

## Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi

Desti Fatmasari<sup>1</sup>, Rahma Widyana<sup>2</sup>, Kondang Budiyan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Magister Profesi Psikolog Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
e-mail: dezzty88@yahoo.com

### ABSTRACT

*This study aims to determine the differences in stress levels in hypertensive patients before and after treatment given SEFT intervention. The design used in this research is one group pretest-posttest design. Subjects in this study were male and female hypertensive patients, aged 40-60 years, had a stress score with moderate to high stress level, minimal junior high school education. Subjects in this study amounted to 5 people. Stress was measured using a stress scale of 28 items. Subjects were treated in the form of SEFT intervention, namely the merging of spirituality (form of prayer and resignation) and psychological energy carried out by three techniques, among others, are set-up, tune-in and tapping. Quantitative data analysis techniques using wilcoxon sign rank analysis is to determine whether there is a difference in stress score between pretest and posttest and posttest and follow up on the subject of research. Analysis of qualitative data from observation, interview, worksheet and evaluation sheet. Based on quantitative results of wilcoxon sign rank test showed that in this study there are significant differences between pretest and posttest with value  $Z = -2.023$  ( $p < 0,050$ ). The results can also be seen from the decrease of mean score between pretest and posttest. Pretest with mean score ( $\bar{X} = 82.20$ ) and posttest with mean value ( $\bar{X} = 56,20$ ). The posttest average is lower than the pretest average. This means there is a decrease in the score on the pretest average to the posttest. Based on the above explanation can be concluded that the spiritual emotional freedom technique (SEFT) can reduce stress in hypertensive patients.*

**Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Stress, Hypertension Patient.**

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Bila tekanan darah sistolik mencapai nilai 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik mencapai nilai 80 mmHg atau lebih maka tekanan darah masuk dalam kategori tinggi (Susilo, Wulandari, 2010). Hipertensi merupakan masalah kesehatan di dunia karena menjadi faktor risiko utama dari penyakit *kardiovaskular* dan stroke. Di dunia, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian. Hal ini menyumbang 57 juta dari *disability adjusted life years* (DALYs). Sekitar 25% orang dewasa di Amerika Serikat menderita penyakit hipertensi pada tahun 2011-2012. Tidak ada perbedaan prevalensi antara laki-laki dan wanita tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia: 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun, dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas. Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan

survei riset dasar kesehatan nasional (Riskesdas) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

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 dalam, Prasetyorini & Prawesti, 2012). Menurut Priyoto (2014) Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari

Apabila stres terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi karena dapat menimbulkan penyakit komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Marliani dalam Prasetyorini & Prawesti, 2012). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Yulanda & Lisiswanti (2017) Lima Komplikasi hipertensi yang utama adalah penyakit *kardiovaskular*, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit *vaskuar perifer*. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada pasien akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya (Ramitha dalam Prasetyorini & Prawesti, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga pasien hipertensi di Puskesmas Moyudan dapat disimpulkan bahwa pasien hipertensi mengalami gejala-gejala stres baik gejala fisik, emosional, intelektual maupun interpersonal. Gejala fisik yang dialami adalah kesemutan, punggung pegal-pegal, pusing, sulit untuk tidur. Gejala emosional yang dialami adalah mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, emosi tidak stabil, khawatir. Gejala intelektual yang dialami adalah sulit berkonsentrasi ketika melakukan pekerjaan rumah, sering lupa ketika menaruh sesuatu. Gejala interpersonal yaitu enggan melakukan kegiatan sosial.

Individu yang menderita hipertensi dan mengalami stres memerlukan bantuan untuk mengatasi stresnya, agar penyakit yang diderita tidak semakin bertambah parah. Bantuan berupa tindakan psikologis dapat diberikan pada individu yang mengalami keparahan penyakit akibat stres yang dialaminya, hal tersebut dilakukan karena kesehatan fisik berkaitan erat dengan kesejahteraan emotional dan mental dari seorang individu. (Wisny, dalam Anggraeni, 2014).

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik lain yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Alasan peneliti menggunakan SEFT adalah teknik SEFT memiliki metode yang mudah dan sederhana sehingga orang awam mudah untuk menerapkannya. Menurut Zainuddin (2010) *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusan dengan "gangguan sistem energi tubuh" untuk menghilangkan emosi negatif dengan menyelaraskan kembali sistem energi tubuh. Teori Einstein menjelaskan bahwa tiap benda mengandung energi ( $E=MC^2$ ). Setiap sel dan organ kita memiliki energi elektrik, energi dalam tubuh ini mempunyai alurnya sendiri yang dinamakan alur energi yang dikenal dengan 12 energi meridian utama. Pada ilmu *acupuncture* dikembangkan menjadi 361 titik, namun dalam SEFT titik 361 tersebut di sederhanakan menjadi 18 titik utama (Zainuddin, 2010).

SEFT terdapat unsur spiritual dimana budaya masyarakat Indonesia ketika menggunakan unsur spiritual maka akan lebih efektif. Jadi sangat memungkinkan jika terapi SEFT

dipergunakan untuk menurunkan stres dengan gejala fisik, emotional, intelektual, interpersonal pada pasien hipertensi.

Penelitian yang mendukung keefektifan SEFT telah dilakukan oleh Rowe (dalam Zainuddin, 2010), yaitu EFT (*Emotional Freedom Technique*) Rowe (dalam Zainuddin, 2010), mengevaluasi tingkat stres 102 peserta pelatihan EFT dengan alat ukur *psychological distress* SCL-90-R (SA-45), dan hasilnya menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan. Penelitian yang mendukung keefektifan SEFT lainnya adalah dari Astuti, R., Yosep, I. & Susanti, R. D. (2010) meneliti tentang "Pengaruh Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga dengan HIV di Kota Bandung". Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat depresi ibu rumah tangga dengan HIV secara signifikan, setelah dilakukan intervensi SEFT. SEFT dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu rumah tangga dengan HIV yang mengalami depresi.

Kunci keberhasilan teknik SEFT ini adalah subjek harus yakin, pasrah, ikhlas, khusuk dan syukur, sehingga teknik yang dilakukan untuk menurunkan stres akan efektif. (Zainuddin, 2010). *Spiritual power* terdapat pada tahapan *set-up* dan *tune-in* dimana subjek diminta untuk berdoa pasrah kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami, ikhlas menerima dan pasrahkan kesembuhan hanya kepada Allah SWT. Beban emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit non fisik yang dideritanya tidak teratasi. Tekanan emotional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit, sehingga subjek perlu menetralkan 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 (Zainuddin, 2010).

Proses pendekatan kognitif pada Teknik SEFT ini yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh pasien diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah, dan menyerahkan kesembuhan hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Faiz dalam Rajin, 2012), terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks.

Menurut Crider (dalam Tentama, 2012), memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Pasien hipertensi memiliki pikiran yang positif akan memunculkan emosi yang positif, sehingga gejala stres akan menurun. Tahapan selanjutnya *tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune-in* (berdoa kepada Allah SWT). Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *major energi meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran *Energy Psychology* berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2010).

Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di Harvard Medical School yang meneliti efek rangsangan akupunktur yang efektif dalam mengobati PTSD dan gangguan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang dalam keadaan takut

kemudian dilakukan tapping pada titik acupointnya maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, *hipokampus*, dan area otak lainnya. Dengan kata lain terjadi penurunan aktifitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respon *fight or flight* pada partisipan terhenti, kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridian (Hui, dalam Feinstein & Ashland, 2012).

Pasien hipertensi yang mengalami stres, kemudian mendapatkan intervensi SEFT ini, maka diharapkan stres yang menyebabkan tekanan darah meningkat, mudah lelah dan tegang secara fisik, sulit tidur, merasakan emosi negatif seperti stres, mudah marah, pikiran kalut, cemas dapat menurun bahkan penderita hipertensi tidak merasakan keluhan-keluhan tersebut kembali, sehingga pasien hipertensi memiliki tekanan darah yang stabil, mudah tidur, badan terasa segar, tidak mudah marah, perasaan tenang dan rileks, santai, merasakan emosi positif.

## METODE

Penelitian ini merumuskan hipotesis bahwa, **Ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok penelitian. Tingkat stres setelah diberi perlakuan lebih rendah daripada sebelum diberi perlakuan** dengan Variabel Tergantung: Stres, Variabel Bebas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Subjek dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Moyudan Yogyakarta. Pada Penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian sebanyak 5 orang dengan kriteria: Subjek adalah pasien hipertensi yang telah didiagnosis oleh dokter, Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, Subjek berusia 40-60 tahun, Subjek belum pernah mengikuti terapi SEFT sebelumnya, Subjek tidak sedang menjalani treatment psikologis, Subjek memiliki skor stres dengan tingkat stres sedang hingga tinggi, Subjek berpendidikan minimal SMP.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. (Latipun, 2006). Manipulasi variabel bebas dalam penelitian ini menggunakan Teknik SEFT. Modul SEFT disusun sesuai dengan tujuan penelitian yang diuraikan secara rinci tahapan-tahapan SEFT yang mengacu pada teori SEFT yang dikemukakan oleh Zainuddin (2010) dengan domain *SEFT for Healing* dengan 3 teknik yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah skala stres. Skala stres disusun berdasarkan gejala-gejala stres dari Hardjana (1994) yaitu: Gejala fisik, Gejala emosional, Gejala intelektual, Gejala interpersonal. Skala dalam penelitian ini berjumlah 28 aitem dengan rentang koefisien antara 0,395 sampai dengan 0,752. Reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,939
2. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek, perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti intervensi, teknik intervensi SEFT yang dilakukan oleh subjek.
3. Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan pada subjek selama wawancara dan saat intervensi berlangsung.
4. Lembar Kerja (*Home Work*) diberikan kepada subjek yang berfungsi untuk melihat aktivitas yang dilakukan di rumah selama intervensi, sekaligus untuk mengontrol subjek melakukan SEFT di rumah setiap hari.

5. Lembar evaluasi diisi oleh subjek setelah berakhirnya seluruh proses intervensi. Lembar evaluasi ini mencakup evaluasi pelaksanaan intervensi secara umum, proses intervensi dan terapis yang memberikan intervensi.

Analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan analisis uji *wilcoxon sign rank* yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor stres antara *pretest* dan *posttest* serta *posttest* dan *follow up* pada subjek penelitian. diperkuat analisis kualitatif hasil wawancara dan observasi

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi SEFT. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum perlakuan dengan skor stres setelah diberi perlakuan intervensi SEFT. Berdasarkan hasil kuantitatif uji *wilcoxon sign rank* menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai  $Z = -2.023$  ( $p < 0,050$ ). Hasil penelitian juga dapat dilihat dari adanya penurunan skor rerata antara *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dengan skor rerata ( $\bar{X} = 82,20$ ) dan *posttest* dengan nilai rerata ( $\bar{X} = 56,20$ ). Nilai rerata *posttest* lebih rendah daripada nilai rerata *pretest*. Artinya ada penurunan skor pada rerata *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan intervensi SEFT.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rahmah (2016) yang berjudul "Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Stres Kerja pada Pekerja Sosial Pendamping di *Camp Assesment* Dinas sosial Daerah Istimewa Yogyakarta". Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan gangguan stres kerja pada pekerja sosial pendamping di *Camp Assesment*.

Pada penelitian ini menggunakan teknik SEFT dengan domain *SEFT For Healing* versi panjang. Pada tahap awal, SEFT dimulai dengan keluhan yang dirasakan oleh masing-masing subjek, yang disebut *set-up word*, dibantu oleh terapis. Terapis akan membantu subjek untuk membuka pengalaman tidak menyenangkan dan keluhan yang dirasakan oleh subjek. Para subjek diminta untuk mengulang kalimat *set up words* sebanyak tiga kali dengan penuh kepasrahan dan keikhlasan sambil menekan "*sore spot*" atau titik nyeri. Dapat juga dilakukan dengan mengetuk ringan dengan dua jari pada bagian-bagian "*karate chop*". Tujuan menekan titik ini adalah untuk menstimulasi pusat aliran darah agar otot yang tadinya menegang dapat mengendur, denyut jantung yang berdetak dengan cepat dapat menjadi lambat sehingga aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan seimbang ke seluruh tubuh (Zainuddin, 2010).

Ketika mengucapkan kalimat *the set up words*, 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). Menurut Halm (dalam Bakara, Ibrahim & Sriati 2013) terapi spiritual berpengaruh terhadap aktivitas sistem saraf simpatis, dampak dari relaksasi tersebut pernapasan menjadi lebih lambat iramanya, nadi lambat, tekanan darah turun, menurunkan konsumsi oksigen otot jantung dan ketegangan otot. Respons relaksasi juga

berpengaruh pada kondisi mental dan menurunkan ketegangan otot sehingga menimbulkan suasana yang nyaman, dapat menurunkan stres.

Teknik yang kedua yaitu *tune-in*. *Tune-in* untuk masalah fisik dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, hati dan mulut mengatakan, "Saya ikhlas, saya pasrah... Yaa Allah.." Sedangkan untuk masalah emosi, melakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dsb) hati dan mulut mengatakan, "Saya ikhlas, saya pasrah ...Yaa Allah.

Pada saat subjek melakukan tahapan *set-up* dan *tune in*, artinya subjek 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. Bersamaan dengan *tune-in* subjek diminta melakukan langkah ketiga yaitu *tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik energi meridian tubuh sambil terus mengucapkan *tune-in*. Menurut Harper (dalam Rogers, Sears & College, 2015) peristiwa menakutkan atau traumatis dapat memicu sinyal stres di amygdala, hal tersebut dapat diatasi dengan ketukan ringan (*tapping*) berulang pada acupoint. Hal tersebut sesuai dengan pendapat 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. Hal ini senada 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).

## DISKUSI

Menurut Church (2009) menyatakan bahwa antara unsur EFT, seperti merekonstruksi kognitif dan terapi *exposure*. Teknik EFT dan teknik energi psikologi lainnya menggunakan *tapping*, dapat menguatkan terlibatan proses kognitif dalam memperbaiki gejala psikologis, seperti suatu isyarat yang memperkenalkan ketidakcocokan fisiologis yang menginformasikan bahwa apabila dipasangkan dengan ingatan traumatis atau tidak menyenangkan, maka *tapping* dapat memotong aktivitas melawan atau menghindari dari sumbu HPA. Artinya ketika individu mengalami tentang kejadian tidak menyenangkan kemudian individu tersebut melakukan *tapping*, maka *tapping* yang dilakukan dapat memotong aktivitas melawan atau menghindari dari *hipotalamus*, sehingga ingatan tentang kejadian tersebut menjadi berkurang. selain itu, dengan dilakukannya *tapping* pada titik-titik tertentu dalam tubuh, secara biokimianya dapat menurunkan tingkat hormon kortisol (Chruch, 2009). Menurunnya hormon kortisol dalam tubuh gejala-gejala stres yang dialami oleh subjek berkurang.

Ditinjau dari Psikofisiologis, saat individu menghadapi kejadian traumatis sebagai bahaya, maka tubuh akan memberikan respon dan mengaktifkan sistem saraf dengan melepaskan hormon stres. Kelenjar *adrenal* akan memberi tanda kepada *hypotalamus* untuk melepaskan *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin* agar masuk kedalam aliran darah. Reaksi segera yang terjadi dengan pelepasan hormon tersebut adalah denyut jantung berdetak dengan cepat,

sesak nafas, terjadinya tekanan darah dan perubahan metabolisme dalam tubuh. Otot-otot bersiaga untuk memberikan respon melawan atau menghindari dengan membuka pembuluh darah ke jantung dan dari jantung ke seluruh tubuh, sementara hati memberi respon dengan melepaskan glukosa untuk energi dan memproduksi keringat untuk mendinginkan tubuh. Selain itu banyak hormon stres *endogen* lainnya yang juga dibebaskan seperti hormon *adrenocorticotropic* yang menstimulasi pelepasan *glucocorticoid*, *glucagon* untuk menggerakkan energi, *endorfin* untuk memblokir rasa sakit, dan *vasopresin* yang juga memainkan peran dalam merespon stres *kardiovaskular*. Hormon *endorfin* berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit atau rasa nyeri dalam tubuh dan menimbulkan perasaan tenang setelah menghadapi perasaan traumatis. Selain itu, *endorfin* juga muncul untuk menghasilkan perasaan *euforia*. Secara umum perasaan *euforia* dapat terjadi ketika *endorfin* dilepaskan setelah melakukan olahraga seperti berlari, berenang, bersepeda, dan aerobik Doctor & Shiromoto (dalam Rahmah, 2016). Demikian juga yang dirasakan subjek saat melakukan teknik SEFT, maka hormon stres yang pada awalnya meningkat yaitu *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin* yang dikeluarkan oleh kelenjar *adrenal*, kemudian dapat menurun setelah melakukan terapi SEFT disertai dengan pelepasan hormon *endorfin* yang dapat mengatasi rasa nyeri (rasa sakit yang dialami sehingga dengan demikian subjek yang melakukan teknik SEFT akan merasa lebih tenang, lebih nyaman dan rileks setelah melakukan teknik SEFT.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lane (dalam Rofacky, 2015) yang menunjukkan bahwa menstimulasi secara manual pada titik akupunktur dapat mengontrol *kortisol*, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan rileks. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh subjek merasa lebih tenang, lebih nyaman, rileks, pikiran menjadi tenang, dan tekanan darah turun setelah melakukan teknik SEFT dari tahapan *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

Berdasarkan hasil *pretest-posttest* seluruh subjek mengalami penurunan skor stres yang bervariasi. Pada subjek NS skor turun sebanyak 34 point antara *pretest-posttest*. Artinya subjek merasakan perubahan yang positif setelah mendapatkan intervensi SEFT. Pada saat praktek SEFT yang pertama yang dipandu oleh terapis, subjek memberikan skor 10 untuk keluhan yang dirasakan, setelah melakukan SEFT, keluhan subjek turun menjadi skor 7. Praktek SEFT yang dua, keluhan yang dirasakan oleh subjek turun menjadi skor 4. Efek dari intervensi SEFT dapat subjek rasakan yaitu lebih nyaman ketika berada di rumah, lebih tenang, lega, keluhan yang dirasakan berkurang, lebih nyaman tinggal di rumah, jika NS merasa kesepian, NS ikut suami di warung sehingga NS tidak merasa kesepian lagi. Meskipun NS mengalami sedikit kesulitan pada saat *tapping*, namun tidak menjadi hambatan yang berarti karena subjek terus berusaha untuk melakukan tahapan SEFT dengan rasa khuyuk dan ikhlas. Sementara penurunan juga dialami oleh subjek SKM, YW, SW, dan PW. Subjek YW mengalami penurunan skor sebanyak 28, dengan kategori sedang. Efek yang dirasakan oleh YW setelah mengikuti intervensi SEFT adalah: Sakit asam lambung sudah tidak sering kambuh, emosi lebih terkendali, lebih ikhlas dengan keadaan sakit stroke, hubungan dengan anak menjadi lebih baik, tekanan darah turun.

Efek yang dirasakan oleh subjek SKM setelah mengikuti intervensi SEFT adalah: lebih ikhlas dalam merawat suami yang sakit, merasa lebih semeleh, pikiran tenang dan lebih nyaman, merasa lebih dekat dengan Allah SWT". Sama halnya yang dirasakan oleh PW, perubahan positif yang dirasakan adalah: "Pusing sudah hilang, sudah tidak ketergantungan sama obat pusing paramex, pikiran lebih tenang, nyaman dengan terus mengucapkan ikhlas dan

pasrah saya merasa bahwa lebih dekat dengan Allah. Tekanan darah turun yang tadinya 150/90 sekarang menjadi 130/80”.

Sementara pada *follow-up*, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek juga mengalami penurunan skor stres yang bervariasi. Empat subjek berada pada kategori rendah yaitu subjek SKM, NS, SW, dan PW. Subjek YW berada pada kategori stres sedang. SKM mengalami penurunan skor stres paling tinggi pada fase *followup*, karena subjek terus mempraktekkan SEFT secara mandiri, ketika SKM mengalami keluhan-keluhan seperti pusing, lelah subjek langsung melakukan langkah SEFT, setelah melakukan SEFT subjek merasa lebih tenang, nyaman, dan keluhan yang dirasakan berkurang, sehingga subjek merasakan secara langsung efek yang baik dari SEFT. Sementara subjek yang lain juga masih merasakan efek SEFT pada saat *follow up* meski hanya sedikit. Hal ini sejalan dengan pendapat Flint *et al.* (2006) yang mengatakan bahwa efek EFT dapat dirasakan subjek secara langsung dan dapat bertahan lama.

Analisis tambahan dilakukan peneliti untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum diberi perlakuan dengan tekanan darah setelah diberi perlakuan. Hasil analisis uji beda *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tekanan darah *sistolik* sebelum diberi perlakuan dengan tekanan darah *sistolik* sesudah di beri perlakuan dengan nilai  $Z=-2,070$  dan  $p = 0,039$ . Hal tersebut disebabkan oleh pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama satu kali 15 menit, selama satu hari. Hasilnya dapat membantu menurunkan tekanan darah karena bersifat relaksasi dan menekan produksi hormon stres seperti *epinefrin* dan *kortisol*, yang akan berefek pada penurunan kerja jantung dan curah jantung. (Rofacky, 2015). Hal tersebut senada pendapat Hart (dalam Faridah, 2016) SEFT dapat menurunkan *adrenalin* dan *kortisol*, sehingga denyut jantung, tekanan darah tinggi dan ketegangan otot menurun. Hal ini diperkuat dengan penelitian Faridah (dalam Aulianita & Sudarmiati, 2015) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah *systole* dan *diastole* pada penderita hipertensi usia 45-59 tahun di RSUD dr. Soegiri Lamongan. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa SEFT juga dapat menurunkan tekanan darah *sistolik*.

Saat evaluasi intervensi SEFT, subjek banyak merasakan efek langsung dari SEFT seperti gejala fisikal pusing sembuh, punggung sakit yang sakit berkurang, otot tegang menjadi lebih lemas, leher kaku menjadi lemas, begitu juga dengan keadaan emosi yang mudah marah, mudah tersinggung, emosi tidak stabil berubah menjadi lebih tenang, nyaman, rileks dan lebih bersemangat. Begitu juga dari aspek intelektual lebih berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan. Hubungan interpersonal mengalami perubahan yang positif, dimana hubungan subjek dengan suami lebih baik, dan hubungan subjek dengan anak lebih dekat. Hal ini membuat subjek penelitian semakin termotivasi untuk mempraktekkan terapi SEFT dalam kehidupan sehari-hari karena sudah merasakan efeknya secara langsung.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa SEFT terbukti dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi baik dari gejala fisikal, emosional, intelektual, dan interpersonal. Selain dapat menurunkan stres, SEFT juga dapat menurunkan tekanan darah *sistolik*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, W.N. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Universitas Islam Indonesia. 6 (1).

- Astuti, R., Yosep, I., & Susanti, R. D. (2015). Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga dengan HIV di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*.
- Aswar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- Bakara., Ibrahim., & Sriati. (2013). Efek *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut. *Jurnal*. 1 (1).
- Church, D. (2009). The Treatment Of Combat Trauma In Veterans Using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Pilot Protocol. *Traumatologu XX (X)* 1-11.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions. *Journal Psychology* 4. 8, 645-654.
- Church, Yount, Audrey & Brooks (2012) The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 200. 10.
- Faridah, V.N.(2016). Perubahan persepsi dan domain spiritual terhadap tekanan darah penderita hipertensi akibat pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique. *Jurnal Keperawatan*. STIKes Muhammadiyah, Lamongan. 8 (1).
- Feinstein, D. (2008). Energy psychology: A review of the preliminary evidence. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training Journal*, 45(2), 199-213.
- Feinstein, D. & Ashland, O. (2012). What Does Energy Have To Do With Energy Psychology?. *Energy Psychology. Jurnal*. 4, 59-80.
- Flint, G. A., Lammers, W. & Mitnick, D. G. (2006). Emotional Freedom Technique (EFT): A Safe Treatment Intervention for Many Trauma Based Issues. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12 (1), 125-150.
- Gallo, F.P. (2012). Energy Tapping for Physical Pain. *Journal*.
- Gunawan & Lany. (2001). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardjana, A, M. (1994). *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Latipun. (2006). Psikologi eksperimen. Malang: UMM Press.
- Prasetyorini, H., Prawesti, D. (2012) Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Stikes*. (1)
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwaningsih & Rosa. (2016). Respon Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Pasien Luka Bakar yang diberikan kombinasi Alternative Moisture Balance Dressing dan Seft Terapi DI RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal*. 8 (1)
- Rahmah, A. F. (2016). *Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk menurunkan stres kerja pada pekerja sosial pendamping di Camp Assesment*

- Dinas sosial Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis.* tidak diterbitkan. Universitas Ahmad Dahlan
- Rajin, M. (2012) Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Jurnal.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang
- Rofacky, H. F.(2015).Pengaruh Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada Penderita Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang.*
- Rogers, R, Sears.S, & College., F. L. Emotional Freedom Techniques (EFT) for Stress in Students: A Randomized Controlled Dismantling Study. *Journal.* 7:2
- Saleh, M., Basmanelly, Ns., Huriani, E. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal keperawatan Universitas Andalas.* 10. (1) 166 – 175.
- Santi, R. K. (2015) Epektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam menurunkan tingkat cemas siswi asrama SMA Stella Duce Yogyakarta kelas X Hendak Mengikuti Ujian Akhir Semester Ganjil. *Jurnal Universitas Sanata Darma, Yogyakarta.*
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta
- Susilo., & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi.* Yogyakarta : Andi
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2005). *Hipertensi.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Tentama, F.(2012). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Jurnal psikologi.* Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- .Ulfah, E. (2013). *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi.* Tesis (tidak diterbitkan). *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 2.1
- Vanessa. (2017). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk peningkatan kepuasan Hidup Lansia.* Tesis, tidak diterbitkan. Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Yulanda & Lisiswanti. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Prime. *Jurnal Fakultas kedokteran, Bandar Lampung.* 6.(1)
- Zainuddin, A.F. (2010). *SEFT for healing + success + happiness + greatness.* Jakarta: PT. Afzan Publishing.