

# Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mereduksi Kecemasan pada Klien *General Anxiety Disorder* (GAD)

Gita Ayodya Kelana Amurwabumi

Psikologi Profesi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

\*Penulis Koresponden: Gita Ayodya Kelana Amurwabumi , Email : [gitaayodyakelana@gmail.com](mailto:gitaayodyakelana@gmail.com)

## Abstrak

General Anxiety Disorder adalah sebuah kondisi tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada subyek dengan gangguan kecemasan menyeluruh. Metode dalam penelitian ini menggunakan Single Case Design. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi serta instrument dalam penelitian ini menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), BAUM, HTP, DAP dan IST. Subyek dalam penelitian ini yaitu seorang laki-laki dewasa berusia 33 tahun. Pemberian perlakuan dilakukan dalam 6 sesi selama 6 hari dengan menggunakan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Hasil penelitian ini secara kuantitatif dan kualitatif dapat diketahui bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini dibuktikan dari skor HARS 32 menjadi 14 dan hasil dari observasi, wawancara. Sehingga Dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique efektif dalam menurunkan kecemasan

**Kata Kunci** : spiritual emotional freedom technique, general anxiety disorder

## 1. Pendahuluan

Kecemasan merupakan keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal itu dapat mendukung kita ke arah yang positif., tetapi kecemasan menjadi abnormalitas jika tingkatannya idak seduai dengan porsi ancaman, atau bila perasaan itu datang tanpa ada penyebab maka bisa mengarah ke abnormalitas. Kecemasan merupakan hal yang normal di dalam kehidupan sehari-hari, karena kecemasan juga dibutuhkan sebagai pertanda akan adanya bahaya yang mengancam diri sendiri. Namun ketika kecemasan terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Menurut Lazarus (dalam Maisaroh, 2011) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

*General Anxiety Disorder* merupakan suatu jenis gangguan emosi. Biasanya, gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, perut dan masalah usus muncul lebih dulu. Mereka seperti alarm yang

meledak di tubuh. Penderita biasanya sibuk menangani masalah fisik tanpa mengenali akar penyebab-gangguan emosi. Mereka mungkin menjalani banyak pemeriksaan kesehatan dan mendapati organ mereka berfungsi normal. Hal ini pada gilirannya membuat mereka merasa lebih cemas. Hanya saat GAD mereka dirawat dengan benar, gejala fisik mereka akan membaik. Perbedaan utama antara GAD dan gangguan kecemasan lainnya adalah orang dengan gangguan kecemasan lainnya biasanya khawatir dengan satu hal yang spesifik, sedangkan penderita GAD khawatir akan banyak hal. Sangat sering, penderita GAD juga memiliki gangguan emosi lainnya, seperti depresi dan fobia sosial. Orang dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi merasa cemas hampir setiap saat. Mereka mungkin mengkhawatirkan pekerjaan mereka, hubungan mereka atau kesehatan mereka. Mereka juga mencemaskan hal-hal kecil, seperti terlambat untuk sebuah perjanjian atau apakah pakaian mereka cocok dengan diri mereka. Kecemasan mereka sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain (Laura, 2010).

Untuk mengatasi kecemasan tersebut maka peneliti menggunakan *teknik Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu (Zainuddin, 2008). Paradigma pendekatan SEFT mengacu pada pendahulunya di Energy Psychology bahwa penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh (Gary Craig, 1984). Disisi lain dipahami bahwa sel-sel tubuh kita digerakkan oleh energi. Sel ini dapat dipelajari dengan pendekatan 'materi' atau 'energi'. "Doa dan Spiritualitas terbukti memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan". Kebahagiaan hati, dan juga menjadi jalan untuk menjadi pribadi mulia jika banyak membantu orang lain dengan teknik SEFT ini.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan *Single Case Design*, dimana metode evaluasi yang bisa dimanfaatkan untuk menguji secara ketat keberhasilan sebuah intervensi atau treatment terhadap kasus tertentu bisa berupa orang, sekolah atau komunitas serta untuk memberikan evidensi atau bukti tentang keefektivan sebuah intervensi dengan menggunakan sampel berukuran relatif kecil (Ryan & Filene, 2012: 1). Dengan menggunakan kategori A-B-A, dimana A merupakan fase baseline (Pengukuran) dan B merupakan fase perlakuan (Latipun, 2002:91).

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki dewasa yang berusia 33 tahun. Subyek memiliki diagnosa *General Anxiety Disorder* yang berdasarkan pada panduan diagnosis PPDGJ.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan instrument penelitian ini menggunakan alat pengukuran / asesmen psikologi berupa tes IST, BAUM, DAP dan HTP. Untuk memastikan tingkat kecemasan subyek maka digunakanlah instrument skala *HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety)* dengan 14 aspek yang diukur.

Intervensi dilakukan selama 6 hari dengan 6 Sesi, dimana setiap sesi membutuhkan waktu antara 30 hingga 90 menit. Dimana kegiatan sesi 1 adalah membangun rapport dan menggali informasi tentang kondisi subyek. Sesi 2, memberikan penjelasan tentang terapi SEFT dan memperagakan cara SEFT itu sendiri dengan tujuan Agar subyek memahami tujuan terapi SEFT. Sesi 3,4 dan 5, Bersama-sama dengan subyek melakukan terapi SEFT dengan tujuan melatih klien melakukan terapi SEFT dan melakukan evaluasi tentang kondisi subyek. Sesi 6, bersama-sama melakukan evaluasi dengan tujuan Memberikan masukan kepada klien tentang penggunaan terapi SEFT dan memantau sejauh mana kondisi subyek.

Untuk melihat progress subyek, peneliti menggunakan menggunakan tabel monitoring dan wawancara langsung dengan subyek. Adapun tahapan dalam penggunaan terapi SEFT sebagai berikut :

**Tabel 1. Tahapan Terapi SEFT.**

Tahapan	Tujuan	Deskripsi
<b>The Set-up</b>	The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini untuk menetralsisir "psychological Reversal" atau "perlawanan psikologis"	The Set-up terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up.
<b>The Tune-in</b>	Bertujuan untuk merasakan rasa sakit yang kita alami, baik fisik maupun pikiran atau emosi kemudian mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, di iringi dengan mulut dan hati sambil berdoa.	Masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita berdoa. Masalah emosi, kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negative yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita berdoa. Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ketiga (Tapping). Pada proses inilah kita menetralsisir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2012)
<b>The Tapping</b>		Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy Meridians", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2012)

### **Gerakan 9 gamut prosedur (gerakan untuk merangsang otak):**

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 arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
8. Menghitung 1,2,3,4,5
9. Bergumam lagi selama 3 detik

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scales)* memiliki 14 aspek diantaranya yaitu perasaan cemas, merasa tegang, perasaan takut, gangguan tidur, gangguan kecerdasan/konsentrasi, perasaan depresi, gejala somatic, gejala sensorik, gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetative, kondisi tingkah laku. Berdasarkan pada konsep A-B-A hasil penelitian ini dapat diketahui, sebagai berikut :

**Tabel 2 : Konsep A-B-A Hasil Penelitian.**

	Base line	Perlakuan	Base line
Skor	32		14

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan dimana fase baseline pertama subyek memiliki skor 32 dengan kategori kecemasan berat dan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan terapi SEFT subyek memiliki skor 14 dengan kategori kecemasan ringan.

Selain itu, dari hasil observasi dan wawancara terhadap subyek dapat disimpulkan bahwa selama menjalani proses intervensi subyek cukup antusias dan kooperatif. Subyek juga mempunyai motivasi yang bagus untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah diberikan *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* subyek dapat memahami konsep dari SEFT ini sendiri dan setelah menjalani terapi terdapat perubahan-perubahan yaitu:

**Tabel 3 : Kondisi Sebelum dan Sesudah SEFT.**

Kondisi Sebelum	Kondisi Sesudah
Subyek merasa cemas, menjadi gelisah dan tidak tenang yang berlebihan	Setelah melakukan SEFT, subyek menjadi lebih rileks walaupun terdapat sedikit perasaan cemas.
Subyek beberapa kali mengalami kesulitan tidur dimalam hari	Subyek bisa mengkondisikan dirinya sehingga bisa tidur dan rata-rata tidur dibawah jam 11 malam.
Jika terlalu memikirkan sesuatu hal secara mendalam subyek terkadang merasakan sakit kepala dibagian belakang	Subyek mengatakan, jika dirinya merasa rileks maka bisa menjadi santai, tidak gelisah dan bingung dan rasa sakit kepala berkurang walaupun rasa pusing masih ada.

#### 3.2. Diskusi

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis.

Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan. Selain itu gangguan kecemasan menyeluruh ini bisa juga disebabkan oleh faktor sosial, lingkungan dan keluarga.

Dalam hal ini faktor penyebab kecemasan pada subyek disebabkan oleh faktor lingkungan dan sosial, adanya beberapa tuntutan-tuntutan baik dari lingkungan kerja maupun keluarga membuat subyek merasa terbebani dan jika hak itu sudah terjadi pada subyek maka subyek merasa gelisah yang berlebihan.

Dalam pandangan teori kognitif behavioral tentang orang yang menderita *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* adalah gangguan yang disebabkan oleh proses-proses berpikir yang menyimpang. Orang-orang yang menderita GAD sering kali salah mempersepsikan kejadian-kejadian yang biasa seperti menyeberang jalan merupakan sesuatu hal yang mengancam dan di kognisi mereka terfokus pada antisipasi berbagai bencana pada masa mendatang (Beck dalam Navison, Neale, & Kring, 2004). Sensitivitas pasien GAD yang sangat tinggi terhadap stimulus yang mengancam juga muncul bila stimulus tersebut tidak dapat diterima secara sadar (Bradley dkk dalam Davison, dkk, 2004).

Subyek merasa cemas hampir setiap saat, karena subyek mengkhawatirkan pekerjaan, teman, istri dan keluarga secara berlebihan. Kecemasan klien sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis, mungkin mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak, dan hubungan sosial mereka. Ciri lain yang terkait adalah seringnya merasa tegang, waswas, atau khawatir; mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan (APA dalam Nevid, dkk, 2005) dan hal itu sangat sesuai dengan apa yang klien alami. Meskipun GAD secara tipikal kurang intens dalam respon fisiologisnya dibandingkan dengan gangguan panik, distress emosional yang diasosiasikan dengan GAD cukup parah dan itu mengganggu kehidupan klien sehari-hari dalam beraktivitas apapun.

Secara fisiologis Ketika merasa cemas, badan subyek terkadang gemeteran, wajah nampak pucat, sakit kepala pada bagian belakang. Dan Subyek merasa tidak nyaman, takut dan memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa hal tersebut terjadi.

Melihat hal itu maka penanganan gangguan kecemasan menyeluruh ini menggunakan terapi SEFT. SEFT merupakan teknik terapi yang juga dapat membantu meredakan berbagai tekanan yang dialami oleh para penderita gangguan kecemasan secara menyeluruh agar mampu menerima keadaan, situasi, menyesuaikan diri dan menetralsir emosi dan pikiran-pikiran negatif. Dalam SEFT, proses dilakukan dengan melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* ini menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati

dan menjadikan jalan menuju *personal greatness* /kemuliaan diri (Zainuddin, 2009). Setelah diberikan perlakuan dengan terapi SEFT subyek merasa lebih rileks, tenang, kesulitan tidur bisa teratasi dan mengurangi sakit kepala dibagian belakang pada subyek.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan terapi SEFT, adanya perubahan tersebut dapat dikatakan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada penderita gangguan kecemasan secara menyeluruh.

Saran teoritis yaitu untuk menambah keilmuan, terutama di bidang ilmu psikologi klinis maupun sosial. Adapun saran praktis untuk subyek adalah agar selalu dapat mengungkapkan kondisi diri minimal dengan orang terdekat. Untuk keluarga agar tetap memberikan pendampingan yang maksimal kepada subyek.

#### Rujukan

- A William. 2017. *Generalized Anxiety Disorder*. Journal ACSAP Book 2.
- Budianto Z. 2015. *Efektivitas Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain*. JIPT. Vol 03. No.2.
- Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Erford Bradley. T (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- King, Laura A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Alih bahasa: Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Liswanti R, Septa T dan Okta D. 2016. *Gangguan Cemas Menyeluruh*. Jurnal Medula Unila. Vol 5. No 02.
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. 2011. *Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)*. Jurnal Proyeksi.
- Maslim, R. (2013). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III) dan Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders 5 (DSM-5)*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Murni. 2018. *Efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Jurnal Photon. Vol 8. No 2.
- Nevid, J. S., Rathus S & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus S & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I1*. Jakarta: Erlangga.
- Ryan, K., & Filene, J. (2012). *Selecting Appropriate Single Case Designs for Evaluating MIECHV Funden Home Visiting Programs*. Single Case Design Brief, March, 1-9.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+ Success+ Happines+ Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing