



BOOKLET

Latihan Strategi Koping dengan Metode *Spiritual
Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Oleh:

Ns. Arni Nur Rahmawati, S.Kep

Ita Apriliyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Tri Sumarni, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dwi Agus Yulianto, S.Kep.,Ns.,M.Tr

UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA
2022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas kehadiran dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan booklet latihan strategi koping dengan metode SEFT. Booklet ini sebagai pedoman bagi keluarga yang merawat anggota keluarganya yang sedang sakit untuk dapat memiliki koping adaptif terhadap stress yang dialami.

Booklet ini berisi tentang penjelasan stress, strategi koping, dan prosedur latihan SEFT sebagai upaya strategi koping yang adaptif.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar booklet ini dapat bermanfaat khususnya bagi keluarga yang sedang merawat anggota keluarganya yang sakit.

Purwokerto, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

- **Stres**
- **Penyebab Stres**
- **Tingkatan Stres**
- **Strategi Koping**
- **SEFT**
- **Langkah-langkah Latihan SEFT**
- **Standar Prosedur Operasional Latihan SEFT**

STRES

Stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berada.

PENYEBAB STRES

Penyebab Stress Dari Luar

Tekanan jiwa yang terdapat dalam diri seseorang kerap kali disebabkan karena adanya pengaruh dari lingkungan. Seperti suara yang bising, suhu panas, cahaya terlalu banyak dll. Selain itu, beberapa pengaruh dari luar yang bisa mengakibatkan stress diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pekerjaan dan stres, hampir semua orang di dalam kehidupan mereka mengalami stress sehubungan dengan pekerjaan mereka. Faktor-faktor yang dapat membuat pekerjaan itu stressful, antara lain:
 - a. Tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan stres dalam 2 cara, yaitu pekerjaan terlalu banyak dan jenis pekerjaan itu sendiri sudah lebih stressful daripada jenis pekerjaan lain.
 - b. Pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia. Contohnya, tenaga medis yang mempunyai beban kerja yang berat dan harus berhati-hati

supaya tidak membuat kesalahan sehingga dapat menimbulkan konsekuensi yang serius. Menurut Sarafino, stress kerja dapat disebabkan karena lingkungan fisik yang terlalu menekan, kurangnya kontrol yang dirasakan, kurangnya hubungan interpersonal, hingga kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja. Sementara itu, Sutherland dan Cooper menyatakan bahwa sumber stress yang berasal dari interaksi lingkungan sosial dengan pekerjaan, meliputi stresor yang ada di dalam pekerjaan itu sendiri, konflik peran, masalah dalam hubungan dengan orang lain, perkembangan karier, iklim dan struktur organisasi, hingga adanya konflik antara tuntutan kerja dengan tuntutan keluarga.

2. Stres yang berasal dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai. Stresor lingkungan mencakup stressor secara makro, seperti migrasi, dan kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir. Sementara pada masa pandemi Covid-19 lingkungan kerja yang sepi karena semua diberlakukan WFH memberikan nuansa yang berbeda, bukan tenang dengan kedamaian, akan tetapi sepi dengan kegelisahan.

Penyebab Stress Dari Dalam

Stress juga bisa terjadi karena adanya pengaruh dari dalam diri seseorang tersebut seperti:

1. Kesakitan: tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
2. Penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama. Menurut teori Kurt Lewin, kekuatan motivasional yang melawan akan menyebabkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu pendekatan dan penghindaran

TINGKATAN STRES

1. Tahap 1: Tahapan stress yang paling ringan dimana biasanya ditandai dengan semangat bekerja berlebihan (overacting), penglihatan lebih “tajam” dari biasanya. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih namun tanpa disadari cadangan energi habis dan timbul rasa gugup berlebihan.
2. Tahap 2: Dampak stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang. Timbul keluhan yang disebabkan karena cadangan energy menipis dan tidak memiliki waktu istirahat. Mulai timbul keluhan seperti merasa letih sewaktu bangun pagi, badan tidak segar, mudah lelah, lambung tidak nyaman, jantung berdebar-debar dan tidak bisa santai.
3. Tahap 3: Jika individu terus memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan, maka gangguan yang dirasakan akan semakin nyata seperti gangguan lambung (gastritis, diare), otot semakin tegang, perasaan tidak tenang, ketegangan emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. Pada tahap ini hendaknya mulai berkonsultasi

dengan dokter untuk mendapatkan terapi atau hendaknya beban stres dikurangi.

4. Tahap 4: Ketika individu terus bekerja tanpa istirahat maka individu akan mengalami kebosanan karena aktivitas yang rutin, kehilangan semangat, terlalu lelah karena pola tidur tidak teratur, kemampuan mengingat dan konsentrasi rendah serta muncul rasa takut cemas tanpa ada penyebab yang jelas.
5. Tahap 5: Individu akan merasakan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*Physical and Psychological Exhausting*), tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan sehari-hari, gangguan system pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder), perasaan takut dan cemas yang meningkat, mudah bingung dan mudah panik.
6. Tahap 6: Merupakan tahap klimaks seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Jantung berdetak cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringan dingin dan kemungkinan pingsan. Sering dilarikan ke UGD (Unit Gawat Darurat) bahkan ke ICU meskipun sering dipulangkan karena tidak ada gejala sakit fisik

STRATEGI KOPING

Menurut Keliat (2015), koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal khusus yang melelahkan. Kemampuan koping sangat diperlukan oleh setiap individu agar dapat bertahan hidup dalam suatu lingkungan yang selalu berubah-ubah secara cepat.

Adapun pengertian koping menurut Smeltzer dan Bare (2015), menjelaskan bahwa koping adalah suatu proses pemecahan masalah yang digunakan untuk mengelola kondisi stres dimana sumber stressor yang nantinya akan menentukan derajat stres apakah orang tersebut secara sadar maupun tidak sadar dapat mengatasi situasi tersebut. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2012), koping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Jadi, strategi koping merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi hal-hal yang dianggap mengancam atau dianggap sebagai sebuah masalah (King, 2012).

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

Diketahui sekitar 80-90 % penyakit berasal dari emosi, sisanya adalah penyakit fisik seperti terantuk, terkilir, jatuh, memar dan sebagainya (Ahmad Faiz Zainuddin-*Founder SEFT*). Dasar dari Terapi SEFT adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT).

SEFT adalah teknik terapi yang menggabungkan antara energi psikologi dengan spiritual power. Tujuan SEFT adalah menghilangkan dan membuang energi negatif dari dalam tubuh sehingga seseorang akan lebih sehat fisik dan psikis.

15 TEKNIK TERAPI DALAM SEFT

1. NLP (*Neuro Linguistic Programming*)
Proses *reframing and anchoring*, Saat tapping proses *breaking the pattern*
2. *Systematic Desensitization*
Pada kasus phobia, trauma, kecemasan dan masalah psikologis lainnya. Dari yang sensitif menjadi tidak sensitif lagi.
3. Psychoanalisa
Menemukan akar masalah yang dihadapi. Apapun yg kita rasakan hari ini sebenarnya berakar dari segala hal yang kita alami dimasa lalu.
4. *Logotherapy*
Memberikan makna spiritual atas atas penderitaan yang dirasakan ikhlas, pasrah dan rasa syukur (*meaning in suffering*)
5. EMDR (*Eye Movement Desensitization*)
Gerakan mata di akhir sesi SEFT (*nine gamut procedure*). Kemampuan kita dalam mengendalikan emosi ditentukan pada saat kita berhasil mengendalikan gerakan mata kita
6. *Sedona Method (Releasing Technique)*
Kemampuan menerima dan melepaskan beban psikologis dengan nyaman dan bahagia dengan menghadirkan ikhlas dan pasrah dengan latihan terus menerus
7. Ericksonian Hypnosis
Proses hypnosis diri ringan dengan menggunakan kata-kata pilihan yang memiliki efek hypnosis
8. *Provocative Therapy*
Teknik ini dilakukan saat pasien “dipaksa” masuk dalam kondisi yang paling tidak menyenangkan dan

paling menyakitkan, “*tune in*” saat inilah dilakukan tapping shg keluhan menjadi hilang sama sekali

9. Suggestion dan Affirmation
Proses pengulangan kat-kata yang sifatnya memberdayakan diri, memunculkan harapan dan rasa optimis di alam bawah sadar, membantu proses penyembuhan
10. Creative visualization
Mengubah kondisi fisik dengan mengubah kondisi pikiran. Banyak digunakan oleh atlet, motivator, *life coach* dan praktisi kedokteran. Dilakukan pada titik-titik akupunktur tubuh sepanjang jalur energi meridian tubuh untuk menetralsir gangguan sistem energi tubuh
11. Powerful Prayer
Hampir sama dengan sugestion dan affirmation
12. Loving Kindness Therapy
Kondisi yang dianjurkan dlm proses therapy adalah yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan syukur sangat membantu baik secara fisik maupun emosional
13. Relaxation dan Meditation
Sama dengan Relaxation dan meditation
14. Gestald Therapy
Cinta kasih dan kebaikan hati akan menyembuhkan orang lain
15. Energy Psychology
Sama dengan Relaxation dan meditation

Langkah pertama = *Set Up*

Tujuan:

1. Memastikan aliran energi tubuh kita ke sumber masalah
2. Menetralisir perlawanan psikologis bawah sadar

Before Set Up:

- Minum air putih sambil berdoa dengan sepenuh hati, cinta dan syukur
- Melepaskan perhiasan dan semua yang terbuat dari logam dan alat elektronik yang ada di tubuh kita

Cara melakukan *Set Up*

1. Tekan titik nyeri (core spot) di dada sebelah kiri atau karate chop di tangan kiri atau kanan
2. Ucapkan kalimat Set up sesuai dengan masalah pasien dengan khusyu dan sepenuh hati sebanyak 3 kali

Langkah kedua = *Tune In*

1. Pada masalah fisik, *tune in* dilakukan:
2. Merasakan sakit yang diderita, pusatkan pikiran kita pada rasa sakit itu sambil mulut dan hati berdoa
3. Untuk masalah emosi, *Tune in* dilakukan dengan cara:
Membayangkan peristiwa yang dapat membangkitkan emosi negatif yang dimaksud ketika emosi tersebut muncul (marah, sedih, takut, dll) mulut dan hati berdoa

Langkah Ketiga = *Tapping*

1. Dilakukan mulai langkah ketiga sambil terus melakukan *tune in*
2. Mengetuk ringan dengan kedua ujung jari telunjuk dan jari tengah akan menetralkan gangguan energi tubuh, sehingga akhirnya masalah emosi atau fisik yang dialami akan teratasi
3. Ada 9 titik versi singkat dan 9 titik lainnya yang merupakan titik-titik meridian tubuh

Nine Gamut Procedure, Disebut juga EMDR (*Eye Movement Desensitization*) sangat efektif untuk masalah yang berat. Khusus untuk titik ini, dilakukan tapping terus menerus sambil melakukan 9 gerakan:

- 1) Menutup mata rapat-rapat
- 2) Membuka mata lebar-lebar
- 3) Melirik kuat-kuat ke arah kanan bawah
- 4) Melirik kuat-kuat ke arah kiri bawah
- 5) Memutar mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata ke arah sebaliknya
- 7) Bergumam berirama selama 3 detik
- 8) Berhitung 12....3....4...5
- 9) Bergumam berirama lagi selama 3 detik

18 Titik Tapping Terapi SEFT

1. Cr = pada titik di bagian atas kepala
2. EB = titik permulaan alis mata
3. SE = di atas tulang samping mata
4. UE = 2 cm di bawah kelopak mata
5. UN = di bawah hidung
6. Ch = di bawah bibir
7. CB = di ujung tempat bertemunya tulang dada
8. UA = di bawah ketiak sejajar dengan puting susu
9. BN = 2,5 cm di bawah puting susu
10. IH = di sekitar urat nadi tangan
11. OH = di bagian luar pergelangan tangan
12. TH = ibu jari, di samping luar
13. IF = Jari telunjuk, di samping luar
14. MF = jari tengah, di samping luar
15. RF = jari manis, di samping luar
16. BF = jari kelingking, di samping luar
17. KC = di samping telapak tangan
18. GS = di antara tulang jari manis dan kelingking

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, K., Rica, D. S., Zaleha, Marista, D., Winni, P. A., Agustin, I., & Dwi, S. (2019). The Effect Of Complementer Therapy : Seft Therapy On Stress And. *Seminar Nasional Keperawatan*, 182–186.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Balai Penerbit FK UI
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). Psychological Stressors: Overview. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 109–115. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00013-3>
- Oplatka, I., & Iglan, D. (2020). The emotion of fear among schoolteachers: sources and coping strategies. *Educational Studies*, 46(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1536876>
- Rahmani, F., Ranjbar, F., Hosseinzadeh, M., Razavi, S. S., Dickens, G. L., & Vahidi, M. (2019). Coping strategies of family caregivers of patients with schizophrenia in Iran: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Sciences*, 6(2), 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.03.006>