

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stres**

##### **1. Pengertian Stres**

Clonning (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah yang membuat tegang dan belum mempunyai jalan keluarnya dan banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukan, sedangkan Menurut (Priyoto, 2014) stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari.

Kendall & Hammen (dalam Safaria&Saputra, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sedangkan menurut Aswi (2008) Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan.

Mc Nerney (dalam Yosep, 2011) menyebutkan stres sebagai reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang.

Lain halnya dengan pendapat Kartono & Gulo (2000) yang mendefinisikan stres sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya ketakutan dan kecemasan.

Berdasarkan definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres yang merusak atau tidak menyenangkan yang muncul ketika individu tidak dapat lagi mempertahankan level stres yang dialaminya di bawah ambang dalam proses penyesuaian antara individu dan lingkungan, dimana individu merasa kondisi tersebut melebihi dari kapasitasnya sehingga dirasa mengancam kesejahteraan dirinya, yang pada akhirnya direspon pada level perilaku, fisik, psikologis dan pikiran.

## **2. Jenis Stres**

Stres tidak selalu merugikan dan harus dihindari, kadar stres atau stimulasi dalam jumlah tertentu penting bagi kesehatan dan hasil kerja

seseorang. (Quick & Quick, dalam Wicaksono, 2016) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- b. *Distress* yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan *Destruktif* (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit *Kardiovaskular* dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memilih jenis stres yang *distress* dimana hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan *destruktif* (bersifat merusak).

### **3. Gejala Stres**

Pengalaman satu dengan individu dalam merespon stres sangat berbeda. Oleh karena ini gejala stres pada setiap orang akan berbeda-beda pula. Menurut Hardjana (1994) ada empat gejala yang biasa muncul jika seseorang mengalami stres. Gejala tersebut meliputi:

- a. Gejala fisik, meliputi: sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), tidur terlanjur, bangun lebih awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit

buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggunya pencernaan atau bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, keringat berlebih, selera makan berubah makan, lelah dan kehilangan daya energi, bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.

- b. Gejala emosional, meliputi: gelisah dan cemas, sedih, depresi mudah menangis, merana jiwa dan hati/mood berubah-ubah cepat, mudah panas, marah, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mongering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).
- c. Gejala intelektual, meliputi: susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat
- d. Gejala interpersonal. Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain baik di dalam maupun diluar rumah. Meliputi: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap

terlalu membentengi atau mempertahankan diri, “Mendiamkan” orang lain.

Menurut Priyoto (2014) gejala terjadinya stres secara umum terdiri dari dua gejala yaitu:

a. Gejala Fisik

Beberapa bentuk gejala fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur dan lain-lain.

b. Gejala Psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsif, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang gejala stres di atas, peneliti memilih menggunakan gejala stres menurut pendapat Harjana (1994) yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Alasan peneliti memilih gejala stres dari Harjana (1994) sebagai acuan karena berdasarkan aspek gejala tersebut dijelaskan secara detail dan lebih sesuai dengan kondisi subjek yang mengalami gejala stres dengan gejala-gejala stres.

#### 4. Penyebab Stres dan Stressor Psikososial

Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seorang (anak, remaja, dan dewasa). Pada umumnya jenis stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

##### a. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidak setiaan, dan lain sebagainya. Stressor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

##### b. Problem orangtua

Permasalahan yang dihadapi, orangtua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan tidak baik dengan mertua, ipar, besan, dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut diatas merupakan sumber stres yang mengakibatkan seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

##### c. Hubungan interpersonal (antar pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang, dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.

d. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres yang kedua setelah perkawinan. Banyak orang yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya.

e. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya.

f. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan lebih rendah daripada pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, dan lain sebagainya. Stres dalam hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

h. Perkembangan

Perkembangan fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan sebagainya. Kondisi

perubahan fase-fase tersebut diatas, untuk sebagian individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, terutama kepada mereka yang mengalami menopause (usia lanjut).

i. Penyakit fisik atau cedera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Dalam penyakit ini yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker dan sebagainya.

j. Faktor keluarga

Faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik, yaitu sikap orangtua, misalnya:

- 1) Hubungan kedua orangtua yang dingin atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh.
- 2) Kedua orangtua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk kebersamaan dengan anak-anak.
- 3) Komunikasi antara orangtua dan anak tidak baik
- 4) Kedua orangtua berpisah atau bercerai
- 5) Salah satu dari orangtua menderita gangguan jiwa/kepribadian.
- 6) Orangtua dalam mendidik kurang sabar, pemarah, keras, dan otoriter, dan lain sebagainya.
- 7) Lain-lain



Stressor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan diluar nikah dan lain sebagainya.

#### **5. Stres pada pasien hipertensi**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan angka stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Adib, dalam Saleh Basmanelly& Huriani, 2014). Menurut Hegner (dalam Saleh Basmanelly& Huriani, 2014), Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stres emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), kondisi *penyakit (arteriosklerosis), hereditas*, nyeri, obesitas, usia, serta kondisi pembuluh darah, sedangkan Menurut Garnadi (2012) faktor penyebab hipertensi primer yaitu faktor keturunan, faktor usia, faktor stres, kegemukan atau obesitas, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut Gunawan (dalam Prasetyorini & Prawesti, 2012) salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan, stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat.

Pada zaman sekarang, masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat modernisasi dan perkembangan dunia. Masalah

hubungan sosial dan tuntutan lingkungan seiring harapan untuk meningkatkan pencapaian diri, ketidak sanggupan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres dalam diri seseorang. Beberapa faktor penyebab umum dari stres adalah masalah pekerjaan, faktor ekonomi, masalah rumah tangga, kurang tidur, dan lainnya (Saleh, Basmanelly & Huriani, 2014).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Gunawan & lany, 2001). Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi (Prasetyorini & Prawesti, 2012).

Adanya suatu stres dalam diri seseorang akan sangat mempengaruhi kondisi tubuh orang tersebut, baik kondisi psikis maupun fisik. Stres akan berdampak pada sistem organ tubuh orang tersebut, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah. Bagaimana stres itu nantinya akan berdampak dalam kehidupan seseorang tentu saja sangat dipengaruhi oleh bagaimana mekanisme coping orang tersebut dalam menghadapi stres. Orang dengan hipertensi yang mendapatkan penatalaksanaan hipertensi ataupun tidak cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi meski ada kalanya tekanan darah mereka berada dalam batas normal. Kondisi ini akan diperburuk dengan adanya peningkatan tekanan darah akibat stres, maka tekanan darah akan menjadi semakin tinggi. Apabila kondisi ini berlangsung terus menerus dalam

kurun waktu yang lama tanpa ada penanganan yang tepat maka tekanan darah yang tinggi tersebut akan sulit dikontrol (Prasetyorini, Prawesti, 2012).

Tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak terkontrol inilah, akan muncul berbagai komplikasi hipertensi pada tubuh khususnya pada organ target hipertensi. Organ target hipertensi tersebut adalah mata, otak, jantung, pembuluh darah dan ginjal. (Prasetyorini & Prawesti, 2012). Menurut Herke (dalam Saleh, Basmanelly & Huriani, 2014) stres yang bersifat konstan dan terus menerus mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon *adrenalin*, *tiroksin*, dan *kortisol* sebagai hormon utama stres akan naik jumlahnya dan berpengaruh secara signifikan pada sistem *homeostasis*. *Adrenalin* yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis berpengaruh terhadap kenaikan denyut jantung, dan tekanan darah. *Tiroksin* selain meningkatkan *basal metabolism rate* (BMR), juga menaikkan denyut jantung dan frekuensi nafas, peningkatan denyut jantung inilah yang akan memperberat *aterosklerosis*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Kondisi ini akan diperburuk dengan adanya peningkatan tekanan darah akibat stres, maka tekanan darah akan menjadi semakin tinggi. Apabila kondisi ini berlangsung terus menerus dalam kurun waktu yang lama tanpa ada penanganan yang tepat maka tekanan darah yang tinggi tersebut akan sulit

dikontrol, sehingga dapat menyebabkan penyakit komplikasi seperti mata, otak, jantung, pembuluh darah dan ginjal.

## **6. Terapi untuk Menurunkan Stres**

Penanganan stres dapat dilakukan dengan memberikan terapi. Terapi non farmatologi yang dapat dilakukan untuk penanganan stres, antara lain:

### **a. Relaksasi**

Hasil penelitian Sari, H.F. & Murtini (2013) dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi essensial. Penurunan stres ditunjukkan oleh skor pada skala stres, dimana kelima partisipan mengalami penurunan skor pada tiap minggu. Penurunan stres juga ditunjukkan melalui penurunan tekanan darah pada kelima subjek. Penurunan tekanan darah diperoleh dari hasil pengukuran dengan *Sphygmomanometer*, angka tekanan darah yang diukur melalui alat ini semakin menurun pada kelima subjek.

### **b. Terapi Tertawa**

Hasil penelitian Desinta, S. & Ramdhani, N. (2013) meneliti tentang “Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi”, menunjukkan bahwa terapi tawa dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

### **c. Terapi Zikir**

Hasil penelitian Anggraien, W. N. (2014) berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi

Esensial”, menunjukkan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial. Secara kualitatif ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yaitu permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi.

d. Meditasi Transendental

Hasil penelitian Pramudhanti & Mabruri (2012) berjudul “Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres pada penderita Hipertensi”, menunjukkan bahwa meditasi transendental dapat menurunkan stres sehingga disarankan penderita hipertensi untuk melakukan meditasi transendental dalam membantu penurunan stres.

e. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Menurut Zainuddin (2010), Metode terapi SEFT dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya tidak teratasi. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit. Untuk mengatasinya perlu menetralsir pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah psikologis, jiwa dan

rasa sakit yang dialami jika ikhlas menerima serta pasrah kesembuhannya pada Allah SWT.

Teknik SEFT sebagai salah satu terapi psikoterapi dapat menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan stres patologis ini karena SEFT ini telah mencakup 15 teknik psikoterapi lainnya (Zainuddin, 2010) sehingga terapi ini efektif. Pada penelitian ini akan menggunakan teknik SEFT sebagai metode untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi. Alasan menggunakan teknik SEFT ini karena metodenya mudah dan sederhana sehingga orang awam mudah untuk menerapkannya, SEFT bisa diterapkan untuk diri sendiri sehingga menyembuhkan diri sendiri saat mengalami gangguan kesehatan Zainuddin (2010). Selain itu SEFT menggunakan beberapa pendekatan psikologis seperti Terapi Kognitif, Psichoanalisis, EMDR (Zainuddin,2010). SEFT terdapat unsur spiritual dimana budaya masyarakat Indonesia ketika menggunakan unsur spiritual maka akan lebih efektif. Jadi sangat memungkinkan jika teknik SEFT dipergunakan untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi.

## ***B. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)***

### **1. Pengertian *Spiritual Emotional Freedom* (SEFT)**

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), merupakan terapi yang menggabungkan antara *Energy Psychology* dengan *Spiritual Power* (kekuatan spiritual). *Energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem *Energy Psychology* untuk memperbaiki kondisi emosi, dan perilaku. Diamond (dalam Zainuddin, 2010) merupakan penemu *Energy*

*Psychology* yang menulis tentang hubungan “*System Energy Psychology*” dengan gangguan psikologis. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan *Energy Psychology*, yaitu suatu terobosan baru yang menggabungkan prinsip-prinsip kedokteran timur dengan psikologi. *Energy Psychology* digunakan untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku.

Teori Einsten (Thie & Demuth, 2007) mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi. Tangan manusia mengandung “*Energy Elektromagnetik*”, setiap sel dalam organ dalam tubuh memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem saraf. Dalam pengobatan kedokteran timur, elektromagnetik ini disebut “*chi*”, dan energi ini dinyatakan dalam tubuh sebagai polaritas (disebut “*yang*”) dan negatif (disebut “*yin*”).

Para ahli pengobatan china menemukan sistem *Energy Psychology* sejak lebih dari 5000 tahun yang lalu. Sistem *Energy Psychology* ini menjadi dasar ilmu pengobatan timur seperti *Acupuncture, Acupressure, Chiropractic, Reflexiology, Massage Therapy, Ayurveda*, yoga dan beberapa teknik penyembuhan lain. Sistem *Energy Psychology* ini digambarkan dengan 12 energi meridian utama, meliputi *Small Intestine, Triple Heater, Large Intestine, Stomach, Liver, Spleen, Kidney, Heart, Governing Vessel, Lungs, Bladder*, dan *Gall Bladder* (Zainuddin, 2010).

Menurut Thie dan Demuth (2007), energi “*chi*” ini sangat penting perannya dalam kesehatan, mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut “*Energy Meridian*”. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka

timbulah gangguan emosi atau emosi atau penyakit fisik. Dalam ilmu akupuntur dan akupresur, titik-titik di sepanjang 12 alur utama tersebut berperan penting untuk penyembuhan pasien. Hampir segala macam penyakit dapat diobati dengan merangsang kombinasi dari titik-titik akupuntur yang berjumlah 361 titik.

Ilmu kedokteran modern mengeksploitasi sistem elektrik tubuh ini dengan menciptakan alat *Electro Echepto Gram* (EEG). EEG merekam aktivitas elektrik otak, jika otak seseorang tidak lagi menunjukkan aktivitas elektrik, maka secara klinis orang tersebut bisa dikatakan meninggalkan dunia. Dari realitas diatas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya sistem energi (elektrik) tubuh bagi kelangsungan hidup manusia. Para ahli akupuntur percaya, bahwa gangguan sistem "*Energy Psychology*" bisa menyebabkan penyakit fisik seperti jantung, sakit kepala, sesak nafas, dan berbagai penyakit lain. Dengan merangsang titik-titik tertentu yang berhubungan dengan sumber penyakit (dengan memasukkan jarum lembut atau pijatan khusus), maka akan dapat menyembuhkan berbagai penyakit atau keluhan emosi yang ada (Zainuddin, 2010). Teori tersebut dijadikan sebagai fondasi bagi ahli-ahli lain seperti Callahan untuk menciptakan *Thought Field Therapy* (TFT) pada tahun 1980 (Zainuddin, 2010). TFT dikembangkan oleh Callahan sebagai salah satu terapi yang melandaskan pada *kinesiology* dan akupuntur yang menggunakan pengetukan atau *tapping*. *Tapping* dilakukan dengan mengetuk titik-titik pada kulit dan daerah sekitar mata, maka hal tersebut akan terkoneksi secara langsung dengan pikiran, sehingga akan mampu mempengaruhi perasaan,



pikiran dan emosi yang pada akhirnya akan mampu menyembuhkan berbagai penyakit seperti fobia, kecemasan, depresi dan lain-lain (Zainuddin, 2010).

Di Indonesia Ahmad Faiz Zainuddin mengembangkannya menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pada awalnya Zainuddin belajar EFT dari murid Craig yaitu Steve Wells. Seorang Psikolog Klinis Australia, yang menghubungkan EFT *for peak performance*. Kemudian Zainuddin menghubungkan EFT dengan unsur spiritualitas. Setelah dipraktikkan dalam sejumlah permasalahan baik fisik maupun psikis, ternyata SEFT terbukti sangat efektif. Menurut Zainuddin (2010), efektifitas SEFT dimungkinkan karena klien menghubungkan segala tindakannya dengan Allah SWT (Tuhan YME) sehingga kekuatan terasa akan menjadi berlipat ganda.

Menurut Zainuddin (2010) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*Energy Medicine*) dan terapi *spiritual* dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*Energy Meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*).

Menurut Hakam (dalam Vanessa, 2017) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik penggabungan dan terapi sistem energi

tubuh dan spiritualitas. Stimulasi titik energi tubuh dilakukan dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa SEFT adalah sebuah teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan spiritualitas dengan menggunakan ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh sepanjang 12 jalur utama meridian tubuh sambil melakukan doa terhadap sang pencipta.

## 2. Tahap-Tahap *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Versi Lengkap

SEFT memiliki dua versi. Pertama adalah versi lengkap, dan yang kedua versi ringkas. Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah yang ke tiga (*tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, pada versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik. Tahap-tahap SEFT versi lengkap (Zainnudin, 2010) adalah sebagai berikut:

### a. *Set-up*

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*Psychological Reversal*": atau "Perlawanan Psikologis" biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh Psychological reversal ini diantaranya:

1) Saya tidak bisa sehat seperti dulu lagi

- 2) Saya tidak mungkin sembuh dari sakit hipertensi ini
- 3) Saya kesal; karena harus dirawat di ruangan ini
- 4) Saya menyerah saya tidak mampu mematuhi diet hipertensi

*The Set-up* sebenarnya terdiri dari 2 aktifitas, yaitu:

- 1) Pertama, mengucapkan *the set-word* dengan penuh rasa khusu', ikhlas dan pasrah sebanyak tiga kali. *The set-up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, ikhlas menerima dan pasrahkan kesembuhan pada Allah SWT. *The set-up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif).
- 2) Kedua, sambil mengucapkan *the set-up word* dengan penuh perasaan, menekan dada, tepatnya bagian "*Sore Spot*" (titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit), atau mengetuk dengan ujung jari bagian "*karate chop*".

Contoh kalimat *set-up* (doa) untuk masalah fisik:

*"Ya Allah... meskipun kepala saya pusing karena darah tinggi, saya menerima ikhlas menerima pusing saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu pusing saya ini."*

Contoh kalimat *set-up* (doa) untuk masalah emosi:

*"Ya Allah...meskipun saya cemas dengan penyakit hipertensi ini. Saya ikhlas menerima kecemasan saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati ini"*

b. *Tune-in*

*Tune-in* dapat dilakukan untuk menangani masalah fisik dan masalah emosi, penjelasan dapat diuraikan dibawah ini:

- 1) Menangani masalah fisik, *tune-in* dapat dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ketempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan:

*“Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah... atau: Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini. Saya pasrahkan kepadaMu kesembuhan saya”.*

- 2) Menangani masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spsifik tertentu yang membangkitkan energi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika reaksi negatif marah, sedih, takut dsb. Hati dan mulut mengatakan, *: Ya Allah... Saya ikhlas...Saya Pasrah...*” bersamaan dengan *tune-in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*) menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2010).

### c. *Tapping*

Tahap ini adalah tahap yang dilakukan bersamaan dengan tahap *Tune-in*. Pada proses inilah (*tune-in* yang dibarengi *tapping*) menetralsasikan emosi negatif atau rasa sakit fisik. *Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari major energi meridians, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada

ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran *Energy Psychology* berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Tahap ini akan *area prefrontal korteks* di otak yang dapat merangsang *korpus amigdala*. Rangsangan pada korpus *amigdala* akan reaksi emosi, sehingga diharapkan sugesti yang diiringi dengan ketukan ringan (*tapping*) dapat mengubah persepsi yang salah dan mengubahnya menjadi persepsi yang benar mengenai penerimaan diri. Titik-titik tersebut adalah:

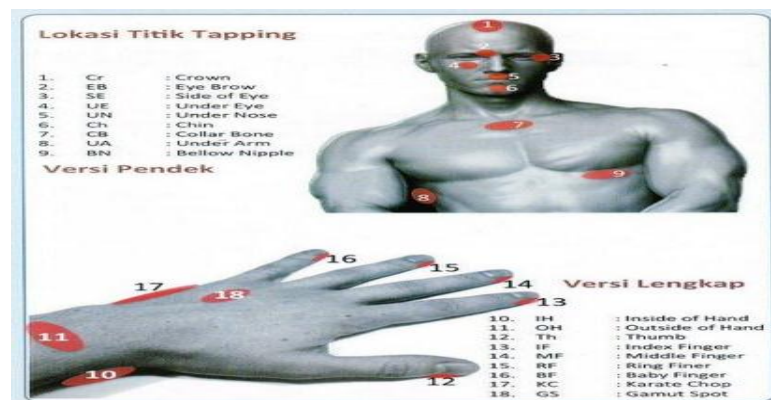
- 1) Titik CR (*Crown*) yaitu titik di bagian atas kepala (ubun-ubun).
- 2) Titik EB (*Eye Brow*) yaitu titik permukaan alis mata dekat pangkal hidung.
- 3) Titik SE (*Side of the Eye*) yaitu titik di atas tulang ujung Mata sebelah luar.
- 4) Titik UE (*Under the Eye*) yaitu titik tepat di tulang bawah kelopak mata.
- 5) Titik UN (*Under the Nose*) yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- 6) Titik Ch (*Chin*) yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- 7) Titik CB (*Collar Bone*) yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama.

- 8) Titik UA (*Under the Arm*) yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepatnya di bagian bawah tali bra (wanita).
- 9) Titik BN (*Below Nipple*) yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara dada dan bagian bawah payudara.
- 10) Titik IH (*Inside of Hand*) yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) Titik OH (*Outside of Hand*) yaitu Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 12) Titik Th (*Thumb*) yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.
- 13) Titik IF (*Index Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- 14) Titik MF (*Middle Finger*) yaitu jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- 15) Titik RF (*Ring Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- 16) Titik BF (*Baby Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

17) Titik KC (*Karate Chop*) yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate.

18) Titik GS (*Gamut Spot*) yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking (Zainuddin, 2010).

Gambar-gambar di bawah ini memperlihatkan letak titik kunci energi meridian.



Gambar 1. Titik-titik Kunci “*The Major Energy Meridians*” (Zainuddin, 2010).

Khusus untuk titik terakhir, *Gamut Spot*, sambil melakukan Tapping titik tersebut, maka dilakukanlah *The Ninth Gamut Procedure*, merupakan 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil *Tapping* pada salah satu titik *Energy Psychology* yang dinamakan Gamut Spot. Titik Gamut terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis. Sembilan gerakan tersebut, yaitu;

- 1) Menutup mata,
- 2) Membuka mata,
- 3) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah,
- 4) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah,
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam,
- 6) Memutar bola mata berlawanan dengan jarum jam,
- 7) Bergumam dengan irama selama 3 detik.
- 8) Menghitung 1,2,3,4,5
- 9) Bergumam lagi selama 3 detik. nafas panjang dan menghembuskan, sambil mengucap rasa syukur *Alhamdulillah (Terimakasih Tuhan)*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti menggunakan langkah-langkah terapi SEFT dengan versi lengkap karena lebih efektif dibandingkan dengan langkah terapi SEFT versi inti.

### **3. Faktor Pendukung dan Penghambat Keberhasilan SEFT**

#### **a. Faktor pendukung keberhasilan SEFT**

Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT berdampak efektif. Kelima hal ini harus dilakukan selama proses terapi, mulai dari *set-up*, *tune-in*, hingga *tapping*. (Zainunnin,2010) yakni:

- 1) Yakin, keyakinan dalam diri klien bahwa emosi dan semua yang dirasakan dapat disembuhkan, menegaskan bahwa kepercayaan dan keyakinan orang sakit untuk sembuh merupakan setengah dari kesembuhan, bahkan juga lebih,dengan keyakinan yang dimiliki oleh seorang klien tentang kesembuhannya tersebut, secara tidak langsung



akan mengubah perspektif pemikirannya, misalnya banyak waktu yang digunakan untuk memikirkan penyakitnya, namun setelah adanya keyakinan untuk sembuh, maka waktu yang biasanya digunakan untuk memikirkan penyakit, persoalan dan juga menantu kesembuhan yang tak kunjung datang, digunakan untuk mempelajari titik-titik meridian SEFT, atau mempelajari ilmu-ilmu yang baru. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan akan menumbuhkan rasa optimis dan juga kepercayaan diri dimana pada akhirnya meningkatkan kualitas diri dan kehidupan seseorang.

- 2) Khusyuk, selama melakukan terapi, khususnya pada saat set-up, klien diharuskan berkonsentrasi, atau khusyuk, dengan memusatkan pikiran pada saat berdoa kepada Tuhan YME (Allah SWT). Setiap kali seseorang dalam kondisi khusyuk getaran gelombangnya yang dipancarkan otak menjadi semakin berkurang. Hal ini mengistirahatkan otak, memperkuat dan membantunya untuk memperbaiki kerusakan yang diakibatkan oleh penyakit atau dikarenakan gangguan jiwa misalnya. Oleh sebab itu, beberapa peneliti yakin, emosi membuat otak lelah sehingga dapat memperpendek umur seseorang. Ketika khusyuk akan mengaktifkan area sensitif otak dengan aktifitas positif dengan menghapus akumulasi negatif dan kerusakan yang menimpa bagian-bagian tersebut akibat berbagai peristiwa yang pernah dilaluinya. Sehingga secara psikologis akan memunculkan perasaan tenang (rileks), pernafasan dan denyut jantung yang teratur, serta kestabilan

emosi dan memunculkan kesabaran dalam diri seseorang yang menjalankannya.

- 3) Ikhlas, artinya ridho atau menerima rasa sakit (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Saat seseorang mampu merasakan ikhlas, maka akan terdapat ketenangan dalam hati dan kejernihan pikiran, karena tidak timbulnya rasa tergesa-gesa, cemas akan situasi yang terjadi, sudah terjadi atau belum terjadi, dan tidak mudah mengeluh. Hal ini akan menghasilkan pikiran positif, dan kemudian mampu memberikan kekuatan pada diri pribadi dan kepercayaan diri, karena mampu berpikir secara objektif terhadap setiap permasalahan yang dihadapinya. Individu-individu yang ridha atau ikhlas terhadap diri dan kondisi mereka, akan lebih banyak mendapatkan kesuksesan hidup.
- 4) Pasrah, berbeda dengan ikhlas. Pasrah bukanlah *fatalism*, yaitu suatu keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi adalah nasib dan tidak dapat diubah, tetapi pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pengalaman memasrahkan atau melepaskan individual menjadikan seseorang merasakan energi yang bergerak dalam tubuhnya, dan perubahan-perubahan ini dapat menjadi lebih nyata dengan berjalannya waktu, adapun tambahan sensasi fisik, yaitu ketika seseorang pasrah maka pikirannya kan menjadi semakin tenang dan menyisakan pikiran yang lebih jernih, ketika hal itu terjadi, seseorang akan mulai merasakan lebih banyak solusi terhadap banyak masalah

yang selama ini melilitnya. Dengan berjalannya waktu, pengalaman pelepasan ini menjadikan seseorang merasa bahagia secara positif.

- 5) Syukur, mempunyai beberapa manfaat yang baik. Emmons (dalam Mutia, 2010) menemukan bahwa dengan berpikir untuk bersyukur akan dapat memunculkan emosi positif. Selanjutnya McCullough, Tsang dan Emmons (dalam Mutia, 2010) menemukan bahwa syukur dapat meningkatkan harapan. Makhdlori (dalam Mutia, 2010) menyebutkan dengan bersyukur maka seseorang dapat lebih tenang dan tidak panik menghadapi masalah.

**b. Faktor Penghambat dalam keberhasilan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).**

Adapun penghambat dalam keberhasilan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yakni:

- 1) Kurangnya keterampilan dan pengetahuan, meskipun *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) relatif sederhana, tetapi banyak komponen yang harus dipelajari dan dilatih. Mempelajari *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) haruslah secara menyeluruh, dan jika SEFT kelihatannya tidak berhasil, maka hal itu bisa disebabkan karena terlewatnya salah satu tahapan SEFT.
- 2) Kurang cairan (dehidrasi). Dehidrasi (kehilangan 70% dari cairan tubuh) akan menghambat cara kerja SEFT. Sebelum melakukan SEFT, dianjurkan untuk minum minimal 0,5 liter air, karena *energi psychology* dapat dialirkan dengan baik oleh air.

- 3) Hambatan spiritual, yaitu keadaan yang disebabkan karena kurang yakin, kurang ikhlas, kurang khusyuk, kurang syukur. Hambatan spiritual ini merupakan pikiran dan perasaan yang imajiner (sebatas khayalan), dan pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku seseorang. Pikiran diibaratkan sebatang pohon perasaan diibaratkan sebagai daun dan buah diibaratkan perilaku yang ditimbulkan. Jika seseorang menghasilkan buah positif dari sebatang pohon yang sehat maka haruslah babat terlebih dahulu batang dan daun yang telah rusak. Pohon yang rusak ranting-rantingnya dipotong dan daun yang telah layu dan menguningpun akan hilang, yang pada akhirnya menumbuhkan cabang-cabang yang baru, yang lebih hijau dan lebih subur, dan akan menghasilkan buah yang baik Dwoskin (dalam Verasari, 2012).
- 4) Perlawanan Psikologis (*Psychological Reversal*) adalah kecenderungan menyabotasi diri yang disebabkan oleh pikiran atau keyakinan negatif bawah sadar tentang diri sendiri, sehingga sistem *energy psychology* berubah prioritasnya (seperti baterai yang dipasang terbalik), dan teraktualisasi dalam berbagai hambatan psikologis yang menyegah seseorang untuk berubah.
- 5) Kurang Spesifik, deteksi keluhan yang dialami hendaknya lebih spesifik (misalnya; nyeri & panas di punggung bagian bawah, anak saya melawan saya waktu saya suruh sholat, gugup melihat pandangan

mata dan mendengar komentar audiens) dan bersifat umum (misalnya; sakit punggung, merasa sedih, dan gugup akan peretasi).

- 6) Akar masalah belum ditemukan, usaha mencari akar permasalahan dari keluhan yang diderita seseorang detektif mencari actor utama penyebab suatu kejadian. Seringkali penyakit fisik berakar pada kejadian traumatis yang tidak teratasi (terjadi secara tidak sadar). Contoh; migran terjadi sejak perceraian, insomnia terjadi sejak di PHK, alergi dan asma terjadi setelah kematian anak.
- 7) Aspek yang berubah-ubah, satu masalah (misalnya trauma) bisa terdiri dari beberapa aspek. Contoh: trauma kecelakaan mobil, aspek-aspeknya yaitu darah muncrat, suara tabrakan, terakan korban, suasana menyekam. Tiap aspek harus diatasi satu persatu, dimulai dari yang paling diingat, hingga terjadi efek generalisasi.
- 8) Membutuhkan sentuhan orang lain, saat dilakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) maka seseorang membutuhkan orang lain (terutama yang lebih berpengalaman), untuk melakukan *tapping*, memberikan *feedback* yang berharga, melihat perspektif yang berbeda, dan saat seseorang melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) maka terjadi penambahan *energy psychology* yang saling berinteraksi.
- 9) Tidak ingin berubah, seringkali klien memilih untuk tidak mau berubah kerana menemukan kenikmatan dalam masalahnya. Dalam hal ini seorang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak

bisa membantu yang memang tidak ingin dibantu, hal ini berbeda dengan *secondary benefit syndrome*, dimana secara sadar seorang penderita masih ada keinginan untuk berubah.

10) Memerlukan pernafasan *collar bone*, merupakan sebuah *perlengkapan basic recipe* (yang dikembangkan oleh Callahan dan Craig). Hal ini hanya dilakukan untuk 5% populasi yang masalahnya tidak kunjung hilang setelah berulang kali melakukan *tapping* dengan berbagai teknik.

11) Alergi terhadap objek tertentu. Jika segala langkah dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) belum menunjukkan hasil, hal ini bisa disebabkan adanya racun-racun energi yang berada di dalam atau sekitar tubuh. Pada orang-orang tertentu (yang mengalami alergi) dapat menghambat efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Faktor-faktor pendukung dan penghambat *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pada akhirnya, hasil akhir yang paling menakjubkan dari mempraktekkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bukan hanya kesembuhan dan selesainya masalah yang dihadapi, tetapi tumbuhnya perasaan cinta kepada Allah SWT (Tuhan YME). Jika hal itu terjadi, maka apapun yang akan dihadapi dan dialami, baik sehat maupun sakit, kaya atau miskin, ada masalah ataupun tidak, dapat dihadapi dengan penuh keikhlasan terhadap

Allah SWT (Tuhan YME) dan senantiasa berbuat sebaik mungkin dan bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan YME.

### **C. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Hipertensi**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (*morbidity*) dan angka kematian (*mortality*) (Triyanto, 2014). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman) karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut dusaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna. (Triyanto, 2014).

Orang dengan hipertensi juga mengalami penurunan dimensi mental berupa gangguan psikologis seperti kegelisahan (berkaitan dengan kurang tidur). Kebugaran tubuh menurun karena energi tubuh yang dibutuhkan terkuras akibat sakit yang dirasakan sehingga tingkat kelelahan menjadi lebih besar dirasakan. Konsekuensinya adalah penderita akan kehilangan semangat, emosi yang meledak-ledak dan amarah yang tertekan (Alexander & Dunbar dalam Taylor, 2006).

Saat pasien hipertensi mengalami stres maka akan dengan cepat untuk meningkatkan tekanan darah (Susilo & Wulandari, 2011). Apabila stres terjadi

dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi karena akan menimbulkan penyakit komplikasi. Penyakit komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Marliani, 2007). Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya (Ramitha, 2008).

Stres dapat menimbulkan gejala-gejala yang akan dialami seperti gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Hardjana, 1994). Gejala fisik meliputi: sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun lebih awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggunya pencernaan atau bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, keringat berlebih, selera makan berubah makan, lelah dan kehilangan daya energi. Gejala emosional, meliputi: gelisah dan cemas, sedih, depresi mudah menangis, merana jiwa dan hati/mood berubah-ubah cepat, mudah panas, marah, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*). Gejala intelektual, meliputi: susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas



atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat. Gejala interpersonal meliputi: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, mendiamkan orang lain (Hardjana, 1994). Gejala-gejala yang dimunculkan akibat dari stres sangat merugikan dan mengganggu individu dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan pencegahan agar tidak menjadi stres kronis yang berujung pada timbulnya berbagai penyakit kronis merupakan hal utama yang harus dilakukan oleh individu. Salah satu cara untuk mereduksi stres yaitu dengan teknik SEFT.

SEFT merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. Terapi SEFT menggabungkan *Energy Psychology* dan *Spiritual Power* (Zainuddin, 2010). SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku yang dilakukan dengan tiga teknik sederhana yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping* (Zainuddin, 2010). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Vanessa (2017) keyakinan terhadap Tuhan akan meringankan penderitaan saat merasa sedih, kesepian dan putus asa serta mereka dapat memperoleh kekuatan dariNya. Menurut Scott (dalam Bakara, Ibrahim & Sriati, 2013) intervensi spiritual yang berorientasi religius menunjukkan aktivitas

fisiologis terhadap pengurangan stres, tidak takut akan kematian, dan memiliki ketenangan.

Proses teknik SEFT berlangsung mempunyai lima kunci keberhasilan yaitu: yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah, dan syukur kepada Allah SWT (Tuhan YME) (Zainuddin, 2010). Pada Penelitian ini menggunakan Teknik *SEFT For Healing* versi lengkap 18 titik dengan tiga tahap utama *set-up, tune-in, tapping* sebagai metode untuk menurunkan stres dengan gejala fisikal, emotional, intelektual dan interpersonal pada pasien hipertensi. *SEFT for Healing* merupakan metode pasien akan fokus untuk meraih kesehatan baik fisik maupun psikis. (Zainuddin, 2010).

Teknik *set-up* dilakukan dengan dua cara. Pertama, menekan titik nyeri (*sore spot*) yang terletak di dada sebelah kiri. Secara fisiologis, *set-up* dilakukan dengan cara menekan titik nyeri yang terletak di jantung, yang merupakan pusat dari aliran darah dalam tubuh. Tujuan menekan titik ini adalah untuk menstimulasi pusat aliran darah agar otot yang tadinya menegang saat stres berlangsung dapat mengendur, denyut jantung yang berdetak dengan cepat dapat menjadi lambat sehingga aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan seimbang ke seluruh tubuh (Ulfah, 2013). Senada dengan penelitian Lane (dalam Rahmah, 2016) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupunktur dapat menghasilkan *opoids, serotonin* dan *gamma-aminobutyric acid (GAMA)*, dan meregulasi kortisol. Perubahan *neorokimia* ini dapat menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, menutup respon menghadapi/ menghindar /membeku, meregulasi sistem saraf otonom, dan

menciptakan rasa tenang. Lebih lanjut Lane (dalam Rahmah, 2016) menunjukkan bahwa *imaginal exposure* yang dipasangkan dengan *acupressure* dapat menurunkan *hyperarousal* pada otak tengah dan mengontrakondisi kecemasan dan ingatan traumatis sehingga menurunkan kecemasan.

Teknik *set-up* kedua adalah mengucapkan kalimat *set-up* (doa) secara berulang sebanyak tiga kali dengan penuh rasa khusuk, ikhlas dan pasrah kepada Tuhan. Dalam bahasa *religious the set-up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas, menerima dan memasrahkan kesembuhannya hanya kepada Allah SWT. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir *psychological ravelisal* (perlawanan psikologis) berupa pemikiran negatif spontan atau keyakinan negatif bawah sadar. (Zainuddin, 2010). Pada tahap *set-up* ini subjek diminta untuk menceritakan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami. Perasaan-perasaan yang membuat tidak nyaman maupun keluhan baik fisik maupun psikologis yang sedang dialami. Perasaan atau keluhan-keluhan ini dituangkan dalam kalimat *the set-up words* yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan untuk menetralsasi perlawanan psikologis (keyakinan dan pikiran negatif). Bentuk dari hambatan psikologis ini harus dihilangkan dahulu, karena kecenderungan menyabotase diri sendiri, menyebabkan terganggunya sistem *energy psychology* dalam tubuh, yang pada akhirnya akumulasi hambatan psikologis ini mencegah seseorang berubah (Zainuddin, 2010).

Pada saat keyakinan dan pikiran negatif tersebut muncul, kemudian subjek menentukan keluhan-keluhan yang saat ini paling berat yang dialami, maka langkah selanjutnya adalah berdoa dengan khuyuk, ikhlas dan pasrah.

*“Ya Allah (Ya Tuhan YME), meskipun saya merasa \_\_\_\_\_ (keluhan yang dirasakan), tapi saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini dan saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”.*

Ketika mengucapkan kalimat diatas sesungguhnya sedang terjadi proses melepaskan beban emosi (*purgation*), melakukan pemindahan tanggung jawab mental keluar diri yaitu kepada Tuhan Yang Maha Agung. Pasrah dapat membantu melepaskan hormon *endorphin* otak yang mengantarkan diri pada kebahagiaan, sehingga individu mampu ikhlas dan berserah diri. Berdoa berarti individu mempercayai akan Tuhan dan percaya terhadap adanya kekuatan besar yang dimiliki-Nya. Kepercayaan dapat memberikan arti hidup dan kekuatan bagi individu ketika kesulitan dan stres (Fowler & Keen, dalam Vanessa, 2017).

Comah (dalam Rahmah, 2016) mengungkapkan bahwa spiritualitas dapat mempengaruhi berbagai mekanisme fisiologis yang terlibat dalam kesehatan. Ada banyak emosi yang didorong dalam spiritual mencakup harapan, kepuasan, cinta dan memberi maaf, dapat melayani individu dengan mempengaruhi aliran saraf yang terhubung ke *endokrin* dan sistem imun tubuh. Emosi negatif yang secara aktif mengganggu, seperti marah atau takut, dapat memicu pelepasan *neurotransmitter norepinefrin* dan *endokrin* serta hormon *kortisol*. Pelepasan *neurotransmitter* ini menyebabkan terjadinya hambatan dalam sistem imun tubuh, meningkatkan risiko terjadinya infeksi, tekanan darah tinggi, dan meningkatkan risiko stroke dan penyakit jantung. Hal tersebut senada dengan pendapat Al-Jamal

(dalam Aryanto, 2006) menyebutkan bahwa dengan berdoa orang akan merasakan kehadiran Allah SWT, kedamaian, ketenangan, meninggikan spiritual, dan memperkuat motivasi yang positif. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Dossey (dalam Aryanto, 2006) menjelaskan bahwa dalam sejumlah penelitian tentang doa menunjukkan bahwa doa dapat menyembuhkan. Efek Doa tidak hanya berpengaruh pada jiwa, tetapi juga pada fisik.

Teknik selanjutnya adalah *tune-in*. *Tune-in* dilakukan untuk memasrahkan diri ikhlas menerima semua keadaan diri yang sekarang kepada Allah SWT (Tuhan YME), dengan cara mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit (masalah fisik) dan atau memikirkan sesuatu atau peristiwa tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan (untuk permasalahan emosi). Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, rasa sakit, dsb), hati dan mulut mengatakan:

*“Ya Allah (Tuhan YME) (Ya Tuhan kami) saya ikhlas...saya pasrah”*

Pada teknik *set-up* dan *tune-in*, merupakan unsur spiritual dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat memberikan ketenangan, mengurangi rasa takut dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan menguatkan keyakinan spiritual kepada Tuhan untuk menyembuhkan penyakitnya. Terapi spiritual menimbulkan respon relaksasi yang bermanfaat dan dapat menimbulkan ketenangan (Zainuddin, 2010). Hal ini sejalan dengan pendapat Hawari (dalam Ariyanto, 2006) doa menimbulkan ketenangan. Di samping itu doa juga menimbulkan rasa percaya diri (*self confident*) dan optimis (harapan

kesembuhan). Ini merupakan dua hal yang *essensial* bagi penyembuhan suatu penyakit, disamping obat-obatan dan tindakan medis. Sedangkan Menurut Ristiawan (2014) berdoa merupakan sarana untuk memotivasi diri agar terus bangkit dari masalah yang di hadapi dan akan lebih mampu untuk mengatasi stres yang sedang dialami.

Setelah menjalani tahapan *set-up* dan *tune in*, menanamkan sugesti positif melalui penanaman kalimat-kalimat yang positif yang ditambah dengan keikhlasan dan kepasrahan maka hal ini akan merubah suasana hati yang semula negatif menjadi positif kembali. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Dossey (1997) saat individu melakukan kepasrahan diri dan ikhlas, maka hati, jiwa serta pikiran hanya terfokus mengingat Tuhan Yang Maha Kuasa. Hal ini menjadikan seseorang berserah diri pada sesuatu yang lebih kuat sehingga menjadi cara penambahan energi. Pada saat individu benar-benar konsentrasi dan khusyuk, maka sejenak akan melupakan permasalahannya, sehingga pikiran menjadi tenang dan jernih.

Kondisi tenang yang didapat dari proses yang dilakukan dapat menekan kerja sistem saraf *simpatetis* dan mengaktifkan kerja sistem saraf *parasimpatetis* (Basar, 2006). Sikap pasif yang dilakukan dengan tunduk dan pasrah semakin memberikan respon relaksasi yang berlipat. Sikap pasrah inilah kemudian menimbulkan sikap penerimaan sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditorerir dengan sikap ini (Purwanto, 2003). Hal ini sesuai dengan pernyataan Baron & Byrne (2003) bahwa pikiran dan perasaan memiliki keterkaitan satu sama lain, dimana pikiran mempengaruhi perasaan dan

begitu juga sebaliknya. Pengaruh afek positif atau suasana hati yang positif akan mempengaruhi kognisi atau cara berpikir begitu juga sebaliknya.

Tahapan terakhir yaitu *tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*, setelah melakukan ketukan pada ke-18 titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*. Apabila titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians* diketuk beberapa kali akan membantu menetralisasi gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran *Energy Psychology* berjalan normal dan seimbang. Wade dan Carol (2007) mengungkapkan bahwa setelah seseorang menjalani terapi fisik, maka otak akan mengalami *plastisitas*. *Plastisitas* yaitu kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi sesuai pengalaman dengan mereorganisasi atau menumbuhkan jaringan baru (Zainuddin, 2010).

Feinstein (2008) mengungkapkan bahwa ketukan ringan yang dilakukan untuk mengatasi gangguan psikologis dapat memberikan efek biokimia berupa teridentifikasinya *neurotransmitter*, *endorphin*, dan zat kimia lain dalam otak. Sebagaimana penelitian EFT yang dilakukan oleh Church, Yount, dan Brooks (Feinstein, 2012) menunjukkan bahwa *tapping* tak hanya efektif menurunkan distres diri, akan tetapi *tapping* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kortisol dalam tubuh. Hal tersebut senada dengan pendapat Lane (dalam Rofacky, 2015) menstimulasi secara manual pada titik akupunktur dapat mengontrol kortisol. Penelitian Dawson, Garrret & audrey (dalam Rofacky, 2015) *the Journal of Nervous and Mental Disease* yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan kortisol pada stres, berdasarkan hasil penelitian tersebut EFT mampu

menurunkan kadar *kortisol* sebesar -24.39 %. Menurunnya kadar *kortisol*, kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Swingle, Pulos & Swingle, Lambrou, Pratt, & Chevalier, Swingle (dalam Church, 2013) *tapping* pada EFT mengurangi gelombang otak frekuensi yang terkait dengan *neurotransmitter* stres atau menguatkan yang terkait dengan relaksasi, serta menghasilkan perubahan fisiologis. EFT mengatur respon stres tubuh dan *hypothalamus-pituitary-adrenal* (HPA), sehingga mempengaruhi perubahan hormon stres seperti *norepinephrine* (*adrenalin*) dan *kortisol*, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, tekanan darah menurun (Church, 2013).

Menurut Kumara (dalam Purwaningsih & Rosa, 2016) menjelaskan bahwa ada 18 titik pada tubuh manusia yang jika kita ketuk beberapa kali (*tapping*) akan meningkatkan *vaskularisasi* yang berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan, karena aliran energi tubuh kembali normal dan seimbang. Terapi fisik yang terdapat pada tahapan *tapping*, membuat aliran energi tubuh menjadi lancar kembali dan pada akhirnya menormalkan fungsi saraf simpatetik dalam otak, dan menormalkan kerja kata-kata Alhamdulillah (terimakasih Tuhan) menandakan bahwa bersyukur mempunyai beberapa manfaat yang baik. Emmons & McCullough (Mutia & Rina, 2010) menemukan bahwa dengan berpikir untuk bersyukur seseorang akan dapat memunculkan emosi positif. Selanjutnya McCullough., Tsang., & Emoons (Mutia& Rina, 2010) menyebutkan bahwa dengan bersyukur maka seseorang dapat lebih tenang dan tidak panik ketika menghadapi masalah. Kondisi seperti ini yang memungkinkan



untuk menurunkan gejala-gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal yang dialami oleh pasien hipertensi.

Cara kerja SEFT yaitu adanya peningkatan kesadaran yang didapat dari praktek *set-up*, dari praktek afirmasi dan melalui jalur fisik dengan cara membebaskan cakra dan median subyek sehingga energi positif akan kembali didapat. Mekanisme ini diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Sistem saraf *simpatik* siap bereaksi menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf *parasimpatik* akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf *simpatik*, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar *endokrin* yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik. Melakukan ketukan beberapa kali (*tapping*) akan meningkatkan *vaskularisasi* yang berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan, karena aliran energi tubuh kembali normal dan seimbang (Anwar, dalam Purwaningsih & Rosa, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa SEFT dapat menurunkan stres dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal dengan metode yang digunakan yaitu menggabungkan energi tubuh dan *spiritual power*. Komponen-komponen *psikoreligius* yang lengkap dalam SEFT ini menjadikan efektifitas kerja SEFT dalam menurunkan atau menyembuhkan berbagai permasalahan fisik dan psikologis, menjadi tidak diragukan lagi, dan

dapat menjadi suatu acuan bagi para terapis dan psikolog untuk menggunakan SEFT sebagai sebuah *brief therapy* yang mudah, cepat dan juga efektif menolong klien pasien termasuk juga pasien hipertensi yang mengalami *disstres* (Zainuddin, 2010). Pada akhirnya diharapkan bahwa ada pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi, bukan hanya berfungsi untuk menurunkan stres yang dialaminya akan tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi.

#### **D. Landasan Teori**

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Gunawan, Prasetyorini & Prawesti, 2012). Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Apabila stres menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menjadi tetap tinggi. Hipertensi akan mudah muncul pada orang yang sering stres dan mengalami ketegangan pikiran yang berlarut-larut (Sutaryo, 2011).

Stres merupakan sebuah fenomena yang telah umum terjadi di masyarakat. Stres dapat memberi stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan. Stres adalah segala situasi ketika tuntutan nonspesifik mengharuskan seorang individu untuk berespon melakukan tindakan (Anggraieni, 2014). Clonninger (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang

terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Secara fisiologi, situasi stres mengaktifasi *hipotalamus* yang selanjutnya mengendalikan dua sistem *neuroendokrin*, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf *simpatis* berespons terhadap *impuls* saraf dari *hipotalamus* yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan *mendilatasi pupil*. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan *epinefrin* dan *norepinefrin* ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifasi jika *hipotalamus* mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar *hipofisis* yang terletak tepat di bawah *hipotalamus*. Kelenjar *hipofisis* selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke *korteks adrenal*. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk *kortisol*, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar *endokrin* lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Subramaniam, 2015).

Manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material, karena itu apabila terkena stres, segala segi dari individu akan terkena. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin. Gejala stres menurut Hardjana (1994) gejala yaitu gejala fisik, emosional, intelektual

dan interpersonal. Gejala tersebut berbeda pada setiap individu karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya. Ada berbagai terapi yang dapat digunakan menurunkan stres salah satunya adalah SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Aziz (Zainuddin, 2010) menyatakan bahwa SEFT merupakan sebuah misteri struktur biologis dan psikologis manusia, melalui *Spiritual EFT*, metode ini dapat menolong untuk mengatasi penyakit fisik dan psikologis akibat tekanan hidup sehari-hari. SEFT merupakan gabungan dari *energy psychology* dan *spiritual power*, yang juga dapat digunakan untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi.

Sebagai teknik yang berawal dari EFT, maka teori utama yang menjadi acuan dasar dalam SEFT adalah *Energy Psychology* (Zainuddin, 2009). *Energy Psychology* adalah teknik tanpa menggunakan jarum. Tidak berbeda dengan teori akupunktur, teori *Energy Psychology* berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem energi yang mengatur seluruh sistem fisik, maupun psikis manusia. Sistem energi tersebut terdiri dari *life* atau biasa disebut oleh para tabib cina dengan *Chi*, *chakra* atau *acupoint* sebagai pusat pembangkit energi dan penyuplai energi ke sel-sel tubuh manusia dan 365 jalur meridian tubuh yang berfungsi sebagai tempat mengalirnya *chi* (Gallo, 2005).

Akupunktur merupakan pengobatan yang dilakukan dengan cara menusukkan jarum pada titik-titik tertentu pada tubuh pasien. Maksudnya adalah untuk mengembalikan sistem keseimbangan tubuh sehingga pasien dapat sehat kembali (Marwan & Noviyanto, 2014). Meridian adalah jalur lalu lintas energi dalam tubuh, dan sebagaimana lalu lintas, pada meridian ada jalur atau jalan, ada

hambatan, ada persimpangan, ada titik awal, ada titik akhir dan sebagainya. Jika jalan energi pada meridian lancar, maka akan tercipta keharmonisan dalam tubuh dan tubuh mampu melawan penyakit, sebaliknya jika terjadi hambatan pada meridian maka akan muncul gangguan kesehatan. Yang membedakan meridian dengan jaringan lain dalam tubuh adalah jaringan darah dan saraf dapat terlihat oleh mata, sedangkan meridian tidak terlihat walaupun nyata. Dalam ilmu kedokteran modern, rahasia teori energi meridian ini masih belum terungkap karena saat ini belum ada alat yang bisa mendeteksinya, akan tetapi teori ini sudah dibuktikan manfaatnya selama ribuan tahun (Marwan & Noviyanto, 2014).

Dalam jalur meridian mengalir 2 macam arus energi yaitu energi “*Yang*” (positif/panas) dan energi “*Ying*” (negatif/dingin). Manusia atau bagian tubuh manusia akan sehat apabila arus energi yang melalui meridian terdapat keseimbangan energi antara arus energi “*Yang*” dan arus energi “*Ying*”. Kalau “*Yang*” dan “*Ying*” tidak seimbang maka manusia akan terganggu kesehatannya atau sakit. Kelebihan energi “*Yang*” akan menimbulkan gangguan atau sakit dengan gejala kelebihan energi misalnya panas, kejang-kejang, rasa nyeri. Kelebihan energi “*Ying*” atau kekurangan energi “*Yang*” akan menimbulkan gangguan atau sakit yang ditandai dengan gejala kekurangan energi misalnya dingin, lumpuh, baal/mati rasa/*anaesthesia* (Marwan & Noviyanto, 2014).

Di titik-titik tertentu pada meridian terdapat pusat kontrol yang mengatur arus energi “*Yang*” dan “*Ying*” untuk suatu bagian tubuh atau organ (Marwan & Noviyanto, 2014) tertentu. Titik inilah titik yang dikenal sebagai titik akupunktur. Apabila terdapat kelebihan energi “*Yang*” disuatu bagian tubuh atau organ

tertentu maka *sinshe* akan menusuk titik akupuntur untuk menghambat aliran energi “*Yang*” sehingga tercapai keseimbangan antara energi “*Yang*” dan “*Ying*”. Apabila terdapat kelebihan energi “*Ying*” atau dengan kata lain kekurangan energi “*Yang*” maka *sinshe* akan menusuk menusuk titik akupuntur lalu memutar-mutar jarum akupuntur yang merangsang energi “*Yang*” sehingga tercapai keseimbangan antara energi “*Yang*” dan “*Ying*”. Jadi yang dilakukan pada akupuntur adalah merangsang atau menghambat energi “*Yang*” (Marwan & Noviyanto, 2014). Hal tersebut sama dengan pendapat Feinstein & Ashland (2012) mengatakan untuk mengatasi gangguan tersebut dapat dilakukan dengan menstimulasi dengan menyentuh, menekan ataupun dengan ketukan ringan pada titik-titik *acupoint* maka secara otomatis akan melenyapkan atau mengeluarkan energi negatif dari sistem energi individu.

Pada penelitian ini menggunakan metode *SEFT For Healing* melalui tiga tahapan yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* untuk menurunkan stres dengan gejala fisik, emotional, intelektual dan interpersonal pada pasien hipertensi. Teknik *set-up* ada dua langkah yang harus dilakukan. Langkah (1) *set-up* pertama dilakukan dengan cara menekan titik nyeri (*sore spot*) yang terletak di dada sebelah kiri atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*. Tujuan menekan titik ini adalah untuk menstimulasi pusat aliran darah agar otot yang jadinya menegang berlangsung dapat mengendur, denyut jantung yang berdetak dengan cepat dapat menjadi lambat sehingga aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan seimbang ke seluruh tubuh. Langkah (2) *set-up* mengucapkan kalimat *set-up* (doa) secara berulang sebanyak tiga kali dengan penuh rasa khusuk, ikhlas

dan pasrah kepada Tuhan. Dalam bahasa *religious the set-up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas, menerima dan memasrahkan kesembuhannya hanya kepada Allah SWT. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *psychological ravel* (perlawanan psikologis) berupa pemikiran negatif spontan atau keyakinan negatif bawah sadar (Zainuddin, 2010).

SEFT memiliki prinsip dasar *spiritual power* yaitu yakin, ikhlas, pasrah, syukur dan khusyuk (Zainuddin, 2010). Ketika seseorang dalam keadaan yakin bahwa apa yang terjadi pada kehidupan ini adalah atas izin Allah SWT, dan semua kejadian dalam hidup ini adalah yang terbaik untuk dijalani. Yakin pada Maha kuasanya Allah SWT dan Maha sayangnya Allah pada makhluknya maka seseorang akan menjalani kehidupan ini dengan lebih tenang dan ringan (Zainuddin, 2010). Ikhlas mengandung arti menerima semua ketentuan yang telah Allah tentukan untuk seseorang dengan sepenuh hati. Ikhlas juga mengandung arti tidak mengeluh, tidak pula menentang atas apa yang telah ditentukan olehNya. Zainuddin (2010) menyebutkan bahwa yang membuat seseorang merasa berat menjalani kehidupannya lebih dikarenakan tidak mau menerima dengan ikhlas masalah yang ia hadapi. Ketika seseorang dapat mereposisi disfungsi keyakinannya tersebut dengan keikhlasan maka ikhlas tersebut menjadikan masalah menjadi sarana mensucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukannya (Zainuddin, 2010). Hal tersebut senada dengan pendapat Sentanu (dalam Astuti, Yosep & Susanti, 2015) menyatakan bahwa ketika seseorang benar-benar berada dalam keikhlasan, saat itulah doa atau niatnya melakukan

kolaborasi dengan vibrasi energi *quanta*, sehingga melalui mekanisme kuantum yang tak terlihat, kekuatan Tuhanlah yang sebenarnya sedang bekerja. Inilah arti sebenarnya dari quantum ikhlas, sehingga ikhlas dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidupnya. Gymnastiar (dalam Astuti, Yosep, Susanti, 2015) Pada kondisi hati yang ikhlas akan membuat seseorang menjadi tenang dan tahan dengan berbagai ujian, sehingga dapat menjadikan proses ikhtiar untuk mempertahankan kesehatannya lebih positif dan optimal.

Teknik kedua dalam terapi SEFT adalah *tune-in*. *Tune-in* yaitu merasakan permasalahan keluhan sakit yang dialami stres dengan tujuan untuk menyadari gejala stres yang dialami subjek dan menerima rasa sakit tersebut dengan ikhlas dan pasrah. Selain itu, teknik *tune-in* juga dilakukan dengan memikirkan atau membayangkan kembali rasa sakit dengan tujuan untuk membangkitkan atau membesarkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Teknik *tune-in* juga dilakukan dengan memfokuskan pikiran pada rasa sakit dengan tujuan untuk memusatkan pikiran subjek terkait pada rasa sakit yang dialami. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, rasa sakit, dsb), hati dan mulut mengatakan: “*Ya Allah (Ya Tuhan YME) saya ikhlas, saya pasrah.....*”

Sugesti positif dengan cara pasrah kepada Allah SWT dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah SWT. Menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah SWT akan berdampak kepada emosional yang positif (Zainuddin, 2010). Ketika pikiran positif akan menghasilkan emosi yang positif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Menurut Utomo (2015) Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi



yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika memiliki emosi yang positif akan berdampak pada penurunan gejala stres emosional. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Rogers, Sear & Collage, 2015) EFT dapat meringankan gejala stres yang berkontribusi terhadap efek psikologis yang merugikan.

Ketika individu memiliki emosi yang positif akan mempengaruhi hubungan baik dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Menurut Schutte (dalam Muryadi & Matulesy, 2012) menjelaskan bahwa emosi yang positif merupakan dasar untuk membangun relasi sosial yang baik, sehingga seseorang yang memiliki emosi positif, secara sosial memiliki lebih banyak relasi dengan orang lain dan kualitas relasinya lebih baik. Kemampuan menjalin relasi sosial memungkinkan seseorang merasa dekat, bersahabat, toleran, bekerjasama, terempati, berbagi, dan perilakunya positif terhadap orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik SEFT akan berdampak pada penurunan gejala stres interpersonal.

Langkah terakhir adalah *tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune-in*. *Tapping* untuk menetralkan emosi negatif dan sakit fisik. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci "*The Major Energy Meridians*", yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak ada netralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran

*Energy Psychology* berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2010). Kombinasi stimulasi *acupoint* dan elemen terapi kognitif muncul untuk mengirim sinyal menenangkan ke *amygdala* yang mengatur respon stres. Harper, Ruden & Church (dalam Rogers, Sear & Collage, 2015). Harper (dalam Rogers, Sear & Collage, 2015) juga menemukan bahwa peristiwa menakutkan atau tidak menyenangkan dapat memicu sinyal stres di *amygdala* dan dapat diatasi dengan ketukan ringan (*tapping*) berulang pada *Acupoint*.

Terapi fisik yang terdapat dalam SEFT pada tahapan *tapping*, membuat aliran energi psikologi tubuh menjadi lancar kembali yang pada akhirnya menormalkan fungsi saraf *simpatis* dan *parasimpatetis* dalam otak, dan menormalkan kerja *neurotransmitter*. Dengan seimbangnya kembali energi psikologis dalam tubuh, maka akan memicu kerja hormon *melatonin* dan hormon-hormon lain *neurotransmitter* kembali normal, sehingga menghasilkan umpan balik pada SCN. Pada akhirnya ritme *sirkadian* yang mengatur jam biologis sudah kembali berjalan normal, maka produksi hormon kortisol pun akhirnya menurun yang pada akhirnya akan mengaktifkan dan menormalkan kembali kinerja saraf *parasimpatetik*. Normalnya fungsi *parasimpatetik* memperlambat denyut jantung dan menjaga agar ritme jantung tetap teratur, mengerutkan pupil mata, merangsang kelenjar air mata, mengaktifkan pencernaan, dan mengatur pernafasan lambat dan teratur dengan mempersempit pipa tenggorokan diparuparu. Hal ini kemudian menimbulkan efek langsung secara psikologis yaitu pikiran dan perasaan menjadi rileks (Wade & Carol, 2007).

Menurut Thayib (dalam Rofacky, 2015) menjelaskan bahwa jika menstimulasi titik-titik meridian tubuh selama 10-15 menit dan dengan intensitas ketukan yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman, dengan menstimulasi titik-titik SEFT dapat menstimulus pengeluaran hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lane (dalam Rofacky, 2015) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupuntur dapat mengontrol kortisol. Hal ini sesuai dengan penelitian Dawson, Garret & audrey (2012) dalam *the Journal of Nervous and Mental Disease* yang mencoba menggunakan EFT dalam menurunkan *kortisol* pada stres, berdasarkan hasil penelitian tersebut EFT mampu menurunkan kadar *kortisol* sebesar -24.39 %. Ketika kadar *kortisol* menurun, akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah. 2007). Dalam penelitian tersebut, SEFT terbukti dapat mengurangi gejala stres pada pasien hipertensi dan membuat diri subjek menjadi lebih tenang nyaman dan rileks. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan gejala stres dengan 3 tahap yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

Secara singkat, landasan teori dapat dilihat pada Gambar 2

**Pasien Hipertensi Mengalami stres**

**Intervensi SEFT**

**Gejala Fisik:**  
Tekanan darah meningkat, mudah lelah dan tegang secara fisik, otot tegang, sulit tidur, dll

**Gejala Emosional:**  
Gelisah, cemas, sedih, mudah marah, dll.

**Gejala Intelektual:**  
Sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit membuat keputusan, dll.

**Gejala Interpersonal:**  
mendiamkan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, mudah menyalahkan oranglain, dll.

<i>SET UP</i>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Menekan titik nyeri yang terletak di dada sebelah kiri</li> <li>Mengucapkan kalimat <i>Set-up</i> 3x dengan Penuh keikhlasan dan kepasrahan kepada Tuhan</li> </ol>		
<b>DAMPAK</b>		
Mengurangi kecemasan, stres	-Mengendurkan Otot -Memperlambat denyut jantung -Mengurangi kecemasan, stres	Meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan spiritual
↓	↓	↓
<b>Gejala Emosional turun</b>	<b>Gejala Fisikal turun</b>	<b>Gejala Interpersonal Turun</b>

<i>TUNE-IN</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Merasakan rasa sakit yang dialami dan menerimanya dengan ikhlas dan pasrah</li> <li>Memikirkan dan membayangkan kembali kejadian yang tidak menyenangkan</li> </ol>
<b>DAMPAK</b>
-Mampu menerima rasa sakit maupun kejadian yang tidak menyenangkan yang pernah dialami -Menghilangkan emosi negatif dalam diri
↓
<b>Gejala Turun Interpersonal</b>

<i>TAPPING</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengetuk ringan titik-titik tertentu pada tubuh</li> <li>Melakukan gerakan mata dan bergumam</li> <li>Menarik dan Mengeluarkan nafas sebanyak 3 kali. Mengucapkan Alhamdulillah (Terimakasih Tuhan)</li> </ol>			
<b>DAMPAK</b>			
Menstimulasi Otak	Mensyukuri setiap keadaan	-Menurunkan tingkat kortisol -Menetralisir aliran dalam tubuh	-Menciptakan rasa tenang -Mengeluarkan emosi negatif dalam tubuh
↓	↓	↓	↓
<b>Gejala Intelektual turun</b>	<b>Gejala Interpersonal Turun</b>	<b>Gejala Fisikal turun</b>	<b>Gejala Emosional turun</b>

**STRES TURUN**

**Gambar 2. Landasan Teori**

## **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajukan hipotesis: Ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok penelitian. Tingkat stres setelah diberi perlakuan lebih rendah daripada sebelum diberi perlakuan.