



Menurut Wiramihardja (2005) kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.

Sedangkan kecemasan berbicara di depan umum menurut Wahyuni (2015) adalah keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada individu. Keadaan tidak nyaman tersebut dialami ketika membayangkan akan tampil berbicara di depan umum, saat menjelang berbicara di depan umum dan pada saat sedang melaksanakan berbicara di depan orang banyak.

Philips (dalam Wahyuni, 2014) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan perasaan tidak menyenangkan berupa kekhawatiran ketakutan dalam diri individu karena ketidakmampuan mengembangkan percakapan baik ketika membayangkan akan tampil berbicara, saat menjelang berbicara dan pada saat sedang melaksanakan berbicara yang disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis dan psikologis tersebut dapat di ukur dengan aspek kecemasan











### 3. Hal-hal yang Dapat Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut penelitian terdahulu terdapat beberapa alternatif yang dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum diantaranya sebagai berikut:

#### 1. Teknik Modifikasi Perilaku Kognitif

Dalam mengatasi penderita yang mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi, Markman (dalam Wulandari, 2004) melakukan, teknik modifikasi perilaku kognitif dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa modifikasi perilaku kognitif ternyata efektif untuk mengatasi kecemasan komunikasi antar pribadi yang dilakukan pada subjek remaja.

Mchenbaum (dalam Wulandari, 2004) menggabungkan antara modifikasi perilaku dan terapi kognitif. Modifikasi perilaku kognitif didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Jadi bila ingin mengubah perilaku yang maladaptif dari manusia, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya.

#### 2. *Expressive Writing Therapy*

*Expressive Writing* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). *Expressive writing therapy* dapat digunakan sebagai terapi utama atau juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konselinglainnya, serta dilakukan secara individual dan kelompok. Berdasarkan riset yang



*Behavioral Therapy* (CBT) yaitu: pemajanan, pencegahan reaksi, dan relaksasi. Relaksasi adalah teknik mengatasi kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan saraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Penelitian Berlina dkk, (2013) menunjukkan hasil yang diperoleh bahwa kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru mengalami penurunan setelah pemberian *treatment*.

#### 5. Pendekatan Perilaku kognitif

Pendekatan perilaku kognitif menggabungkan elemen-elemen dari pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif, pendekatan perilaku menekankan pentingnya peristiwa dan lingkungan dalam pembentukan perilaku. Pendekatan Kognitif menekankan pentingnya cara berpikir dalam pembentukan perilaku. Menurut pendekatan perilaku kognitif, proses berpikir maupun peristiwa itu sendiri sama pentingnya dalam pembentukan perilaku, perilaku yang maladaptif bersumber dari kesalahan dalam berpikir pada saat memaknai peristiwa dan lingkungan. Oleh karena itu, fokus dari pendekatan perilaku kognitif adalah modifikasi fungsi berpikir dan penyelesaian masalah yang diharapkan akan menimbulkan perubahan kognitif maupun perubahan perilaku. Penelitian yang dilakukan Fatma dan Ernawati menunjukkan hasil melalui pelatihan pendekatan perilaku kognitif mampu mengurangi tingkat kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum (Fatma dan Ernawati, 2012).

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

SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energi psikologi dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosi. Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai tampilan yang maksimal baik dalam hubungan antar individu, rumah tangga, permasalahan anak-anak, dan dunia kerja. Penelitian Yunita dkk yang berjudul Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa sma dalam menghadapi ujian nasional, hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok menggunakan terapi SEFT (Yunita dkk, 2013).

Dari beberapa alternatif yang dapat mereduksi kecemasan pada penelitian ini, peneliti menggunakan SEFT sebagai metode untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dimaksudkan untuk memperkaya pengetahuan tentang psikoterapi lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

SEFT adalah sebuah teknik penggabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*. Freinstein (dalam Zainuddin, 2009) mendefinisikan *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. *Energy psychology* adalah bidang ilmu yang relatif baru, akan tetapi telah

dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu. *Energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an tentang *Tought Field Therapy*. Pada pertengahan tahun 1990-an, Gary Craig (*the ambassador of energy psychology*), meringkas TFT yang ditemukan oleh Dr. Roger Callahan secara lebih ringkas menjadi *Emotional Freedom Technique* (EFT), agar dapat dipergunakan oleh masyarakat awam, dan kemudian dipergunakan secara luas di Amerika dan Eropa.

Selanjutnya EFT dikembangkan lebih lanjut oleh Zainuddin pada tahun 2005 menjadi SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*). Aspek spiritualitas yang ada dalam terapi SEFT ini berdasarkan pada keyakinan Zainuddin, yaitu apabila segala tindakan dihubungkan kepada Tuhan maka kekuatannya akan berlipat ganda, dan hal ini sesuai dengan penelitian Dossey (dalam Zainuddin, 2009) tentang efek doa terhadap penyembuhan pasiennya.

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

### **1. Pengertian SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*)**

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 lain sebagainya), dan mengatasi masalah emosional (trauma, depresi, fobia, stres, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, emosi, tidak percaya diri, dan lain 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-anak (Shovania, 2012).

SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energi psikologi dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosi. Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri sendiri atau individu agar dapat mencapai tampilan yang maksimal baik dalam hubungan antar individu, rumah tangga, permasalahan anak-anak, dan dunia kerja (Chasanah, 2012).

SEFT adalah pengembangan dari EFT yang dikenalkan oleh Gary Craig dari USA, dimana faktor “S” adalah spiritual. Hal ini sangat penting karena sering kali faktor ini sangat berperan tatkala terapi EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungannya vertical “paling tulus” antara hamba Allah dengan Pencipta-Nya (Ulyah, 2014).

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT. Zainuddin melakukan pertama kali dengan spontan, dan ternyata berhasil. Lalu mengulangi dalam berbagai kasus, dan mempraktikannya pada ratusan orang, ternyata hasilnya sangat bagus. Ketika orang-orang Zainuddin bantu, Zainuddin tawari mengatasi masalah dengan EFT versi Gary Craig atau SEFT versi Zainuddin, kebanyakan mereka lebih suka SEFT (Zainuddin, 2009).

Menurut Zainuddin (Verasari, 2014) SEFT dikembangkan tidak hanya untuk memecahkan masalah fisik atau emosi, tetapi ada empat domain, yaitu: Pertama, SEFT *for healing*, adalah untuk meraih kesehatan dan kesembuhan







#### 10. *Creative Visualization*

Adalah teknik untuk mengobati kondisi fisik (kesehatan, kesejahteraan, prestasi dan lain-lain) dengan mengubah pikiran. Sangat digunakan oleh para atlet, motivator, *life coach* dan praktisi kedokteran holistik. Proses *tapping* yang dilakukan pada titik-titik akupunktur disepanjang jalur energi meridian akan menetralsir gangguan sistem energi tubuh. Teknik menstimulasi titik-titik akupunktur tersebut di gunakan oleh banyak teknik lain, diantaranya: Akupunktur, TFT, EFT, TAT, dan beberapa teknik lain.

#### 11. *Relaxation & Meditation*

Teknik ini digunakan dalam SEFT saat individu 'dipaksa' masuk dalam kondisi yang paling tidak menyenangkan, paling menyakitkan. Pada saat masuk dalam kondisi puncak (*tune-in*) itulah dilakukan *tapping*, sehingga keluhannya menjadi hilang sama sekali. Dalam perkembangan selanjutnya, meditasi menjadi praktik yang sangat umum dipraktikkan menjadi salah satu teknik penyembuhan fisik maupun psikis. Metode menghilangkan stres yang sangat populer serta bahan riset yang menarik. Hingga saat ini, terdapat lebih dari 500 riset mutakhir yang mempelajari efektivitas meditasi dalam penyembuhan berbagai penyakit (termasuk kanker, jantung dan penyakit kronis lain), mengatasi gangguan emosi (stres, depresi, cemas, dan lain-lain) serta untuk memperpanjang umur dan awet muda.

SEFT menggunakan teknik *simple meditation* juga satu praktik yang tidak anda temukan dalam EFT versi *orginal*. Saat melakukan SEFT, dianjurkan



### 3. Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Ketika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Mulai dari yang ringan, seperti *bad mood*, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti PTSD, depresi, fobia, kecemasan berlebihan dan stres emosional berkepanjangan. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yakni terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, menetralsir kembali gangguan energi itu dengan SEFT (Zainuddin, 2009).

Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu. Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan SEFT untuk membebaskan aliran energi di tubuh, yang dengannya akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif (Zainuddin, 2009).

#### 1. *The Set-Up*

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*Psychological Reversal*" atau "Perlawanan Psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif), seperti saya tidak bisa mencapai impian saya, saya tidak dapat bicara di depan umum dengan percaya diri, saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas, saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.



menjelang tampil berbicara di depan umum, saya ikhlas menerima cemas saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati saya (Zainuddin, 2009).

## 2. *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan : “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”. Untuk masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan lain-lain), hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah saya ikhlas saya pasrah”. Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*), menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2009).

## 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 Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, *tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2009).







Sedangkan khusus untuk *Gamut Spot*, sambil men *tapping* titik tersebut, sembari melakukan *The 9 Gamut Procedure*, ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil *tapping* pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan "*Gamut Spot*". Sembilan gerakan itu adalah menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, berguman dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5 kemudian diakhiri dengan bergumam lagi selama 3 detik (Zainuddin, 2009).

*The 9 Gamut Procedure* ini dalam teknik psikoterapi kontemporer disebut dengan teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*). Setelah menyelesaikan *The 9 Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, Alhamdulillah (Zainuddin, 2009).

Setelah proses *tapping* selesai bisa juga menarik nafas melalui hidung dimulai dari letak atau lokasi sakitnya kemudian buang nafas melalui mulut sambil membayangkan bahwa penyakit tersebut ikut keluar bersama keluarnya nafas dan afirmasikan atau ucapkan terima kasih Allah atau puji Tuhan sesuai dengan keyakinan (Shovania, 2012).







mereka selalu bersegerah dalam (mengerjakan) kebaikan, dan mereka berdoa kepada kami dengan penuh harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami” (QS. Al-Anbiya [21]: 90).

### 3. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Yang membuat seseorang semakin sakit adalah karena tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi kondisi ini di sebut *Pain Paradox* (Zainuddin, 2011) adalah suatu kondisi dimana semakin seseorang berontak dan tidak menerima kenyataan, maka penyakit itu semakin sulit sembuh dan semakin berat penderitaan batinnya. Seseorang perlu ikhlas menerima penyakitnya atau masalahnya agar tidak semakin menderita secara batin dan akhirnya membuat masalah lebih mudah teratasi.

M.Scott Peck (dalam Zainuddin, 2011), seorang psikiater yang berpengalaman dalam menangani ratusan pasien gangguan jiwa dalam bukunya *Road Less Traveled* mengatakan bahwa orang-orang yang sakit fisik maupun emosi ini asalkan mau menerima masalahnya, maka penderitaan mereka sangat berkurang dan bahkan akhirnya biasa lebih mudah sembuh dari penyakit dan masalahnya. Adapun dikorelasikan dengan Firman Allah SWT yang berbicara tentang ikhlas diantaranya terkandung dalam Surat Yunus Ayat 22 yakni sebagai berikut:









1. Sebagai pekerjaan rumah yang dilakukan di antara sesi-sesi terapi. Hal ini benar-benar akan mempercepat dan memaksimalkan proses penyembuhan.
2. Sebagai prosedur harian untuk menghilangkan emosi-emosi negatif yang terakumulasi sepanjang hayat. Cara ini akan meningkatkan kedamaian hati, menghilangkan keragu-raguan dan memperkuat rasa percaya diri serta memberikan rasa bebas (*sense of freedom*).
3. Sebagai cara menghilangkan penyebab utama penyakit serius. Seringkali satu penyakit kronis serius dilatar belakangi oleh perasaan marah, takut dan trauma yang tak kunjung hilang. Dengan melakukan teknik ini berarti telah menghilangkan akar masalah yang mendasari penyakit kronis tersebut.
4. Dengan melakukan prosedur ini tidak perlu lagi mencari akar permasalahan karena jika telah berhasil menetralsir semua masalah spesifik yang dialaminya maka secara otomatis telah menetralsir akar masalahnya.
5. Sebagai cara untuk melakukan relaksasi (Zainuddin, 2009).

Sedangkan secara rinci cara melakukan *personal peace procedure* sebagai berikut:

1. Buatlah daftar semua kejadian spesifik yang diingat atau yang sedang mengganggu minimal 50 kejadian spesifik.
2. Saat membuat daftar kejadian negatif ini, ketika seseorang merasa bahwa kejadian sepertinya bukanlah penyebab dari ketidaknyamanan yang dialami sekarang tetap masukan saja kejadian itu dalam daftar, fakta

seseorang mengingat kejadian itu menunjukkan bahwa kejadian itu perlu di SEFT.

3. Berikan judul pada tiap kejadian spesifik seakan-akan itu adalah sebuah film mini, contoh: ayah memukul saya didapur, teman-teman satu kelas memermalukan saya ketika saya melakukan pidato, ibu mengunci saya dikamar mandi selama 2 jam, guru SMP mengatakan bahwa saya bodoh.
4. Jika daftar yang dibuat sudah selesai, ambillah kejadian-kejadian negatif yang paling mengganggu dan lakukan SEFT satu per satu pada masing-masing kejadian negatif tersebut. Jika aspek-aspek lain muncul maka anggaplah aspek-aspek itu masalah-masalah yang terpisah dan lakukan SEFT atasnya juga. Tetap lakukan SEFT pada masalah, jangan berpindah ke masalah yang lain sampai masalah pertama selesai.
5. Jika seseorang tidak mengidentifikasi level intensitas emosi pada satu kejadian, maka dapat diasumsikan bahwa secara psikologis seseorang melakukan represi atas masalah tersebut. Untuk mengatasinya, lakukan 10 putaran EFT dari setiap sisi yang dipikirkan, hal ini kemungkinan besar akan menyelesaikan masalah tersebut. Jika masalah-masalah yang besar sudah dapat teratasi maka ambillah masalah lain yang lebih kecil.
6. Lakukan SEFT setidaknya pada satu idealnya 3 kejadian negatif setiap hari selama 3 bulan, yang hanya membutuhkan beberapa menit per hari. Dengan cara ini kejadian negatif dalam 3 bulan dapat mengatasi 90-270 kejadian negatif.

7. Setelah 3 bulan rasakan bagaimana diri seseorang merasa jauh lebih baik secara fisik maupun emosi dan juga akan merasa toleransi terhadap kejadian negatif sehari-hari serta hubungan-hubungan yang dibangun jadi membaik, masalah-masalah baik fisik maupun emosi yang selama ini menghantui secara perlahan tapi pasti akan lenyap bahkan akan mendapati tekanan darah dan pernafasan yang membaik (Zainuddin, 2009).

Ketika seseorang melakukan *personal peace procedure* perlu secara sadar memperhatikan perubahan-perubahan positif ini, karena jika tidak melakukannya proses penyembuhan total ini akan terasa begitu samar sehingga seseorang tidak mengenalinya atau mungkin akan mengatakan hal itu sudah tidak menjadi masalah lagi baginya. Hal ini sering terjadi dalam SEFT karena itu dengan penuh kesadaran merasakan perubahan-perubahan positif yang dialami selama 3 bulan melakukan *personal peace procedure* (Zainuddin, 2009).

### **C. Hubungan SEFT Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan perasaan tidak menyenangkan berupa kekhawatiran ketakutan dalam diri individu karena ketidakmampuan mengembangkan percakapan baik ketika membayangkan akan tampil berbicara, saat menjelang berbicara dan pada saat sedang melaksanakan berbicara yang disertai dengan perubahan psikologis dan fisiologis.

Ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum reaksi fisiologis dan psikologis yang muncul menurut Rogers diantaranya reaksi fisiologis (fisik) detak jantung semakin cepat, nafas menjadi sesak, suara yang

bergetar, kaki gemetar, berkeringat, tangan dingin dan sebagainya. Reaksi psikologis (kognitif) kesulitan untuk mengingat fakta secara tepat, dan melupakan hal-hal yang sangat penting, (emosional) rasa tidak mampu, tidak berdaya dalam menghadapi situasi berbicara, panik dan malu setelah berakhirnya pembicaraan. Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum diantaranya pengalaman negatif atau masa lalu yang berdampak pada terganggunya aliran energi tubuh ketika individu dihadapkan dengan situasi yang sama.

Ketika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Mulai dari yang ringan, seperti *bad mood*, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti PTSD, depresi, fobia, kecemasan berlebihan dan stres emosional berkepanjangan. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yakni terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, menetralsir kembali gangguan energi itu dengan SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu (Zainuddin, 2009).

#### D. Kerangka Teoritik

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Wahyuni (2015) adalah keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada individu. Keadaan tidak nyaman tersebut dialami ketika membayangkan akan tampil berbicara di depan umum, saat menjelang berbicara di depan umum dan pada saat sedang melaksanakan berbicara di depan orang banyak.

Sedangkan menurut Philips (dalam Wahyuni, 2014) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan perasaan tidak menyenangkan berupa kekhawatiran ketakutan dalam diri individu karena ketidakmampuan mengembangkan percakapan baik ketika membayangkan akan tampil berbicara, saat menjelang berbicara dan pada saat sedang melaksanakan berbicara yang disertai dengan perubahan psikologis dan fisiologis.

SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energi psikologi dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional. Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri sendiri atau individu agar dapat mencapai

tampilan yang maksimal baik dalam hubungan antar individu, rumah tangga, permasalahan anak-anak, dan dunia kerja (Chasanah, 2012).

SEFT dilakukan dengan cara *mentapping* (mengetuk) di beberapa titik yang ada di tubuh dengan dua jari dalam waktu singkat 5-50 menit yang pada umumnya 15 menit. Untuk titik tubuh diketuk hampir sama dengan titik akupunktur, tetapi SEFT hanya menggunakan 18 titik tubuh saja. SEFT juga disebut dengan *psychological version of acupunktur* (Shovania, 2012).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa SEFT adalah sebuah teknik terapi yang mengkombinasikan energi psikologi, pemberdayaan spiritual, dan penyalarsan sistem energi tubuh dalam mengatasi masalah fisik dan psikologis yang dilakukan dengan cara mengetuk di beberapa titik dibagian tubuh dengan dua jari dengan durasi waktu 5-50 menit .

Dari penjelasan teori di atas mengenai hubungan antara variabel SEFT dengan kecemasan berbicara di depan umum maka dapat disusun kerangka teori penelitian seperti gambar dibawah ini:

