kepala Puskesmas Parbuluan Ibu Risdawani Sinaga, SKM, M.K.M dan tiga orang staf dan Masyarakat sejumlah 61 orang. Pengetahuan masyarakat tentang EFT sebelum dilakukan edukasi mayoritas adalah kurang sejumlah 98,36%, hanya 1 orang (1,64%) yang berpengetahuan baik dengan latar belakang Pendidikan D-IV Kebidanan tetapi setelah diberikan edukasi yang berpengetahuan baik menjadi 50 orang (81,97%) pengetahuan cukup 14,75% dan pengetahuan kurang hanya 2 orang (3,28%). Demikian halnya dengan keterampilan mereka, sebelum diberikan edukasi , yang mampu melakukan terapi EFT hanya 1 orang (1,64%) ada 60 orang (98,36%) yang tidak bisa melakukan terapi EFT, tetapi setelah diberikan edukasi menurun signifikan yang tidak mampu melakukan terapi EFT menjadi 15 orang (24,59%). Artinya ada peningkatan yang signifikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang terapi EFT.

Berdasarkan hasil observasi langsung, bahwa Masyarakat Desa Siarung- arung peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebelum dilakukan edukasi, mayoritas belum bisa melakukan/mendemonstrasikan terapi EFT sebanyak 60 orang (98,36%) tetapi sesudah diberikan edukasi dan dilakukan demonstrasi oleh tim pengabdi. Masyarakat yang mampu/bisa melakukan terapi EFT ada 46 orang (75,41%) dan yang tidak mampu sebanyak 15 orang (24,59%). Pada akhir sesi kegiatan, kepada peserta dianjurkan untuk mengulang ulang demonstrasi Tindakan terapi EFT dengan menonton video di youtube pengabdi dengan membuka link https://www.youtube.com/watch?v=_KMOaV7peW0 dan kepada peserta/sasaran pengabdi menyampaikan bahwa pengabdi akan melakukan evaluasi keterampilan peserta/sasaran satu minggu setelah pelaksanaan kegiatan edukasi.

b. Pembahasan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan satu minggu setelah pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 01 Juli s.d 04 Juli 2023 dan dilanjutkan pada tanggal 12-20 Juli 2023. Hal yang dievaluasi adalah keterampilan Masyarakat sasaran dalam melaksanakan Tindakan terapi EFT. Pelaksanaan evaluasi ini dilakukan oleh 2 orang pengabdi setiap harinya dengan cara mendatangi sasaran ke setiap rumah dan meminta sasaran memperagakan Tindakan terapi EFT. Sasaran yang bisa dijangkau hanya 5-6 orang per hari karena Masyarakat dapat dijumpai di rumah hanya sore

dan malam hari, karena pada pagi dan siang hari melakukan aktivitasnya bertani dan pekerjaan lainnya. Pada pelaksanaan evaluasi ini didapati bahwa sasaran kegiatanyang berhasil dijumpai ada 59 orang, selurnya sudah mampu mempragakan terapi EFT dengan baik. Artinya bahwa tujuan kegiatan yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan Masyarakat tentang terapi EFT telah dicapai dengan baik.

Kegiatan penerapan terapi EFT (Emotional Freedom Tehnique) merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada orang tua siswa sekolah dasar dalam pembelajaran online. Hal tersebut menjadi penyesuaian baru bagi orang tua dengan basic pendampingan belajar yang berbeda dengan seorang guru, namun harus berupaya membantu anak dalam memahami dan mencapai kompetensi pembelajaran yang telah ditetapkan oleh kurikulum nasional (Sabiq, 2020); (Kalis, 2023). Listyanti dan Wahyuningsih (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran online merupakan pembelajaran jarak jauh melalui internet dengan menggunakan alat bantu media seperti telepon, laptop, atau komputer. Proses Pembelajaran tersebut membutuhkan konsentrasi siswa dan kerja sama dengan orang tua dalam menerima pembelajaran yang disajikan secara online. Kendala dari pembelajaran online yaitu berkurangnya fokus peserta didik dikarenakan kondisi lingkungan atau rumah yang kurang kondusif serta terkendalanya sinyal ataupun paket internet. Banyaknya kendala-kendala tersebut, memicu kecemasan orang tua terkait dengan pencapaian pendidikan yang harus didapatkan, sedangkan kondisi di sekitar rumah baik fisik maupun mental saat pandemi sangat rentan beriringan dengan perubahan sosial ekonomi yang terjadi (Farina, 2022).

Permasalahan kecemasan pada orang tua dalam mendampingi pembelajaran secara online sangat perlu diatasi, tentunya dengan penanganan kecemasan yang efektif seperti terapi EFT (Emotional Freedom Tehnique). EFT dapat membantu orang tua dalam mengatasi berbagai permasalahan emosi yang dialaminya seperti phobia (ketakutan berlebihan), trauma, depresi, gugup pada suatu hal, tidak percaya diri, latah, kesulitan konsentrasi belajar, mudah marah, kecemasan dan stress (Mardjan, 2016); (BDP, 2013). Lataima, Kurniawati, & Astuti (2020) menjelaskan bahwa EFT dapat menurunkan tingkat depresi, ansietas dan stress yang dialami oleh seseorang. Selain itu, dengan adanya stimulasi pada beberapa titik-titik meridian tubuh manusia, EFT dapat meningkatkan kadar imunologi tubuh, menurunkan kadar kortisol yang terdapat dalam darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien. EFT (Emotional Freedom Tehnique) memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau (Asmawati, 2021); (Alwan, 2018). Terapi EFT (Emotional Freedom Tehnique) diberikan yang ringan dulu seperti bad mood, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti depresi, phobia, kecemasan berlebihan dan stress emosional berkepanjangan (Ni'mah, 2022).

6. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 61 orang masyarakat di Desa Siarung-arung Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi dapat disimpulkan bahwa : Pengetahuan masyarakat tentang EFT sebelum dilakukan edukasi mayoritas adalah kurang sejumlah 98,36 tetapi setelah diberikan edukasi yang berpengatahuan baik menjadi 50 orang (81,97%) pengetahuan cukup 14,75% dan pengetahuan kurang hanya 2 orang (3,28%). Demikian halnya dengan keterampilan, sebelum diberikan edukasi, yang tidak mampu melakukan tindakan terapi EFT ada 60 orang (98,36%), tetapi setelah diberikan edukasi menurun signifikan yang tidak mampu melakukan terapi EFT menjadi 15 orang (24,59%). Artinya ada peningkatan yang signifikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang terapi EFT sebelum dan setelah dilakukan edukasi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aftrinanto, Z., Hayati, E. N. N., & Urbayatun, S. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Wanita Yang Mengalami Bencana Tanah Longsor. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 069-089.
- Alwan Revai, N. I. M. (2018). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (Ppok)* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder Edition (Dsm-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.
- Arifin, S. (2022). Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Proses Pemulihan Trauma: Pada Remaja Korban Bencana. *Perspektif*, 1(5), 534-548.
- Asmawati, A. (2021). *Pengaruh Terapi Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (Sqeft) Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Dan Kadar Kortisol Darah Pada Residen Napza (Narkotik, Psikotropik, Zat Adiktif Lain)= The Effect Of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (Sqeft) Therapy On The Decline Rate Of Anxiety And Cortisol Of Blood Residen Napza* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2017). *Informasi Bencana Bulanan Teraktual*.
- Bpbd Kabupaten Dairi, 2022. *Dairi Dalam Angka*. Setdakab Dairi.
- Cahyono, B., Huda, N., & Aristawati, E. (2022). *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Trauma Healing Para Pengungsi Erupsi Gunung Semeru*.
- Efendi, C. (2003). *Faal Sistem Saraf Neurologi Edisi Ke 2*.
- Farina, I. (2022). *Kendala Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Fisika Masa Pandemi Covid-19 Di Mtsn 5 Aceh Besar* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Hutagalung, P., & Silalahi, R. H. (2022). *Pengetahuan Masyarakat Tentang Trauma Healing Dengan Potensi Terjadinya Tanah Longsor Di Desa Siarung-Arung Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Irawan, D. D. (2018). *Crisis And Disaster Counseling: Peran Konselor*

- Terhadap Korban Yang Selamat Dari Bencana Alam. *Educational Guidance And Counseling Development Journal*, 1(2), 66-76.
- Kalis Via Nurul Lita, K. V. (2022). *Pengaruh Pembelajaran Daring Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Era Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Cangkringan* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Mardjan, H. (2016). *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Abrori Institute.
- Nabila, A. M. (2019). *Pengaruh Intervensi Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ni'mah, J., Insani, U., & Supriatun, E. (2022). Peran Emotional Freedom Tehnique (Eft) Dalam Mengatasi Kecemasan Orang Tua Dalam Pembelajaran Berbasis Online. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 63-72.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2022). *Buku Panduan Terapi Sqeft (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique)*. Deepublish.
- Rullie Annisa, S. T. (2017). *Teknik Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan Di Industri*. Media Nusa Creative (Mnc Publishing).
- Simbolon, G. G., & Sitohang, T. R. (2022). Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Emotional Freedom Tehcniques And Psychological Response Of Mother Post Partum Survivor Covid 19. 7, 309-316. <https://doi.org/10.30604/Jika.V7is2.1495>
- Sugianto, A., Maulidiyawati, S. A., Syarifah, Hadi, S., & Yuda. (2019). Penerapan Trauma Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Bencana Banjir Application Of Trauma Healing To Overcome Anxiety Post-Flood Disaster Abstrak. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1-9.
- Yuliani, E., Supyati, S., & Sriwulan, A. (2021). Gambaran Trauma Psikologi Pada Anak Pasca Bencana Gempa Menggunakan Strengths And Difficulties Questionnaire (Sdq). *J-Hest Journal Of Health, Education, Economics, Science, And Technology*, 4(1), 15-21.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Tchnique (Seft)*. Jakarta : Pt. Arga Publishing.