

PELATIHAN RESILIENSI BERBASIS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) HEALING BAGI MAHASISWA PROGRAM STUDI PG PAUD YANG TERDAMPAK BENCANA ALAM

Shofiyanti Nur Zuama¹, I Putu Suwika², Nurhayati³, Fitriana⁴

^{1, 2, 3, 4} Prodi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako

Email : shofiyantinurzuama@yahoo.co.id atau
shofiyantinz12@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang terjadi adalah hambatan atau kesulitan mahasiswa untuk fokus dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas maupun dalam beraktivitas di luar kampus. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan rasa gelisah, tidak tenang dalam setiap perubahan atau gerakan (maupun getaran gempa yang masih terjadi, meski getarannya ringan) yang tidak terduga di sekitarnya sehingga cenderung membuat mahasiswa mudah sekali tertekan atau stress dengan perubahan fisik maupun psikisnya. Mahasiswa perlu mendapat pelatihan resiliensi dan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing. Selain itu, belum ada materi atau poster penguatan sebagai panduan yang bermanfaat bagi mahasiswa, orangtua, dosen, maupun pihak kampus, untuk mendampingi dan memberikan dukungan yang berarti dan bermakna dalam menghadapi bencana alam yang sudah terjadi. Pelaksanaan kegiatan pelatihan berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta sangat antusias dan bersyukur menjadi salah satu yang mendapat kesempatan belajar dan menimba ilmu maupun pengalaman mengenai resiliensi, sebuah bekal dan alat menghadapi berbagai kesulitan atau hambatan di masa depan, terkhusus bencana alam. Selain itu, pengalaman berharga dapat melakukan praktik langsung dalam terapi penyembuhan SEFT, untuk memulihkan diri, baik secara fisik, psikis, maupun spiritual. Para peserta menjadi tercerahkan dari wajah, badan hingga perasaan hati yang lebih lega dan tenang.

Kata Kunci : Pelatihan Resiliensi, Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing, Bencana Alam

Abstract

The problem that occurs is the obstacles or difficulties for students to focus in following the learning process in the classroom or in activities outside the campus. Most students showed anxiety, uneasiness in any changes or movements (or earthquake tremors that still occur, even though they were light vibrations) that were unexpected in their surroundings so it tended to make students very easily depressed or stressed with their physical or psychological changes. Students need to get resilience training and SEaling (Spiritual Emotional Freedom Technique) Healing. In addition, there is no reinforcement material or poster as a useful guide for students, parents, lecturers, or the campus, to assist and provide meaningful and meaningful support in dealing with natural disasters that have already occurred. The implementation of training activities went well and smoothly. The participants were very enthusiastic and grateful to be one who had the opportunity to learn and gain knowledge and experience about resilience, a provision and tool to face various difficulties or obstacles in the future, especially natural disasters. In addition, valuable experience can do direct practice in SEFT healing therapy, to recover, both physically, psychologically, and spiritually. The participants became enlightened from the face, body to a feeling of relief and calmness.

Keywords: Resilience Training, Healing Therapy, Spiritual Emotional Freedom Technique), Natural Disasters

PENDAHULUAN

Kejadian bencana alam yang berkekuatan 7,4 skala richter diawali dari gempa bumi yang mengguncang Provinsi Sulawesi Tengah

pada pukul 18.02 Waktu Indonesia Tengah (WITA) menjelang azan maghrib berkumandang, pada hari Jumat tanggal 28 September 2018. Kejadian tersebut berdampak besar kerusakannya pada 4 daerah, yaitu di Kota Palu, Kabupaten Donggala, Sigi dan Parigi Moutong.

Begitu pula yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa Program Studi PG PAUD, yang mengalami dampak besar dalam mengatasi rasa trauma maupun ketakutan yang masih terus membayang dalam menjalani hidup setiap harinya. Ada mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 juga mengalami langsung saat bencana tsunami terjadi, namun bisa menyelamatkan diri, meski terluka parah di tangan kirinya. Ada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 yang sampai saat ini tidak ditemukan akibat tsunami. Sedangkan, mahasiswa angkatan 2018 mengalami kesedihan dan kehilangan yang besar, akibat kejadian gempa bumi yang menenggelamkan rumah dan keluarga tercintanya, terdiri dari ayah, ibu, dan kedua adiknya (adik yang kedua masih bayi).

Berdasarkan uraian observasi dan survei tersebut, dapat dipahami hambatan psikologis yang dialami beberapa mahasiswa yang sudah mengalami bencana alam berupa rasa trauma, kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, sulitnya untuk fokus terhadap materi yang disampaikan para dosen di kelas, hingga menjadi lebih tertekan dengan berbagai tugas yang dibebankan selama kuliah sampai saatnya ujian akhir semester ganjil di akhir tahun kemarin.

Saat frekuensi getaran gempa muncul kembali (terakhir pada hari Jumat tanggal 12 April 2019, pukul 7 malam lewat dengan kekuatan 6,9 SR) dan dampak bencana yang tidak terduga, maka sangat dibutuhkan juga kemampuan individu (dalam hal ini adalah mahasiswa) untuk mengorganisir, serta melakukan tanggap atau siap sedia dalam menghadapi bencana, dan juga kemampuan untuk bangkit kembali sesudah mengalami bencana. Kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau bencana, disebut dengan resiliensi.

Kemampuan untuk bangkit dan terus melanjutkan hidup lebih baik ini disebut dengan resiliensi. Kata resiliensi berasal dari bahasa latin: *resile*, artinya adalah kembali. Dalam bahasa Inggris, *resilience* mempunyai pengertian kemampuan untuk secara cepat dapat kembali pada kondisi semula. (1)

Individu-individu yang memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang baru atau kondisi yang terus berubah-ubah, bahkan ketika lingkungannya sangat kacau disebut individu yang resilien. (2)

LANDASAN TEORI

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami oleh individu. (3)

Resiliensi sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari, jika resiliensi meningkat maka individu akan mampu mengatasi kesulitan apapun

dalam kehidupan. Individu dengan resiliensi tinggi akan mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah pola berfikir ketika berhadapan dengan masalah sehingga mereka melakukan hal yang dianggap paling sesuai untuk menyelesaikan masalahnya. Begitupun sebaliknya individu dengan resiliensi rendah cenderung akan menganggap segala hal yang terjadi sebagai suatu bentuk ancaman yang menimbulkan stres sehingga mereka mendapatkan pengaruh negatif dari stress yang mereka alami. (4)

Reivich K. & Shatte A. (2002) memaparkan lebih jelas dalam tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). (5)

Sesuai pemaparan tujuh aspek resiliensi dari Reivich K. & Shatte A di atas, dapat dirumuskan dan dipahami bahwa individu (dalam hal ini adalah mahasiswa) akan mampu menata kembali kehidupannya setelah mendapat pengetahuan dan pengalaman untuk membentuk dan membangun kemampuan atau ketahanan diri dalam menghadapi bencana.

SEFT adalah gabungan antara *Spiritual power* dan *Energy Psychology*. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang

kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupressur. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik – titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita”. Jadi, SEFT adalah penggabungan antara kekuatan doa dengan spiritualitas dalam penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis, yang kemudian dinamakan *Amplifying Effect* (efek pelipatgandaan). (6)

Jadi dapat dipahami bahwa terapi SEFT adalah terapi yang mengedepankan atau memanfaatkan kekuatan yang sudah ada di dalam tubuh manusia, seperti energi spiritual dan kekuatan psikologi yang apabila digabungkan akan menimbulkan kekuatan yang berlipat ganda, yang dapat menyembuhkan segala persoalan yang dihadapi manusia dengan memberdayakan diri dengan energi dan kekuatan tersebut.

Berdasarkan uraian pendahuluan tersebut, penulis telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dalam hal ini sasaran pengabdian pada mahasiswa Program Studi PG PAUD, dengan judul “Pelatihan Resiliensi Berbasis SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing bagi Mahasiswa Program Studi PG PAUD yang Terdampak Bencana Alam”.

METODE PELAKSANAAN

Metode pembelajaran pada pelatihan ini menggunakan metode pembelajaran pada orang dewasa yang mengutamakan teknik *experiential learning*.

METODE PENDEKATAN

Metode pembelajaran yang digunakan diantaranya ceramah, *role play*, diskusi, *ice breaker*, *energizer*, simulasi terapi, dan refleksi diri. Adapun prosedur kerja yang dilakukan untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan tersebut adalah terfokus pada upaya memberikan pelatihan resiliensi berbasis SEFT *healing* bagi mahasiswa Prodi PG PAUD yang terdampak bencana alam.

PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan dikemas dalam 3 (tiga) tahapan yakni: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan pelatihan dan (3) tahap evaluasi dan monitoring keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Berikut uraian pelaksanaan kegiatan pelatihan:

- a. Tahap Persiapan. Tahap persiapan yang dilakukan, meliputi: 1) Assesmen; 2) Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran; serta 3) Penyusunan bahan/materi pelatihan, yang meliputi: makalah dan modul untuk kegiatan pelatihan.
- b. Pelaksanaan Pelatihan, diawali dari: 1) Pembukaan dengan doa; 2) Ice breaking; 3) Materi pelatihan; 4) Pendampingan Praktik; dan 5) Evaluasi program.
- c. Pasca Pelatihan. Laporan evaluasi pelatihan (*Training Report*) yang tujuannya untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan yang diberikan.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian berjalan sesuai rencana. Sasaran fokus kegiatan

ini memang ditujukan bagi mahasiswa dari angkatan 2017 dan 2018 yang mengalami atau terdampak bencana alam gempa, tsunami, dan liquifaksi. Tiap angkatan ada 10 mahasiswa yang dilibatkan sebagai peserta kegiatan pelatihan ini.

Selama pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian datang sesuai jadwal yang sudah disepakati. Kemudian pembagian tugas dengan memulai registrasi peserta, diawali dari menandatangani lembar kehadiran yang telah disediakan; lalu diberikan seminar kit berupa Buku Saku Mahasiswa (BSM) Panduan Refleksi Resiliensi dan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) *Healing*; Buklet Diari Berwarna (BDB); Buklet Ekspresi Support (BES); dompet alat tulis; dan snack. Peserta memilih posisi duduk yang dirasa nyaman selama mengikuti kegiatan pelatihan. Sebagian besar peserta sudah tiba di lokasi kegiatan sebelum jam 8 pagi sehingga rencana kegiatan dimulai jam 8 pagi dapat terlaksana sesuai yang diharapkan.

Sesi Pertama: Pelatihan Resiliensi.

Kegiatan diawali dari membahas hasil angket penelusuran masalah yang sudah diisi oleh para peserta sehari sebelumnya. Sebagian besar peserta memilih kategori Sangat Berat dan Berat, dari empat kategori yang dipilih (Sangat Berat, Berat, Cukup/Sedang, dan Ringan) untuk kejadian bencana alam yang sudah dialami setahun sebelumnya. Lalu dilakukan tanya jawab yang diwakili dari para peserta dengan kategori Sangat Berat dan kategori Berat. Untuk tahap ini,

perasaan emosional terjadi agar rasa tertekan, cemas, khawatir, atau masih ketakutan, dapat diurai dan dipilah takaran atau dosis masalah, baik berat, sedang atau ringan. Selain itu, pentingnya dukungan dari teman sekitarnya sebagai sumber pendukung dalam memulihkan perasaan negatif menjadi lebih positif dan bermakna.

Berikut dapat dijelaskan bahwa dari 25 peserta, ada 6 peserta dengan kategori Sangat Berat (SB), ada 12 peserta kategori Berat (B), dan ada 7 peserta kategori Cukup atau Sedang. Tidak ada peserta dalam kategori Ringan (R). Setelah melihat hasil tersebut, dapat dipahami bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori Berat (B), hal ini menunjukkan perlunya kegiatan pelatihan ini bagi mahasiswa, agar memiliki resiliensi yang kuat.

Selanjutnya, bahasan pelatihan dimulai dari menampilkan tayangan slide materi resiliensi, yaitu mengenai kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau bencana, disebut dengan resiliensi. Para peserta diminta melihat BSM yang sudah dibagikan. Kemudian, para peserta diminta mengikuti lima tantangan yang sudah disiapkan oleh tim pengabdian untuk dilakukan sebagai bagian dari ekspresi maupun proses pengenalan diri sendiri, memahami masalah yang dihadapi, serta mampu menemukan kekuatan dan kelemahan untuk berjuang atau bangkit dari kesulitan maupun hambatan dalam diri sendiri atau di luar diri individu.

dari temanmu.

Tantangan Pertama: Perkenalkan Diri Kalian Sesuai Gaya Unikmu. Peserta diminta untuk mengenalkan diri dimulai dengan: Nama Lengkap & Nama Keren; NIM (Nomor Induk Mahasiswa) dan Angkatan; Motivasi Ikut Kegiatan Ini; Kata-Kata Penyemangat Versi Saya; serta Gambarkan 3 Kata Tentang Saya.

Tantangan Kedua: Berkreasi dengan membuat tampilan buklet diari berwarna maupun buku ekspresi dengan gaya tulisan yang khas atau unik. Berikut contoh tampilan gambar buklet yang telah disiapkan oleh tim pengabdian di bawah ini.

Tabel 1 Produk Buku dan Buklet

Buklet Saku Mahasiswa (BSM)	Buklet Diari Berwarna (BDB)	Buklet Ekspresi Support (BES)
		

Tantangan Ketiga: Gabung dalam 1 kelompok, berbagi kisah mengenai kejadian gempa, tsunami, & liquifaksi, membahas: 1) Perasaan yang dialami saat kejadian; 2) Upaya yang dihadapi untuk bertahan; dan 3) Harapan atau penyemangat untuk berjuang hingga saat ini.

Tantangan Keempat: Sharing kata-kata penyemangat di masing-masing buku ekspresi temanmu satu kelompok, sebagai pengingat ada support terbaik

Tantangan Kelima: Tuliskan

dalam 1 lembar kertas, beberapa kata yang menggambarkan kejadian tersebut, disesuaikan 7 aspek resiliensi dalam BSM, yaitu 1) Regulasi Emosi; 2) Pengendalian Impuls; 3) Analisa Kausal; 4) Efikasi Diri; 5) Optimis; 6) Empati; dan 7) Mencapai yang Positif. Tantangan Keenam: Presentasi tiap kelompok mengenai gambaran besar dari 7 aspek resiliensi yang sudah dibahas, disimpulkan dan kesan hikmah dari tiap kelompok.

Sesi Kedua: Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing.

Bahasan mengenai terapi penyembuhan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), didasarkan pada keterkaitan masalah psikologis yang dialami individu, terkhusus yang mengalami dampak langsung bencana alam, tentunya juga mengalami masalah emosional dan fisik yang diderita, meskipun lebih cepat pulih secara fisik dibanding masalah psikis, individu sangat membutuhkan penyaluran dan kemampuan dalam menangani masalah emosi yang dirasakan.

Untuk terapi penyembuhan SEFT ini, tim pengabdian mengundang Bapak Bobby, merupakan terapis SEFT PPA (Pola Pertolongan Allah) tingkat nasional yang sudah menangani lebih dari 5.000 orang yang mengalami masalah, baik itu secara fisik, psikis maupun spiritual.

Pendampingan Praktik. Praktik terapi penyembuhan SEFT ini memang sudah ditunggu-tunggu peserta, agar dapat menjadi jalan mengobati diri sendiri

maupun orang lain. Proses pendampingan praktik ini penting sekali, agar para peserta dapat mengikuti dari awal hingga akhir tanpa berlebihan dalam mengekspresikan perasaan sedih yang sangat dalam, berteriak histeris, atau muntah-muntah hingga pingsan.

Tabel 2 Tahapan Terapi Penyembuhan SEFT

NO	TAHAPAN TERAPI	TAMPILAN GAMBAR
1	Sebelum memulai terapi, peserta diminta mencari posisi yang nyaman, dituntun membaca istighfar 3x, lalu surah Al Fatihah, dilanjutkan doa memohon ampun atas segala salah dan dosa yang dibuat hingga saat ini.	
2	Tahap pertama dimulai dengan <i>the Set-Up</i> . Posisi tangan di letakkan di titik dada kiri atas (<i>sore spot</i>) atau bisa di pinggir telapak tangan kiri jari kelingking (<i>karate crop</i>). Usahakan rileks, lebih tenang, dan lebih siap saat terapi dimulai.	
3	Tahap kedua adalah <i>the Tune-In</i> . Biasanya ada kata pengingatnya atau doa: “Saya ikhlas, saya pasrah”. Setelah tahap pertama, posisi tubuh sudah dalam keadaan rileks dan lebih tenang, lalu mulai meniatkan dengan hati ikhlas dan tulus saat membaca doa. Salah satu contohnya: “Ya Allah, saya masih suka takut atau cemas dengan gempa atau saat berada di ruangan, tetapi saya ikhlas, saya pasrah...”.	
4	<p>Tahap ketiga atau langkah terakhir adalah <i>the Tapping</i>, mulai dari titik pertama (<i>the Crown</i>) hingga titik ke 9 (<i>Bellow Nipple</i>).</p> <p>Untuk terapi para peserta ini, hanya 3 titik saja, yaitu dari titik 1, titik 6, dan titik 9. Dari tiga titik ini, terus diulang hingga tiga kali putaran.</p> <div data-bbox="342 1352 883 1570">  </div>	 
5	Tahapan terakhir adalah nafas syukur, dimulai dengan menghirup nafas atau menarik napas panjang dan hembuskan nafas sambil mengucapkan “Alhamdulillah...”. Diulang tiga kali, sambil terus berucap syukur dengan lebih tenang.	

Setelah tahapan praktik terapi penyembuhan SEFT dilakukan, langsung terlihat dari perubahan wajah para peserta yang lebih cerah dan berseri raut wajahnya, terasa beban di hati lebih lega dan plong. Meski wajah penuh dengan air mata akibat menangis selama proses tersebut, namun air mata itu adalah ekspresi kelegaan dan membuat hati merasa lebih nyaman dan tenang. Wajah kaku, bahu tegang, kaki dan tangan yang terasa pegal, badan yang sangat lelah, ada yang muntah-muntah, bahkan pingsan, sudah tidak dirasakan oleh para peserta saat itu sehingga berkali-kali mereka mengucapkan syukur dan takjub dengan perubahan langsung dan terlihat secara fisik, psikis, maupun spiritual yang memang dirasakan lebih menenangkan hati dan mendamaikan perasaan.

a. Evaluasi program.

Ada dua sesi materi pelatihan yang telah disajikan, dari pelatihan resiliensi hingga praktik terapi penyembuhan SEFT. Respon peserta yang diperoleh dari rasa ingin tahu, sangat tertarik dilatih menjadi pribadi yang kuat dan tangguh saat menghadapi situasi sulit nantinya hingga penasaran bentuk terapi yang dilakukan, terutama mengobati masalah psikis, rasa sedih mendalam atau trauma yang dirasakan oleh sebagian peserta. Para peserta pun berharap bahwa kegiatan pelatihan ini bisa terus berlanjut atau ada *follow up* (tindak lanjut) yang berkesinambungan dan tidak hanya mereka saja yang merasakan dampak positif tersebut. Saat tim pengabdian menutup acara, mereka langsung menemui kami sambil mencium tangan dan memeluk kami sangat

lama sekali, terucap kata “Terimakasih...” yang berulang sambil menangis. Mereka bersyukur diberi kesempatan bisa mendapat pelatihan gratis sambil memulihkan fisik, psikis, dan spiritual diri mereka, serta lebih optimis dan siap menjalani kehidupan di masa mendatang.

b. Pasca Pelatihan

Laporan evaluasi pelatihan (*Training Report*) yang tujuannya untuk mengetahui efektivitas dan sejauhmana keberhasilan dari pelatihan yang telah diberikan sebelumnya mengenai resiliensi dan terapi SEFT *healing*, terapi penyembuhan mental mahasiswa, baik secara fisik, psikologis maupun spiritualnya. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauhmana respon positif maupun negatifkah yang dirasakan, mendapat feed back, dan saran masukan yang membangun.

Tabel 3 Gambaran Resiliensi Peserta Pelatihan

NO	ASPEK RESILIENSI	SAAT KEJADIAN GEMPA	SETELAH MENGIKUTI PELATIHAN
1	Regulasi Emosi (<i>Emotion Regulation</i>)	Sebagian peserta sangat kaget, shock, bahkan sangat panik ketika gempa terjadi, apalagi berulang-ulang dengan getaran dan bunyi yang sangat keras, terasa menakutkan, apalagi jauh dari orangtua dan keluarga	Peserta mulai lebih tenang, lebih sabar dan tabah, lebih fokus dengan situasi dan kondisi di sekitarnya. Mampu bertindak lebih gesit dan dinamis. Memahami bahwa terlalu panik atau histeris malah membuat situasi menjadi lebih buruk.
2	Pengendalian impuls (<i>Impuls Control</i>)	Respon awal sangat kaget, menangis, berteriak histeris, sambil menyebut nama Allah. Sangat ketakutan dan bingung mau lari ke mana. Merasa tidak berdaya, pesimis, tetapi ingin selamat dan berharap bertemu keluarga.	Menjadi lebih waspada, tegar, dan mampu menahan diri tidak bersikap berlebihan. <i>Feeling</i> dan <i>thinking positive</i> , lebih sering istighfar dan berdzikir, serta lebih mendekatkan diri pada Sang Pencipta.
3	Analisis kausal (<i>Causal Analysis</i>)	Merasa alam lagi marah, seperti mau terbelah tanah yang dipijak, banyak bangunan rubuh. Merasa ditegur Allah dengan musibah bencana alam yang sangat mengerikan dan merasa sering ketakutan bila ditinggal sendirian.	Ridha dan pasrah dengan takdir bencana alam yang sudah pasti akan terjadi. Selalu introspeksi diri dan merenung mengenai kematian dan jatah usia yang makin berkurang untuk kebaikan atau keburukan. Menjadi lebih yakin bahwa apapun kehendak Allah adalah yang terbaik bagi manusia.
4	Efikasi diri (<i>Self-Efficacy</i>)	Saat kondisi masih sedih dan bingung, berusaha mencari bahan makanan dan bensin. Mencari lokasi yang aman dan nyaman. Diantara kondisi yang sulit dan terbatas, ada saatnya merasa tidak berdaya dan tidak kuat.	Berusaha lebih aktif dan terlibat dalam aktivitas yang lebih positif, bermanfaat dan bermakna. Mulai mengajar, aktif di organisasi kampus, ikut kursus, berkumpul bersama teman komunitas atau membantu usaha orangtua.
5	Optimis (<i>Realistic Optimism</i>)	Pikiran saat itu sudah mau mati, tidak berdaya. Tubuh menjadi lemas dan rasanya sudah berakhir, tambah menangis lagi, karena belum bertobat minta ampun sama Allah. Rasanya hidup menjadi susah, sulit, dan banyak air mata kesedihan yang dirasakan. Saat bertemu	Selalu mendapat nasihat spiritual dan support yang tulus dari mereka. Apalagi saat bertemu teman-teman, jadi lebih menjaga dan mengasihi. Tiap hari makin kuat, tabah dan tegar, karena melihat keluarga lain yang lebih parah kondisinya saja mau berjuang dan berharap lebih baik lagi di masa depan.

		orangtua dan keluarga, rasanya pengen dipeluk dan ditemani terus.	
6	Empati (<i>Emphatic</i>)	Saat kejadian cuma bisa terdiam, menangis, bingung, hingga ada yang menarik tangan untuk menjauh dari bahaya yang lebih besar, yaitu tsunami. Saat itu mencari keluarga, teman, bahkan saat sendiri, berusaha untuk mencari jalan keluar, meski sama-sama sedih dan bingung, tetapi masih tetap saling menjaga.	Menjadi saudara dan teman yang lebih ramah, suka membantu, lebih peduli dan perhatian, lebih memahami kesulitan teman yang masih kesusahan. Lebih utama lagi, menjadi lebih akrab dan perhatian dengan kesulitan orangtua dan mulai sering membantu urusan pekerjaan di rumah dan dapur.
7	Mencapai yang positif (<i>Reaching Out</i>)	Rasa sedih dan ketakutan memang masih terbayang, tetapi bertahan dengan kondisi yang sudah jauh berbeda, bahan logistik makin berkurang, kelelahan yang makin terasa kuat, membuat harapan positif terasa jauh. Hidup berlalu dengan rasa trauma yang masih mendalam.	Mulai serius mengerjakan tugas, lebih memperhatikan proses perkuliahan yang dijalani, dan mulai menyusun target menjadi Sarjana tahun depan. Lebih bersahabat dan menjalin hubungan yang baik. Mulai menyukai hal yang baru dan sangat antusias mengikutinya. Senang diberi kepercayaan dan sangat suka membantu.

Berdasarkan uraian dari persiapan hingga pelaksanaan kegiatan pelatihan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sesuai yang diharapkan adalah adanya kebaikan, kemanfaatan, dan keberkahan yang dirasakan dari pelatihan resiliensi dan terapi penyembuhan SEFT bagi mahasiswa peserta pelatihan yang terdampak bencana alam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa “Pelatihan Resiliensi

Berbasis SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing bagi Mahasiswa Program Studi PG PAUD yang Terdampak Bencana Alam”, berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta sangat antusias dan bersyukur menjadi salah satu yang mendapat kesempatan belajar dan menimba ilmu maupun pengalaman mengenai resiliensi, sebuah bekal dan alat menghadapi berbagai kesulitan atau hambatan di masa depan. Selain itu, pengalaman berharga dapat melakukan praktik langsung dalam terapi penyembuhan SEFT, untuk

memulihkan diri, baik secara fisik, psikis, maupun spiritual. Para peserta menjadi tercerahkan dari wajah, badan hingga perasaan hati yang lebih lega dan tenang.

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan tersebut, ada beberapa saran yang bisa dipertimbangkan, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa, hendaknya lebih sering berlatih dan bersabar dalam menerapkan berbagai teknik dalam tujuh aspek resiliensi, agar menjadi pribadi yang lebih kuat dan tangguh dalam menghadapi cobaan maupun kesulitan. Selain itu, selalu diupayakan mempraktikkan terapi penyembuhan SEFT di rumah dengan melihat panduan BSM;
- b. Para dosen atau pendidik, diupayakan memberi pendampingan psikologis terhadap mahasiswa wali atau mahasiswa bimbingan, agar beban berat yang dirasakan bisa berkurang atau minimal ada yang mendengarkan kisah mereka, kemudian dapat memberi bantuan moril dan dukungan tulus yang diharapkan sangat berarti.
- c. Fakultas atau institusi kampus, diupayakan memberi kesempatan berbagai pelatihan resiliensi dan praktik terapi penyembuhan SEFT sebagai kegiatan rutin tiap semester untuk diadakan di tiap kelas, agar pemulihan diri mahasiswa maupun dosen menjadi salah satu aset kesehatan yang harus dijaga keseimbangan kualitas hidupnya, baik secara fisik, psikis maupun spiritual.
- d. Para orangtua, hendaknya selalu mendoakan yang terbaik dan menjaga komunikasi dengan menanyakan kondisi maupun kabar anaknya, agar dapat terdeteksi bila anaknya mengalami masalah atau kesulitan yang berat. Dukungan yang tulus dan menjaga sangka baik terhadap anaknya juga membuat mereka dipercaya dan bisa melakukan segala pencapaian dalam akademik maupun kesehariannya dengan sepenuh hati.

Daftar Pustaka

1. Shaumi, Haonisa. (2012). *Resiliensi Orang Jawa Dewasa Muda Akhir yang Menjadi Penyintas Erupsi Gunung Merapi*. Skripsi : Universitas Indonesia.
2. Apriawal, J. (2012). Resiliensi Pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Sepihak (PHK). *Empathy* Vol. I No. 1.
3. Dewi. dkk (2004). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi). *Jurnal Psikologi*. Vol. 2 No. 2, 101- 120.
4. Grotberg, E. H. (1999). *Tapping you innerstrength: How to find the resilienceto deal with anything*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
5. Rievich, K. dan Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Random House, Inc.
6. Zainuddin, A.F. (2011). *SEFT Essentials*. Jakarta: SEFT Corporation.