

BAB II

TINJAUAN PUSAKA

A. KECEMASAN

1. Pengertian

Kecemasan adalah merupakan respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang, disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan. Kecemasan berbeda dengan takut, takut merupakan penilaian intelektual terhadap stimulus yang mengancam dan objeknya jelas (Dalami,dkk., 2009).

Kecemasan merupakan reaksi pertama yang muncul atau dirasakan oleh pasien dan keluarganya di saat pasien harus dirawat mendadak atau tanpa terencana begitu mulai masuk rumah sakit. Kecemasan akan terus menyertai pasien dan keluarganya dalam setiap tindakan perawatan terhadap penyakit yang diderita pasien. Cemas adalah emosi dan merupakan pengalaman subjektif individual, mempunyai kekuatan tersendiri dan sulit untuk diobservasi secara langsung (Nursalam, 2012). Konsep kecemasan memegang peranan penting yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya (Purba,dkk., 2008). Sedangkan Corey (1995), mengartikan kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memaksa individu untuk berbuat sesuatu.

Kecemasan (*anxiety*) ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum akan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, konflik atau ancaman (Taylor, dkk.,1951). Stuart, mendefenisi *anxietas* (kecemasan) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik dan alami secara subjektif serta dikomunikasikan secara interpersonal (Gail W Stuart, 2006).

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis manifestasi dari pengalaman subjek mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai wujud ketidakmampuan masalah, ancaman atau kondisi yang tidak diinginkan, akan tetapi tidak memiliki objek yang jelas.

2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang menjadi pencetus seseorang merasa cemas dapat berasal dari diri sendiri (faktor internal), maupun dari luar dirinya (faktor eksternal). Pencetus kecemasan menurut Asmadi (2008), dapat dikelompokkan kedua kategori, yaitu:

- a. Ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan dalam melakukan aktifitas sehari-hari guna pemenuhan terhadap kebutuhan dasarnya.
- b. Ancaman terhadap sistem diri yaitu adanya sesuatu yang dapat mengancam terhadap identitas diri, kehilangan status atau peran diri, dan hubungan interpersonal.

Faktor-faktor kecemasan menurut Atkinson (2010) yaitu :

- a. Konflik yang tidak disadari, dikemukakan oleh Freud bahwa kecemasan neurotis akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls id (terutama seksual dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh *ego* dan *superego*. Dengan kata lain, impuls-impuls *id* dapat menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial.
- b. Respon yang dipelajari, kecemasan diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses menghindar atau melarikan diri dari situasi mengancam. Apabila individu dihadapkan pada situasi yang mengancam dirinya dan harus memikirkan cara untuk mengatasi kecemasan tersebut, maka ia mengalami kecemasan.
- c. Kurangnya kendali, individu akan mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi yang tampaknya diluar kendalinya. Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar dari teori kecemasan.

Sedangkan menurut Rahmaiah (2003), terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan, yaitu:

1. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.
3. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
4. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu : keadaan fisik, adanya pengalaman emosional adanya trauma atau konflik, adanya ancaman terhadap integritas dan konsep diri, adanya konflik yang tidak disadari, lingkungan pekerjaan, dan kurangnya kendali.

3) Aspek dan Gejala Kecemasan

Deffenbacher dan Hazeleus (Ghufon,2012) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini :

- a. Kekhawatiran (*Worry*)

Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

- b. Emosionalitas (*imosionality*)

Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Maher (Blackburn & Davidson, 1990) mengatakan kecemasan terdiri dari 3 aspek, yaitu: kognitif, emosional dan fisiologis.

- a. Aspek fisiologis

diketahui dari munculnya reaksi-reaksi tubuh tertentu yang sebagian besar merupakan hasil kerja sistim syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Jika pikiran individu dikuasai oleh kecemasan maka sistim syaraf otonom akan berfungsi dan akan muncul gejala-gejala fisik

seperti jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat dan terjadi gangguan pencernaan.

- b. Aspek emosional
yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi afektif. Komponen ini ditunjukkan dengan munculnya kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Seperti kegugupan, kegelisahan dan ketegangan.
- c. Aspek kognitif
ditunjukkan dengan adanya kekuatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang mungkin akan dialaminya atau adanya harapan yang negatif. Jika kekuatiran ini meningkat, maka kemungkinan akan mengganggu kemampuan individu untuk berfikir jernih, memecahkan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungan.

Kecemasan dapat dilihat dari tiga aspek reaksi (Taylor, dkk.,2003), diantaranya adalah:

- a. Aspek fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, debar jantung dan nafas tidak beraturan, berkeringat dingin, nafsu makan hilang, mudah lelah, sakit kepala, tangan bergetar, gangguan perut atau diare, susah tidur, dan sebagainya.
- b. Aspek intelektual, seperti tidak mampu berkonsentrasi, sulit berfikir jernih, tidak mampu memecahkan masalah, dan penurunan perhatian.
- c. Aspek emosional, seperti penarikan diri atau mudah merasa malu, mudah tersinggung (sensitif), merasa tidak tenang atau gugup, khawatir, tegang, merasa hancur, merasa tidak bahagia, mudah cemas, kurang sadar diri, kurang percaya diri dan mudah marah.

Menurut Gail W. Stuart (Gail, 2006) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

1. Perilaku, diantaranya menunjukkan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada.
2. Kognitif, diantaranya menunjukkan perhatian yang terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran *visual*, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.

3. Afektif, diantaranya menunjukkan mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Sedangkan gejala-gejala kecemasan menurut Taylor (1951) gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan, antara lain :

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai yang dirasakan
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat dingin maupun keringat berlebih
- c. Merasa takut pada banyak hal
- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan.
- e. Sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung dan mudah marah-marah.

Dijelaskan selanjutnya kecemasan menunjukkan simtom-simtom sebagai berikut :

- a. Senantiasa diliputi ketegangan rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu (*diffuse uneasiveness*).
- b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi dan mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya.
- c. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serba ikut salah.
- d. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsang yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu seperti mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya.
- e. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya bagian leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
- f. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangan sering basah.
- g. Sering berdebar-debar dan tekanan darah tinggi.
- h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.
- i. Sering mengalami “*anxiety attacks*” atau tiba-tiba cemas tanpa sebab pemicunya yang jelas. Gejala dapat berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin atau sakit perut.

Menurut Purba,dkk., (2008), ada beberapa tanda dan gejala pada kecemasan, yaitu:

- 1) Respon Fisik

Yang mungkin ditemukan antara lain: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare/konstipasi, gelisah, berkeringat, tremor, sakit kepala, dan sulit tidur.

2) Respons Kognitif

- a) Lapangan persepsi menyempit.
- b) Tidak mampu menerima rangsangan luar.
- c) Berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Respons Perilaku dan Emosi

- a) Gerakan tersentak-sentak
- b) Bicara berlebihan dengan cepat
- c) Perasaan tidak aman

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada aspek-aspek kecemasan yaitu: aspek respon perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif. Sedangkan gejala-gejala kecemasan dapat ditunjukkan dengan adanya: gelisah, merasa takut, mengalami sulit tidur pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung dan mudah marah-marah.

4) Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau dalam Suliswati et al., (2005), mengatakan bahwa ada 4 (empat) tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas, Contohnya sebagai berikut:

- 1) Seseorang yang menghadapi ujian akhir.
- 2) Pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan.
- 3) Individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.
- 4) Individu yang tiba-tiba dikejar anjing menggonggong.

b. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain, contohnya sebagai berikut:

- 1) Pasangan suami-istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan risiko tinggi.
- 2) Keluarga yang menghadapi perpecahan (berantakan).
- 3) Individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

c. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain, contohnya sebagai berikut:

- 1) Individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam.
- 2) Individu dalam penyanderaan.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian. Contohnya: individu dengan kepribadian pecah/depersonalisasi.

Tingkat kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (1995) terdapat 4 tingkatan:

- a. Kecemasan ringan, berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- b. Kecemasan sedang, pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun/ individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.
- c. Kecemasan berat, pada tingkat ini lahan persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan/tuntutan.
- d. Panik, pada tingkat ini persepsi sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan/tuntutan.

Menurut Taylor (1951) berdasarkan aspek kecemasan maka tingkatan kecemasan dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu:

- a. Kecemasan ringan: perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus.
- b. Kecemasan sedang: merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi

c. Kecemasan berat: yakni ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respons takut dan distress.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tingkatan kecemasan dapat dikategorikan menjadi tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan berat.

B. TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)

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

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui doa keikhlasan dan kepasrahan) dan energy psychology. Energi Psikologi adalah disiplin ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus-kasus sulit. David Freinstein dalam Zainuddin (2009) mendefinisikan *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.

Menurut Zainuddin (2009) terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan Gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. SEFT adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih dan sebagainya) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, tidak percaya diri dan sebagainya). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja.

Menurut Surono (2011) mengatakan SEFT merupakan salah satu tehnik terapi alternatif untuk mengatasi masalah emosi dan fisik. Terapi dilakukan dengan cara totok ringan pada titik saraf tertentu atau meridian dalam tubuh. Menurut Setyawari (2016) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah penggabungan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dan *energy psychology*. SEFT melalui kearifan kedokteran timur memandang tubuh manusia sebagai interaksi energi bukan sekedar susunan dari reaksi kimia. SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif itu (tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu). Bisa dikatakan SEFT melakukan “Short Cut” dengan memotong mata rantai di atas tepat di tengah-tengahnya. Cukup selaraskan

kembali sistem energi tubuh. Maka emosi negatif yang dirasakan akan hilang dengan sendirinya. SEFT juga dilakukan dengan cara men-tapping (mengetuk atau menotok) beberapa titik tubuh dengan dua jari dalam waktu singkat (2-50 menit umumnya 15 menit). Titik tubuh di totok hampir sama dengan titik akupuntur, namun SEFT hanya menggunakan 18 titik tubuh. SEFT juga sering disebut *Psychological Version Of Acupuncture* (Zainuddin, 2010).

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang memanfaatkan kekuatan yang sudah ada di dalam tubuh manusia yaitu energi spiritual dan kekuatan psikologi yang apabila digabungkan dapat menyembuhkan permasalahan fisik maupun psikis yang dihadapi manusia dengan memberdayakan diri dengan energi dan kekuatan tersebut.

2. Teknik SEFT

Dalam (Zainuddin,2009) Teknik melakukan SEFT terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.

1) *The Set-Up*

The set-up, bertujuan untuk memastikan agar aliran eneri dalam tubuh terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*Psychological Reversal*" atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyankinan bawah sadar negatif).

Contoh *Psychological Reversal* ini diantaranya:

- a. Saya tidak bias mencapai impian saya
- b. Saya tidak bias melepaskan diri dari kecanduan rokok
- c. Saya tidak bias termotivasi untuk belajar, saya malas
- d. Saya bukan orang yang percaya diri

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh diatas terjadi, maka inilah obatnya yaitu berdoa dengan khsyu, ikhlas dan pasrah : "Ya Allah.... Meskipun saya (Keluhan klien), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya" Kata-kata tersebut disebut *The Set-Up Words*, dalam bahasa religius adalah "doa kepasrahan" kepada Allah SWT. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas menerimannya dan pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khsyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan sambil menekan dada, tepatnya di bagian "*Sore Spot*" (titik nyeri=

daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua jari di bagian “*Karate Chop*”, selanjutnya melakukan langkah kedua *the tune-in*.

2) *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, *tune-in* dilakukan dengan cara merasakan rasa yang di alami, lalu mengarahkan pikiran klien ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut sambil mengatakan “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhan ini hanya pada Engkau ya Allah.” Untuk masalah emosi, melakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan lainnya) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah..” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan langkah ke 3 yaitu *Tapping*.

3) *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*the major energi meridians*”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan. Karena aliran tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Berikut adalah titik - titik tersebut:

- a. Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b. EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c. SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d. UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e. UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f. Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g. CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h. UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i. BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara)
- j. IH = *Inside of Hand*: Di bagian tengah/pergelangan tangan
- k. OH = *Outside of Hand*: Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- l. Th = *Thumb*: Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- m. IF = *Index Finger*: Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

- n. MF = *Middle Finger*: Jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- o. RF = *Ring Finger*: Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- p. BF = *Baby Finger*: Jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- q. KC = *Karate Chop*: Disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate
- r. GS = *Gamut Spot*: Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Sambil men-tapping titik tersebut sambil melakukan 9 *gamut procedure* yaitu: menutup mata, membuka mata, mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah, mata di gerakan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata melawan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1-5 dan bergumam lagi selama 3 menit. Setelah melakukan 9 *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama sampai titik ke-17 (berakhir di *karate chop*). Dan diakhir dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur: “Allahamduillah”. Ketika proses terapi berlangsung peneliti juga menyertakan instrumen yang dapat membuat klien lebih rileks.

Terdapat pula tehnik versi inti SEFT (Zainuddin, 2009), versi inti ini adalah versi yang sering digunakan kebanyakan orang, karena selain lebih singkat, versi ini terbilang cukup efektif untuk kebanyakan kasus. Versi lengkap kita lakukan hanya apabila versi inti dirasa efeknya kurang dalam menyelesaikan masalah kita atau masalah orang yang kita bantu. Versi inti adalah melakukan langkah pertama (*the shet-up*), langkah kedua (*the Tune-In* berserta kata pengingatnyan atau doa : “saya ikhlas, saya pasrah”) serta sebagai sebagai langkah ke tiga (*the Tapping*), mulai dari titik pertama (*the Crown*) hingga titik ke 9 (*Bellow Nipple*). Cukup sampai di situ dan akhiri dengan tarik napas panjang dan hembusan.

Dari uraian tersebut maka disimpulkan tehnik melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ada 3 tahapan yaitu: *the Set-Up*, *the Tune In*, *the Tapping*.

3. Kunci Keberhasilan *Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT

Menurut Suroño (2014) kunci keberhasilan SEFT adalah konsentrasi (khusus), ikhlas, pasrah dan bersyukur. Ada tiga hal yang harus kita

perhatikan supaya SEFT yang kita lakukan efektif (Zainuddin, 2009). Tiga hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai dari *Set-Up*, *Tune-In*, hingga *Tapping*. Banyak kejadian penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau ketiga hal ini. Ketiga hal itu adalah sebagai berikut:

a. *Khusyu'*

Selama melakukan terapi, khususnya saat *Set-Up*, kita harus konsentrasi, atau *khusyu'*. Fokuskan pikiran kita pada saat melakukan *Set-Up* (berdoa) pada “Sang Maha Penyembuh”, berdoalah dengan diiringi kerendahan-hatian. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak *khusyu'*, hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdoa, alias berdoa hanya di mulut saja, tidak sepenuhnya sampai ke dalam hati. Jadi usahakan menghilangkan pikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan *Set-Up*.

b. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima segala sesuatu termasuk rasa sakit yang kita alami (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak *complain* atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucian atau pembersihan diri dari dosa dan segala kesalahan yang pernah kita lakukan.

c. Pasrah

Pasrah tidak sama dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo atau lapang dada segala sesuatu yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang akan terjadi nanti hanya kepada Allah SWT. Kita pasrahkan pada-Nya apapun yang akan terjadi nanti. Apakah rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah. Pasrah bukan berarti fatalisme, pasrah yang sejati disertai dengan usaha optimal untuk mencari solusi agar keluar dari masalah yang kita hadapi.

Kunci keberhasilan terapi SEFT terletak pada masing-masing orang, apabila seseorang tidak memiliki niat yang kuat untuk sembuh atau terbebas dari masalah yang sedang dihadapinya, maka mustahil bagi orang tersebut untuk sembuh, maka dari itu jika ingin kesembuhan seseorang harus memiliki niat untuk ingin benar-benar sembuh. Kemudian setelah meyakinkan diri dan berniat sungguh-sungguh untuk sembuh, selanjutnya dibarengi dengan

bersikap *khusyu*, mengikhlaskan segala sesuatu atau masalah yang sedang dihadapinya saat ini, kemudian yang terakhir harus memasrahkan segala kesembuhan hanya kepada Allah SWT, karena segala sesuatu yang terjadi pada diri kita semua itu karena kehendak Allah SWT. Jadi dapat disimpulkan bahwan kunci kesuksesan SEFT adalah *khusyu*, ikhlas dan pasrah.

4. Manfaat *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Ahmad Faiz Zainudin (2010) terapi SEFT dapat diterapkan dalam berbagai bidang, dapat mengatasi masalah yang terjadi pada diri sendiri, organisasi, keluarga, sekolah, olahraga dan seni, bisnis, training, konseling dan banyak lainnya.

a. Individu (pengembangan diri)

Berapa banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat satu atau beberapa masalah pribadi. Seringkali kita mempunyai “PR” pribadi yang tak kunjung terselesaikan, dalam psikologis disebut *unfinished business*. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar ditinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya. Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci, tetap bisa maju, akan tetapi tersendat-sendat *can't full speed*. SEFT dapat membantu membebaskan diri dari masalah-masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, meyelesaikan yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu penjajahan emosi barulah dapat melangkah dengan bebas, untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal.

b. Keluarga (hubungan suami-istri dan anak)

Keluarga adalah tempat seseorang memperoleh kepuasan yang besar, tetap juga berpotensi menjadi sumber kepedihan yang terdalam. Keluarga bisa menjadi surga dunia tapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan dan kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan suami-istri dan orang tua kepada anak. Dalam hal ini SEFT bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk menetralsisir emosi negative yang timbul dalam keluarga.

c. Sekolah (Guru, pelajar dan mahasiswa)

SEFT dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan berkaitan dengan pendidikan misalnya:

- 1) Guru dapat mengajarkan SEFT atau melakukan SEFT pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, bolos, moody dan masalah remaja lainnya).
 - 2) Pelajar/Mahasiswa dapat menggunakan SEFT saat malas mengerjakan skripsi, mempelajari pelajaran yang di benci, menghadapi dosen dan lainnya.
 - 3) Guru BK (Bimbingan dan Konseling) mendapat terapi baru yang dapat dengan cepat membantu kliennya.
- d. Organisasi (menejemen konflik, *team work and leadership*)
Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi harus memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa keterampilan vital dalam berorganisasi adalah menejemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. SEFT ikut berperan membantu masalah yang timbul dari dalam maupun luar organisasi tersebut.
- e. Bisnis (*Entrepreneurship, sales and peak performance*)
Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Kunci kemenangan dari dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah peak performance (kinerja unggulan). Kinerja unggulan ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, Dalam hal ini SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sering menghambat *businessman/woman* untuk melakukan kinerja unggulan.

Rapi (2004) menyebutkan manfaat SEFT dapat digunakan untuk hal-hal sebagai berikut:

- a. Mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi dalam waktu 5-50 menit.
- b. Meningkatkan kinerja dan prestasi
- c. Meningkatkan keberuntungan
- d. Meraih apa yang diinginkan
- e. Mencapai *total succes*
- f. Meraih kedamaian hati
- g. Meraih kebahagiaan

Menurut Surono (2014) SEFT bisa bermanfaat untuk pengobatan mengatasi masalah fisik dan emosi dengan sangat efektif, cepat, dan mudah. Sehingga membantu seseorang untuk menikmati hidup yang lebih berkualitas.

Jadi, dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT bermanfaat untuk pengembangan diri mengatasi masalah fisik dan psikis, dapat digunakan untuk menangani

berbagai kasus di berbagai bidang seperti Pendidikan, bisnis, usaha, dan keluarga dengan permasalahan yang semakin kompleks.

C. VIDIICONFERENCE

1. Pengertian *Videoconference*

Videoconference adalah suatu teknologi penggabungan suara dan video dimana antara dua orang atau lebih di wilayah yang berbeda dapat saling berkomunikasi secara langsung dan tatap muka dengan menggunakan internet sebagai media (Wikipedia, 2020).

Menurut Dekisa (2017) konferensi video (Inggris: *videoconference*) adalah seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan video secara bersamaan. Konferensi video merupakan salah satu bentuk komunikasi sinkron (secara langsung) dengan bertatap muka secara daring (*online*), dapat berkomunikasi dengan dua orang atau lebih dan menggunakan perangkat audio maupun video.

Fajar (2012) juga memaparkan konferensi video adalah seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan video secara bersamaan. *Videoconference* atau konferensi video merupakan bagian dari dunia teleconference. *Videoconference* dapat diartikan sesuai dengan suku katanya, yaitu video = video, *conference* = konferensi, maka *videoconference* adalah konferensi video dimana data yang di-transmisikan adalah dalam bentuk video atau audiovisual.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Videoconference* adalah metode komunikasi dua orang atau lebih dengan menggunakan jaringan internet berupaa audiovisual yang memungkinkan dilakukan di tempat yang berbeda dan deengan waktu yang sama (*real time*).

2. Sejarah *Videoconference*

Ide awal menggabungkan suara dan video untuk komunikasi pertama kali dilakukan oleh perusahaan telepon AT & T pada tahun 1956, perusahaan telepon yang didirikan oleh penemu telepon yaitu Alexander Graham Bell.

Videoconference pertama kali diperkenalkan pada public oleh perusahaan AT & T pada tahun 1964 pada ajang World's Fair di New York, Amerika Serikat. Ketika perama kali diperkenalkan tidak ada orang yang menduga bahwa *videoconference* akan berkembang sangat pesat hingga data menggantikan telepon standart.

Tahun 1970 AT & T mengkomersilkan layanan *videoconference* yang mereka namakan Picture Phone. Picture Phone belum dapat mengirimkan video, akan tetapi sudah dapat mengirimkan gambar-gambar kecil. Layanan ini kurang diterima oleh masyarakat, karena selain kemampuan yang masih sangat kurang juga harga yang masih sangat mahal sekitar US \$160. Ericsson pada tahun 1971 mendemonstrasikan video call pertama mereka. Perusahaan lain yang melihat keberhasilan Ericsson mulai mengembangkan teknologi *videoconference* seperti Network Video Protocol (NVP) pada tahun 1976. Pada tahun yang sama perusahaan Nippon Telegraph and Telephone melakukan *videoconferencing* antara Tokyo dan Osaka.

Tahun 1981 dikembangkan juga Packet Video Protocol (PVP), IBM di Jepang pada tahun 1982 melakukan *videoconference* pada kecepatan 48000 bps yang terhubung ke Amerika untuk melakukan rapat mingguan mereka. pada tahun yang sama, Compression Labs memperkenalkan sistem layanan public mereka seharga US \$250,000 dengan harga perjam penggunaan US \$1,000. Sistem yang dimiliki mereka sangat besar dan membutuhkan daya listrik yang besar, akan tetapi hanya mereka satu-satunya layanan *videoconference* yang ada di pasaran saat itu.

Pada tahun 1986 diluncurkan layanan *videoference* baru yaitu PictureTel's dengan harga sistem yang jauh lebih murah yaitu US \$80,000 dengan harga US \$100 per jam. Pada saat itu, kedua sistem komersial yang ada dikembangkan khusus untuk perusahaan, organisasi, dan militer.

Tahun 1984, Datapoint menggunakan sistem Datapoint MINX ppadakampus di Texas dan menyediakan layanan *videoconference* untuk kalangan militer. Akhir tahun 2980, Mitsubishi menjual produk mereka yang dinamakan still-picture phone yang merupakan suatu kegagalan, dimana dua tahun setelah memperkenalkan produk, mereka baru membuat jalur komunikasi.

Tahun 1991 sistem *videoconference* untuk computer diperkenalkan oleh IBM. Software yang dinamakan Pictel dengan harga US \$20,00 tersebut masih menggunakan warna hitam putih dengan harga per jam US \$30, dimana merupakan harga termurah saat itu.

DARnet membuat sejarah dengan melakukan *videoconference* antar negara yaitu antara Amerika dan Inggris. DARnet yang dikenal dengan nama CAIRN hingga saat ini masih melayani layanan *videoconference* dan menghubungkan lusinan institusi. Salah satu yang paling terkenal dalam sejarah *videoconference* adalah software CU-SeeMe yang dikembangkan oleh MacIntosh pada tahun 1992, versi pertama dari software ini tidak dapat mengirimkan suara, akan tetapi merupakan sistem *videoconference* terbaik yang dikembangkan saat itu.

AT & T di tahun yang sama memperkenalkan *video phone* seharga US \$1,500. Tahun itu juga dikenalkan Mbone pada bulan Juli. Tahun 1992 merupakan tahun paling berkembang bagi bisnis video conference ini. Pada tahun 1993, VocalChat diperkenalkan oleh Novell akan tetapi tidak bertahan lama. MacIntosh mengembangkan software mereka yaitu CU-SeeMe pada tahun 1994. Mereka telah berhasil membuat *videoconference* yang mendukung audio.

Melihat keterbatasan software hanya pada sistem operasi *MacIntosh* saja maka dikembangkan CU-SeeMe yang mendukung untuk *Windows*, dimana merupakan sistem operasi terbesar saat itu. April 1994 CU-SeeMe untuk *windows* berhasil dibuat, akan tetapi seperti perkembangan awal pada *MacIntosh*, pada *windows* tidak mendukung audio pada awalnya. Pada Agustus 1995 diluncurkan CU-SeeMe v0.66b1 yang mendukung audio dan video.

Microsoft pada tahun 1996 mengembangkan software *NetMeeting* yang memiliki kemiripan dengan *PictureTel*, akan tetapi belum mendukung video. Desember pada tahun yang sama diperkenalkan *Microsoft NetMeeting v2.0b2* dengan kemampuan mendukung video. Pada bulan yang sama *VocalTec's Internet Phone v4.0* untuk *windows* diluncurkan. Melihat perkembangan yang semakin maju, maka badan *International Telecommunications Union (ITU)* membuat suatu standart *videoconference* pada tahun 1996. Mereka membuat standart H.263 yang mengurangi penggunaan jalur data pada komunikasi *videoconference*. Standart lain yaitu H.323 untuk komunikasi paket data multimedia. Standart-standart lain mulai dibuat dan dikembangkan pada tahun 1998 hingga kini.

Pengembangan software dari Universitas Cornell membuat *CU-SeeMe v1.0* pada tahun 1998, dimana telah mendukung sistem operasi *windows* dan *MacIntosh* serta *videoconference* yang ada telah mendukung video berwarna. *Standart Moving Picture Experts Group Compression Standart Version 4 (MPEG-4)* dibuat pada tahun 1999 oleh Moving Picture Experts Group untuk kompresi video dan suara dan manjadi standart internasional untuk konten multimedia.

Pada Februari tahun 1999 MMUSIC membuat *Session Initiation Protocol (SIP)* dimana SIP merupakan protocol yang memiliki beberapa kelebihan dibandingkan H.323. tahun yang sama *NetMeeting v3.0b* diluncurkan oleh *Microsoft* yang telah mendukung standart ITU yaitu H.323. tahun yang sama juga diluncurkan *iVisit v2.3b5* yang telah mendukung untuk *windows* dan *MacIntosh*, diikuti oleh Media Gateway Control protocol (MGCP) version 1. Pada Desember 1999 *Microsoft* meluncurkan *NetMeeting v3.01*.

Pada tahun 2001 *Microsoft* membuat *Windows XP messenger* yang telah mendukung SIP Protocol. Tahun yang sama dimana *videoconference* digunakan pada bidang lain yaitu kedokteran, *videoconference* digunakan untuk melakukan

operasi di Amerika. Dokter menggunakan robot yang berada di tempat lain dan melakukan operasi dengan melihat melalui video. Oktober 2001 *videoconference* juga digunakan pada bidang jurnalis, wartawan mulai menggunakan satelit dan melakukan *videoconference* untuk melaporkan berita perang langsung dari Afganistan.

Joint Video Team yang didirikan pada Desember 2001 menyelesaikan riset mereka yang membuat standart baru ITU-T yaitu H.264 pada Desember 2002. Protokol baru ini menstandarisasikan teknologi kompresi video MPEG-4 dan ITU-T untuk beberapa bidang. Pada Maret 2003, teknologi baru siap diluncurkan untuk digunakan pada dunia industry. Tahun 2003 *videoconference* diterapkan pada lingkungan kampus, *videoconference* digunakan untuk sistem pembelajaran offclass, dimana mahasiswa tidak perlu datang ke kampus untuk mengikuti kuliah dan melakukan pembelajaran melalui *videoconference*. Hal ini dapat memungkinkan karena semakin bagusnya kualitas video streaming dan berkurangnya delay pada video yang dikirimkan.

Perusahaan seperti Vbrick menyediakan sistem MPEG-4 yang digunakan pada kampus-kampus. Tahun yang sama, software *videoconference* untuk kalangan individu mulai bermunculan dan mulai banyak digunakan. Perusahaan-perusahaan baru mulai memperbaiki kemampuan dan performa dari *videoconference*.

Pada Maret 2004 Linux membuat GnomeMeeting yang menggunakan protocol H.323 yang dapat mendukung *videoconference* dengan NetMeeting, April 2004 Applied Global Technologies mengembangkan camera yang dapat diaktifkan melalui suara sehingga dapat digunakan untuk mencari pembicara yang aktif dalam *conference*.

Perkembangan yang konstan dalam *videoconference* akan terus berkembang dan menjadi bagian yang sangat penting dalam bisnis dan kehidupan sehari-hari. Perkembangan yang baru terus dibuat dan sistem menjadi lebih murah dalam harga, tetapi harus diperhatikan pilihan dalam menggunakan sistem yang ada sesuai dengan tipe network yang digunakan, kebutuhan sistem dan kebutuhan *conference* yang digunakan.

3. Manfaat *Videoconference*

Videoconference merupakan komunikasi baik audio maupun video secara real time berbasis IP atau Internet. Manfaat video conference diantara komunikasi lebih efektif dan cepat, efisien dari segi waktu, jarak, tenaga, dan juga biaya. Berikut beberapa manfaat *videoconference*:

- a. Meningkatkan komunikasi, kolaborasi dan aliran informasi

- b. Komunikasi menjadi lebih baik dan efektif dimana informasi dapat lebih cepat dibagikan
- c. Proses komunikasi menjadi efisien dalam hal waktu, biaya, dan jarak.
- d. Dalam hubungan dengan *videoconference*, perangkat kolaborasi lainnya dapat digunakan secara simultan. Berbagi presentasi, dokumen dan aplikasi yang berkaitan dengan agenda pertemuan (kusumo, 2017).

Menurut Dekisa (2017) manfaat *videoconference* diantaranya:

- a. Meningkatkan produktivitas karena kemampuan VTC untuk berbagi dokumen, ide atau gambar dengan mudah.
- b. Menghemat biaya.
- c. Menghemat waktu

Dalam Total Teknologi (2011) disebutkan manfaat *Videoconference* sangat berguna dalam:

- a. Menghemat waktu dengan mengurangi waktu perjalanan
- b. Menurunkan biaya, karena tidak perlu secara fisik berpindah dari satu tempat ke tempat lain
- c. Lebih cepat dan lebih baik dalam pengambilan keputusan
- d. Informasi pengetahuan dapat diperoleh dengan cepat
- e. Meningkatkan produktivitas

Maka dapat disimpulkan manfaat *videoconference* diantaranya: Proses komunikasi menjadi lebih efisien dalam hal waktu, biaya, dan jarak. Meningkatkan produktivitas, dan komunikasi menjadi lebih baik dan efektif dimana informasi dapat lebih cepat dibagikan, dan menjadi alternatif berkomunikasi ketika tidak berada pada kondisi tidak memungkinkan untuk bertemu tatap muka.

D. EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) MENGGUNAKAN MEDIA *VIDEOCONFERENCE* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHADAPI VIRUS COVID-19

Petugas kesehatan yang berusaha menghadapi wabah COVID-19 tidak hanya mempertaruhkan nyawa mereka, tetapi juga mempertaruhkan kesehatan mental mereka sendiri. Mereka mengalami tekanan psikologis yang tinggi, tetapi karena tugas mereka harus tetap memberikan pelayanan. Tekanan psikologis ini bisa terjadi karena kombinasi berbagai faktor, misalnya beban kerja yang bertambah, liputan media yang selalu meliput kasus COVID-19, peningkatan jumlah kasus dan kurangnya dukungan emosional bahkan muncul stigma negatif pada petugas kesehatan. Sesuai dengan konsep kecemasan memegang peranan penting yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri

kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman (Purba,dkk., 2008).

Gejala kecemasan yang secara langsung dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dapat diatasi dengan pendekatan psikologis sehingga terjadi perubahan lebih baik. Kecemasan sendiri merupakan suatu manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh seorang individu sebagai reaksi dalam menghadapi kondisi tertentu yang dapat mempengaruhi fisik maupun psikis bahkan nyawa. Kondisi cemas yang dialami dapat dibedakan empat tingkatan, yakni tingkat ringan, tingkat sedang, tingkat tinggi dan panik. Seorang yang mengalami kecemasan dalam waktu yang lama dimungkinkan akan berkembang menjadi patologis lainnya. Itu sebabnya penting kecemasan yang dialami seseorang untuk segera disembuhkan.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai bentuk perlakuan pendekatan psikologis untk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan yang menghadapi Wabah COVID-19. Spiritual menjadi bagian penting dalam tehnik ini, berdasarkan penelitian yang dilakukan Dossey (dalam Zainuddin, 2010) bahwa doa dan spiritualitas, terbukti memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.

SEFT dikembangkan tidak hanya untuk memecahkan masalah-masalah yang bersifat fisik atau psikis, tetapi ada empat ranah yaitu: (1) SEFT *for healing*, adalah untuk meraih kesehatan dan kesembuhan baik fisik maupun psikis, (2) SEFT *for success*, adalah untuk meraih apapun yang individu inginkan secara pribadi, (3) SEFT *for happiness* adalah untuk meraih kebahagiaan dan (4) SEFT *for individual greatness*, adalah bagaimana membentuk pribadi yang baik dan benar sehingga tidak menimbulkan efek negative terhadap masyarakat (Zainuddin,2010). SEFT yang mendasarkan pada *energy psychology* dan *spiritual power*, dapat memberikan kontribusi tersendiri untuk mengatasi permasalahan fisik dan psikis termasuk kecemasan didalamnya.

Dalam pandangan SEFT semua kondisi psikis dan fisik yang tidak baik merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan energi psikologis dalam diri manusia, begitu juga dengan kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang mengkhawatirkan atas apa yang akan terjadi secara berlebihan dan tidak terkontrol, memberikan respon psikis maupun fisik. Dengan SEFT memberikan ketukan pada titik-titik meridian manusia memberikan rangsangan pada energi psikologis menuju keseimbangan yang kemudian kecemasan yang dialami akan reda. SEFT menjadi power full selain dengan mengoptimalkan energi psikologis, bersama dengan itu SEFT melibatkan *spiritual power* dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Dengan menyeimbangkan energi psikologis dan mengajak untuk berserah serta berpasrah kepada Tuhan atas semua yang dialami,

akan memberikan afirmasi positif sehingga permasalahan yang dialami dalam hal ini kecemasan akan sembuh.

Wabah virus COVID-19 yang penyebarannya masif ini melahirkan kebijakan dari pemerintah untuk membatasi penularan dengan menghimbau masyarakat menerapkan *Sosial Distancing* atau pembatasan sosial. Menurut *Center for Disease Control* (2020), *social distancing* adalah tindakan menjauhi segala bentuk perkumpulan, jaga jarak antar manusia, dan menghindari berbagai pertemuan yang melibatkan banyak orang. Seiring masa *Sosial Distancing* saat ini yang dilakukan untuk mencegah penyebaran Virus COVID-19 media *videoconference* menjadi cara yang efisien dalam hal waktu, biaya, dan jarak untuk memberikan sebuah intervensi kepada orang lain yang membutuhkan, namun terkendala karena tidak dapat mengadakan pertemuan tatap muka secara langsung dalam jumlah banyak. Dalam hal ini tehnik SEFT akan diberikan oleh terapis kepada responden melalui *videoconference* secara berkala hingga diharapkan dapat menurunkan kecemasan yang dialami.

E. KERANGA BERFIKIR

Sebagian besar Petugas kesehatan mengalami kecemasan pada saat menghadapi wabah virus corona. Para petugas kesehatan tampak gelisah dan gugup dalam melakukan pelayanan kesehatan semaksimal mungkin karena wabah virus corona. Beberapa dari mereka mengeluhkan kekhawatiran akan keselamatan diri dari penularan virus corona. Meskipun dalam berkegiatan mereka sudah dilengkapi dengan alat pelindung diri yang memadai dan menjalankan prosedur usaha menekan penyebaran virus, mereka masih merasa tidak aman.

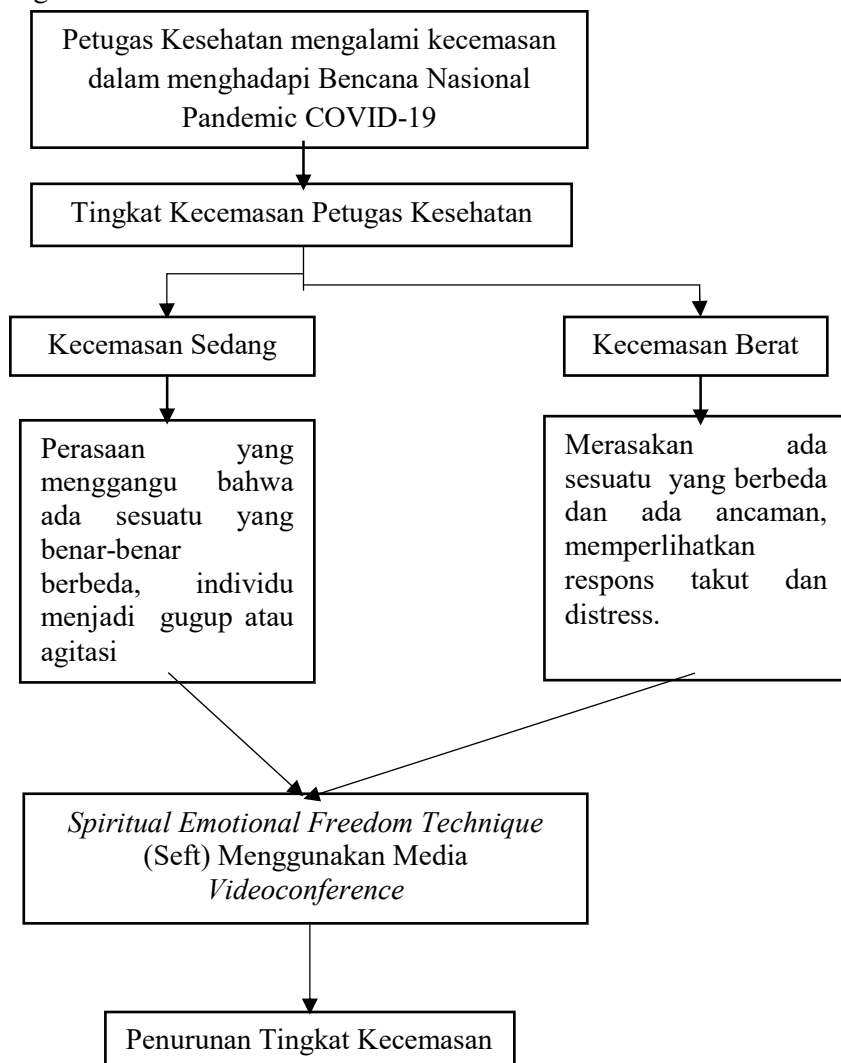
Dampak psikologis kecemasan meliputi kekhawatiran yang berlebihan, sulit tidur dan gejala-gejala lainnya yang terakumulasi pada turunnya performa dan konsentrasi kerja. Dalam penyelenggaraan pelayanan tampak perbedaan. Dengan semakin banyaknya pasien yang datang dengan keluhan yang mirip dengan gejala awal pengidap virus corona. Kepanikan semakin tampak, dengan pelayanan yang kurang tertata seperti biasanya sebelum merebaknya wabah virus corona ini. Hal ini mengganggu jalannya pelayanan kesehatan yang harusnya dapat diselenggarakan dengan prima.

SEFT sebagai terapi merupakan tahapan yang dilakukan oleh individu bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah kecemasan dan mempertahankan keseimbangan emosi dan self image positif. Keberhasilan SEFT mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami petugas kesehatan. Kendala pertemuan secara fisik selama masa

Sosial Distancing dapat digantikan dengan media virtual melalui *videoconference* dengan tetap melibatkan seorang terapis dan tidak mengurangi esensi inti terapi.

Dengan pertimbangan tersebut, peneliti berpendapat bahwa terdapat efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *videoconference* untuk menurunkan tingkat gangguan psikologis kecemasan petugas kesehatan dalam menghadapi wabah virus corona. Petugas kesehatan dapat memulihkan keseimbangannya sehingga dapat fokus, lebih tenang dan nyaman melanjutkan tugasnya untuk menyelenggarakan pelayanan kesehatan yang prima.

Bagan 1. Kerangka Berfikir



F. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menggunakan media *videoconference* efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Wabah COVID-19.

