

Pendampingan Kader Kesehatan Jiwa Dalam Penggunaan Aplikasi Berbasis Android TEMASEFT Untuk Menurunkan Kecemasan Pasca Bencana Banjir Rob di Pinggiran Sungai Kapuas

Nurul Hidayah¹, Masmuri², Nisma³, Nurul Jamil⁴, Ambar⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Pontianak, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurul Hidayah

E-mail: nurul16040@mail.unpad.ac.id

Abstrak

Banjir rob di wilayah kerja Puskesmas Tembelan Sampit berdampak pada kecemasan masyarakat. Program pengabdian masyarakat dilakukan untuk melatih 15 kader kesehatan jiwa menggunakan aplikasi "TEMASEFT" (Terapi Mandiri SEFT) berbasis Android, yang memfasilitasi terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam menurunkan kecemasan. Intervensi dilakukan selama 1 hari dalam tiga tahap: (1) pelatihan teknis aplikasi kepada kader, (2) implementasi aplikasi pada 15 orang kader, dan (3) evaluasi hasil intervensi. Aplikasi TEMASEFT memiliki tiga fitur utama : screening tingkat kecemasan berdasarkan HARS (14 item), video panduan terapi SEFT, dan screening ulang tingkat kecemasan untuk mengevaluasi perubahan setelah terapi. Hasil menunjukkan 93% kader mampu menggunakan aplikasi dengan baik, dan 87% mengalami penurunan kecemasan dari kategori ringan (skor 14-20) ke tidak mengalami kecemasan (skor <14). Aplikasi dinilai praktis dan efektif mendukung terapi mandiri. Kesimpulannya, pendampingan kader dengan aplikasi TEMASEFT adalah solusi inovatif dan efisien untuk pemulihan psikologis masyarakat pasca bencana. Pengembangan aplikasi disarankan mencakup fitur seperti konsultasi daring dan mode krisis kecemasan guna meningkatkan efektivitas.

Kata kunci - TEMASEFT, Terapi SEFT, Kecemasan, Banjir rob

Abstract

The tidal flooding in the working area of Puskesmas Tembelan Sampit has significantly impacted the community's anxiety levels. A community service program was implemented to train 15 mental health cadres in using the Android-based "TEMASEFT" (Self-Healing SEFT) application, which facilitates the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce anxiety. The intervention was conducted in one day and comprised three stages: (1) technical training on the application for the cadres, (2) application implementation by the 15 trained cadres, and (3) evaluation of intervention outcomes. The TEMASEFT application features three main components: anxiety level screening using the HARS (14 items), video tutorials on SEFT therapy, and post-therapy anxiety re-screening to evaluate changes. Results showed that 93% of cadres could effectively use the application, and 87% experienced a reduction in anxiety levels from mild (scores 14-20) to no anxiety (scores <14). The application was deemed practical and effective in supporting self-therapy. In conclusion, cadre assistance through the TEMASEFT application offers an innovative and efficient solution for the psychological recovery of disaster-affected communities. Further development of the application is recommended, including features such as online consultations and a crisis mode for severe anxiety, to enhance its effectiveness

Keywords - TEMASEFT, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Anxiety, Tidal Flooding

PENDAHULUAN

Banjir rob adalah peristiwa yang sering terjadi di kawasan pesisir dan sepanjang tepian sungai, termasuk di sekitar Sungai Kapuas. Peristiwa ini dipicu oleh kombinasi antara pasang surut air laut, peningkatan volume air sungai, serta faktor lingkungan seperti *deforestasi* dan penurunan permukaan tanah (BMKG, 2024). Fenomena banjir rob yang semakin sering terjadi di wilayah pesisir, termasuk di sekitar Sungai Kapuas, merupakan contoh nyata dari bencana *hidrometeorologi* yang meningkat akibat perubahan iklim (Bobrowsky, 2013). Banjir rob sering kali menyebabkan terjadinya kerusakan properti, ancaman keselamatan, serta kehilangan harta benda, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Dampak psikologis yang sering dialami adalah kecemasan, yang merupakan respons emosional terhadap ancaman dan ketidakpastian pasca-bencana. Kecemasan ini bisa menimbulkan gejala fisik, seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat, serta gejala psikologis seperti panik, kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi (Taylor, 2009).

Selain dampak fisik dan ekonomi, bencana seperti banjir rob juga menyebabkan gangguan kesehatan mental yang cukup signifikan. Berdasarkan data Risesdas (2018), lebih dari 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan 12 juta di antaranya mengalami depresi, dan banyak dari mereka juga menderita kecemasan. Penanganan gangguan kecemasan pasca-bencana dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun *non-farmakologis*. Namun, pengobatan farmakologis seringkali menimbulkan efek samping, sehingga pendekatan *non-farmakologis* menjadi lebih disarankan. Salah satu pendekatan *non-farmakologis* yang terbukti efektif adalah terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), yang menggabungkan elemen spiritual dan teknik *tapping* untuk meredakan kecemasan dan stres (Hidayah, 2024).

Terapi *SEFT* dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi kecemasan pada penyintas bencana. Teknik ini bekerja dengan merangsang titik-titik energi tubuh dan menenangkan pikiran melalui doa dan sikap pasrah kepada Tuhan (Zainuddin, 2009). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *SEFT* dapat mengurangi tingkat stres pada remaja penyintas gempa bumi (Hidayah, 2024) dan juga pada korban erupsi Merapi (Astuti, 2017). Penelitian lain oleh Shalahuddin (2022) juga menunjukkan bahwa *SEFT* efektif dalam mengurangi kecemasan pada orang dewasa yang menjadi korban bencana. Oleh karena itu, aplikasi *SEFT* dalam format digital berbasis Android menjadi solusi yang sangat relevan, karena dapat diakses oleh masyarakat secara mandiri untuk mengatasi kecemasan pasca-bencana.

Seiring dengan perkembangan teknologi, aplikasi berbasis digital dapat menjadi alat yang efektif dalam memberikan intervensi psikologis secara praktis (Edward, 2019). Aplikasi *TEMASEFT* dirancang untuk mempermudah masyarakat dalam mengakses terapi *SEFT* secara mandiri, sehingga dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Namun, untuk memastikan keberhasilan penggunaan aplikasi ini, dibutuhkan pendampingan dari kader kesehatan jiwa. Kader kesehatan jiwa memiliki peran penting dalam mengedukasi dan mendampingi masyarakat untuk memanfaatkan teknologi ini secara optimal, agar dapat menurunkan tingkat kecemasan dan membantu pemulihan psikologis mereka. Pendampingan ini sangat penting, terutama di wilayah yang terdampak bencana, seperti di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit yang berlokasi di pinggiran Sungai Kapuas. Puskesmas Tambelan Sampit memiliki peran strategis dalam mendukung implementasi penggunaan aplikasi *TEMASEFT* untuk menurunkan kecemasan pada penyintas banjir rob. Dengan adanya kader kesehatan jiwa yang terlatih, diharapkan masyarakat dapat menerima pendampingan yang tepat dalam mengakses dan menggunakan aplikasi ini, serta mengatasi dampak psikologis akibat bencana.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan penyuluhan dan pendampingan dengan teknik demonstrasi dan latihan langsung. Kegiatan ini akan melibatkan kader kesehatan jiwa sebagai peserta

utama yang nantinya akan menjadi agen perubahan dalam membantu masyarakat mengelola kecemasan pasca-bencana menggunakan aplikasi *TEMASEFT*. Pendampingan ini bersifat praktis, fokus pada peningkatan keterampilan kader dalam menggunakan aplikasi untuk menurunkan kecemasan.

Alur Kegiatan Pendampingan

Sesi 1: Pembukaan dan Pengenalan (09:00 - 09:30)

1. Tujuan: Memberikan pemahaman awal tentang kecemasan pasca bencana dan pentingnya pendampingan kesehatan jiwa.
2. Kegiatan:
 - a) Pembukaan oleh fasilitator tentang tujuan kegiatan pendampingan.
 - b) Pengenalan masalah kecemasan yang sering muncul pasca bencana, dengan penjelasan dampak psikologis dari bencana banjir rob.
 - c) Penjelasan tentang aplikasi *TEMASEFT* dan bagaimana aplikasi ini dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan.

Sesi 2: Pengenalan dan Penjelasan Fitur Aplikasi TEMASEFT (09:30 - 10:30)

1. Tujuan: Memahami cara kerja dan fitur-fitur utama aplikasi *TEMASEFT*.
2. Kegiatan:
 - a) Demonstrasi penggunaan aplikasi *TEMASEFT* oleh fasilitator (cara menginstal, dan navigasi aplikasi).
 - b) Penjelasan rinci tentang berbagai fitur aplikasi, seperti teknik tapping, meditasi, dan teknik pernapasan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.
 - c) Menunjukkan bagaimana aplikasi dapat digunakan secara mandiri oleh kader untuk membantu mengurangi kecemasan di masyarakat.

Sesi 3: Latihan Praktik Menggunakan Aplikasi TEMASEFT (10:30 - 12:00)

1. Tujuan: Kader kesehatan jiwa dapat menggunakan aplikasi secara mandiri dan membantu masyarakat dalam mengatasi kecemasan.
2. Kegiatan:
 - a) Setiap kader mencoba menggunakan aplikasi secara langsung di perangkat mereka, dengan bimbingan dari fasilitator.
 - b) Latihan dilakukan dengan mengajak kader mengikuti salah satu fitur aplikasi, seperti teknik tapping atau meditasi untuk mengurangi kecemasan.
 - c) Diskusi kelompok mengenai pengalaman dan kendala yang ditemukan saat menggunakan aplikasi.

Sesi 4: Sesi Tanya Jawab dan Diskusi Kelompok (12:00 - 13:00)

1. Tujuan: Membahas pengalaman dan kendala yang dihadapi selama penggunaan aplikasi serta memberikan solusi.
2. Kegiatan:
 - a) Kader berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi dalam menggunakan aplikasi.
 - b) Diskusi tentang cara mengatasi kecemasan secara efektif menggunakan aplikasi *TEMASEFT*.
 - c) Tanya jawab dengan fasilitator mengenai pertanyaan seputar aplikasi dan penerapannya di lapangan.

Sesi 5: Simulasi Pendampingan dan Rencana Tindak Lanjut (13:00 - 14:30)

1. Tujuan: Mempersiapkan kader untuk memberikan pendampingan kepada masyarakat.
2. Kegiatan:
 - a) Simulasi pendampingan antara kader kesehatan jiwa dan peserta yang berperan sebagai penyintas bencana.
 - b) Kader berlatih mendampingi peserta dalam menggunakan aplikasi untuk meredakan kecemasan.

- c) Evaluasi peran kader dan diskusi tentang tantangan yang mungkin dihadapi saat melakukan pendampingan di lapangan.
- d) Penyusunan rencana tindak lanjut pendampingan dengan menggunakan aplikasi *TEMASEFT* di masyarakat.

Sesi 6: Penutupan dan Evaluasi Kegiatan (14:30 - 15:00)

1. Tujuan: Menyimpulkan hasil kegiatan dan memastikan kader siap menerapkan apa yang telah dipelajari.
2. Kegiatan:
 - a) Penutupan kegiatan oleh fasilitator, dengan penekanan pada pentingnya penggunaan aplikasi *TEMASEFT* untuk mengurangi kecemasan.
 - b) Evaluasi singkat kegiatan untuk menilai pemahaman kader dan kesiapan mereka dalam memberikan pendampingan.
 - c) Penyampaian materi tambahan, jika diperlukan, dan pemberian sertifikat atau tanda terima kasih bagi para kader yang telah berpartisipasi.

Materi Pendukung

1. Materi tentang kecemasan pasca-bencana dan dampaknya.
2. Panduan penggunaan aplikasi *TEMASEFT*.
3. Skala kecemasan untuk penilaian diri setelah menggunakan aplikasi.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan secara langsung melalui diskusi dan umpan balik dari peserta. Kader akan diminta untuk mengisi kuesioner singkat tentang pemahaman mereka mengenai aplikasi *TEMASEFT* dan kesiapan mereka dalam menggunakan aplikasi untuk mendampingi masyarakat.

Etika Kegiatan

Selama kegiatan, peserta akan diberikan pemahaman tentang kerahasiaan informasi pribadi dan pentingnya menjaga privasi masyarakat yang mereka bantu. Semua informasi yang diperoleh selama kegiatan hanya digunakan untuk tujuan pendampingan kesehatan jiwa dan tidak akan disebarluaskan.

Dengan metode dan alur kegiatan ini, diharapkan kader kesehatan jiwa dapat menguasai teknik-teknik yang ada dalam aplikasi *TEMASEFT* dan dapat memberikan pendampingan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada masyarakat pasca-bencana banjir rob.

HASIL DAN PEMBAHASAN

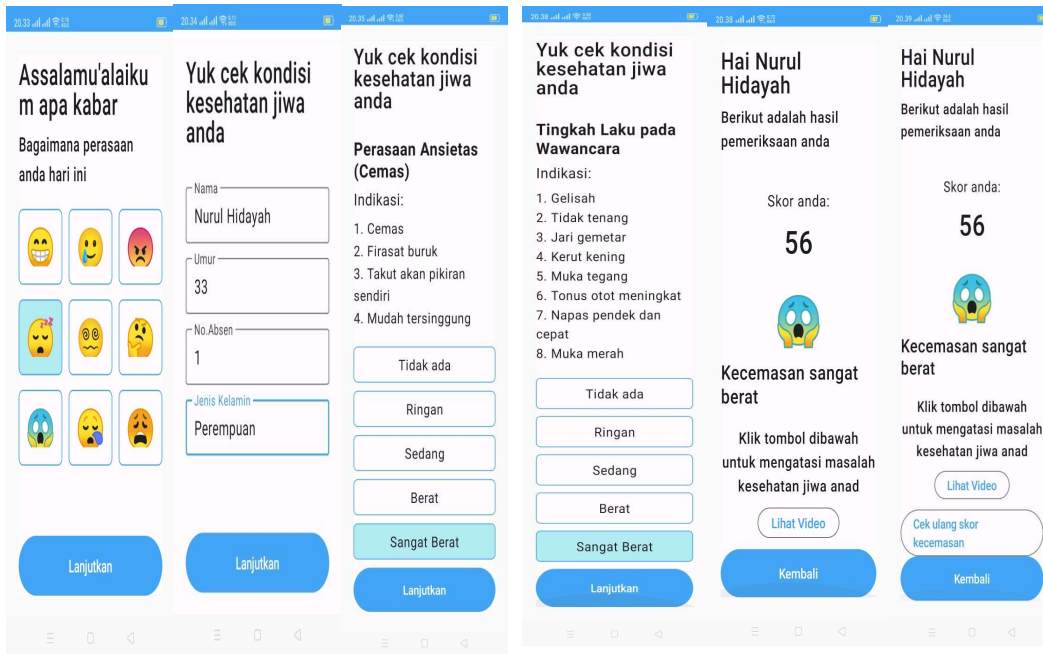
Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 15 kader kesehatan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kader menggunakan aplikasi "*TEMASEFT*," sebuah aplikasi berbasis Android yang memfasilitasi teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi kecemasan pasca bencana. Berikut hasil yang diperoleh selama kegiatan:

1. Pelatihan Teknis Aplikasi

Selama tahap pelatihan, peserta diperkenalkan pada fitur utama aplikasi, yaitu:

- a) Skrining tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan 14 item penilaian.
- b) Video tutorial terapi SEFT, yang memberikan panduan praktis tentang teknik *tapping* dan relaksasi berbasis spiritual.
- c) Skrining ulang kecemasan, yang memungkinkan kader mengevaluasi tingkat kecemasan setelah terapi.

Berikut *step by step* aplikasi yang di demonstrasikan pada kader kesehtan jiwa berupa aplikasi berbentuk *apk* yang dikembangkan dengan *kotlin* dan *jetpack compose*, berikut bagian aplikasi yang digunakan :



Gambar 1.
Aplikasi TEMASEFT

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa 93% kader mampu menggunakan aplikasi secara efektif setelah sesi pelatihan teknis.

2. Implementasi Aplikasi oleh Kader Terlatih

Setelah pelatihan, kader menjalani sesi simulasi untuk menerapkan aplikasi dalam pendampingan masyarakat. Sebanyak 87% peserta yang terlibat dalam simulasi menunjukkan hasil yang signifikan dengan tingkat kecemasan berkurang dari kategori ringan (skor 14-20) menjadi tidak cemas (skor <14) setelah menjalani terapi SEFT melalui aplikasi TEMASEFT.



Gambar 2.
Implementasi Aplikasi

3. Evaluasi Hasil Intervensi

Evaluasi akhir dilakukan melalui kuesioner dan diskusi kelompok. Temuan menunjukkan:

- a) Kader menilai aplikasi sangat membantu karena berbasis digital, sehingga mempermudah akses masyarakat untuk melakukan terapi secara mandiri.
- b) Beberapa kader melaporkan tantangan teknis, seperti keterbatasan sinyal internet di lokasi tertentu. Solusi yang diberikan adalah penyediaan aplikasi dalam bentuk *offline installer*.

KESIMPULAN

Program pendampingan kader kesehatan jiwa dalam penggunaan aplikasi berbasis Android “TEMASEFT” berhasil dilaksanakan dengan hasil yang signifikan. Melalui pelatihan intensif selama satu hari, 15 kader kesehatan jiwa dilatih untuk menggunakan aplikasi TEMASEFT yang mengintegrasikan metode terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan teknologi digital. Program ini terbukti efektif, dengan 93% kader mampu menggunakan aplikasi dengan baik, dan 87% masyarakat yang mengikuti simulasi terapi mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori ringan menjadi tidak cemas. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa aplikasi TEMASEFT adalah solusi inovatif yang mempermudah kader dalam memberikan pendampingan psikologis kepada masyarakat pasca bencana. Aplikasi ini juga memberikan alternatif non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diakses dalam penanganan kecemasan, khususnya di wilayah terdampak bencana seperti banjir rob di tepian Sungai Kapuas.

Dengan melibatkan teknologi digital, program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan kader, tetapi juga membuka peluang baru untuk pengelolaan kesehatan mental berbasis komunitas secara lebih luas. Program ini memberikan contoh bagaimana intervensi kesehatan mental dapat dilakukan secara efisien dengan pendekatan teknologi, sehingga mampu menjawab tantangan yang sering dihadapi di daerah bencana, seperti keterbatasan sumber daya dan aksesibilitas.

Kesimpulannya, kegiatan pendampingan ini tidak hanya memberikan dampak positif langsung, tetapi juga menciptakan landasan untuk implementasi program kesehatan jiwa yang lebih berkelanjutan, terukur, dan dapat direplikasi di berbagai wilayah lain. Dukungan dari berbagai pihak dan pengembangan berkelanjutan aplikasi TEMASEFT akan menjadi kunci keberhasilan lebih lanjut dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental masyarakat terdampak bencana.

Untuk meningkatkan efektivitas aplikasi TEMASEFT, disarankan pengembangan fitur seperti panduan audio, konsultasi online, dan penyimpanan data offline agar lebih ramah pengguna. Peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan lanjutan, termasuk manajemen krisis dan komunikasi psikologis, juga penting untuk menghadapi berbagai situasi. Program ini perlu diperluas ke wilayah lain yang rentan terhadap bencana dengan melibatkan lebih banyak kader, serta didukung kerjasama dengan pemerintah, dinas kesehatan, dan organisasi masyarakat. Selain itu, monitoring dan evaluasi berkala perlu dilakukan untuk memastikan aplikasi digunakan dengan benar, diiringi edukasi masyarakat melalui seminar atau kampanye kesehatan mental guna meningkatkan kesadaran dan penerimaan aplikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010. *URECOL*, 397-400.
- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. (2024). Tinggi pasang laut di wilayah Kalimantan Barat. Diakses dari <https://www.bmkg.go.id>
- Bobrowsky, P. T. (2013). *Encyclopedia of natural hazards: includes case studies*. Dordrecht: Springer Netherlands.

- Edwards, D. J., Rainey, E., Boukouvala, V., Wells, Y., Bennett, P., Tree, J., & Kemp, A. H. (2019). Novel ACT-based eHealth psychoeducational intervention for students with mental distress: a study protocol for a mixedmethodology pilot trial. 9(7), e029411. doi:10.1136/bmjopen2019-029411 %J BMJ Open
- Hidayah, N., Florensa, F., Seprian, D., Nisma, N., & Fathudin, Y. (2024). Efektifitas Model Terapi Modalitas dan Komplementer Seft terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5397-5404.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 (Provinsi). In *Jakarta*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l>
- Shalahuddin, I., Eriyani, T., Sari, L., Yulianti, M., Fatimah, S. N., Safitrie, M., ... & Monika, N. D. (2022). Terapi Pengelolaan Kecemasan dalam Menurunkan Stres pada Korban Pasca Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 229.
- Taylor, S. E, dkk. (2009). Psikologi Sosial. Edisi kedua belas. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Zainuddin, Ahmad. F.(2009). SEFT Spiritual Emotiolan Freedom Technique. Jakarta: Afzan Publishing.