

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Hawari (2006), (Nyi Dewi, 2009), *kecemasan* adalah *Kecemasan* adalah gangguan alam sadar (*effective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan, yang mengingatkan akan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau konfliktual. (Kaplan & Sandoch, 1997).

Freud (Margono, 2008) menggambarkan dan mendefinisikan *kecemasan* sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, *kecemasan* melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis,

dengan kata lain *kecemasan* adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Menurut kamus kesehatan Dorland dan Newman, 1988 (Betha, 2013) *kecemasan* adalah rasa tidak nyaman yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai anti pasti terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *kecemasan* adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis.

2. Teori Kecemasan

Cemas merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi masalah.

Menurut Stuart (2007) ada beberapa teori yang menjelaskan tentang *kecemasan*, antara lain:

- a. Dalam pandangan psikoanalitik ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian-id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego atau aku, berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.
- b. Menurut pandangan interpersonal ansietas timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerima dan penolakan interpersonal. Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang dengan harga diri rendah terutama mudah mengalami perkembangan ansietas yang berat.
- c. Menurut perilaku ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku lain menganggap ansietas sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Pakar tentang pembelajaran menyakini bahwa individu yang terbiasa dalam kehidupan dirinya dihadapkan

pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan ansietas pada kehidupan selanjutnya.

- d. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan ansietas merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga. a da tumpang tindih dalam gangguan ansietas dan antara gangguan ansietas dengan depresi.
- e. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepines. Reseptor ini mungkin membantu mengatur ansietas. Penghambat asam aminobutirik-gamma neroregulator (GABA) juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan ansietas, sebagaimana halnya dengan endorfin. Selain itu, telah dibuktikan bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai prediposisi terhadap ansietas. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

3. Tingkat dan Karakteristik Kecemasan

Setiap tingkatan ansietas mempunyai karakteristik atau manifestasi yang berbeda satu sama lain. Manifestasi yang terjadi tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi tantangan, harga diri, dan mekanisme koping yang digunakan.

Menurut Stuart (2007) Tingkat *kecemasan* dibagi sebagai berikut, yaitu:

a. *Kecemasan Ringan*

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. *Kecemasan* ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. *Kecemasan Sedang*

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengenyampingkan pada hal yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. *Kecemasan Berat*

Kecemasan pada tahap ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada suatu hal yang lebih terinci, spesifik dan tidak berpikir tentang hal yang lain, semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.

d. *Kecemasan Panik*

Kecemasan ini berhubungan dengan terperangah ketakutan dan error. Rincian terpecah dari proporsinya

karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik menyebabkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik terjadi aktifitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Adapun karakteristik dari *kecemasan* yaitu: (dalam Nyi Dewi.2009)

Tabel 2.1: Karakteristik Tingkat *Kecemasan*

Tingkat <i>Kecemasan</i>	Karakteristik		
	Fisik	Kognitif	Perilaku dan Emosi
<i>Kecemasan Ringan</i>	Sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, gejala ringan berkeringat	Lapang persepsi meluas, mampu menerima rangsang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah actual	Tidak dapat duduk dengan tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi

<p><i>Kecemasan</i></p> <p>Sedang</p>	<p>Sering nafas pendek, nadi ekstra sistole, tekanan darah meningkat. Mulut kering, anoreksia, diare atau kontipasi, gelisah</p>	<p>Lapang persepsi meningkat, tidak mampu menerima rangsang lagi, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya</p>	<p>Gerakan tersentak-sentak, meremas tangan, bicara lebih banyak dan cepat, susah tidur dan perasaan tidak aman</p>
<p><i>Kecemasan Berat</i></p>	<p>Nafas pendek nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur dan ketegangan</p>	<p>Lapang persepsi sangat sempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah</p>	<p>Perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat</p>
<p><i>Kecemasan Parok</i></p> <p>R</p> <p>a s a</p>	<p>Nafas pendek. rasa tercekik dan palpitasi sakit dada, pucat, hipotensi, koordinasi motorik rendah</p>	<p>Lapang persepsi sangat menyempit tidak dapat berpikir logis</p>	<p>Agitasi, mengamuk, marah ketakutan, berteriak, blocking, kehilangan kontrol diri, persepsi datar</p>

Cemas yang berlebihan bisa menyebabkan rasa sakit, hal itu juga mungkin bias memberatkan penyakit yang telah diderita. Rasa cemas juga menyebabkan kurang konsentrasi dan hilang rasa percaya diri dan akan mempengaruhi daya tahan tubuh. Beberapa orang yang mengalami atau menderita *kecemasan* berat menghabiskan besar waktunya untuk rasa cemas tersebut sehingga tidak ada waktu lagi untuk kegiatan yang lain. Kehidupan mereka seolah-olah diatur oleh rasa cemas tersebut.

Berikut ini gejala-gejala cemas menurut Infokes (2000), (dalam Margono, 2009) meliputi:

- a. Selalu cemas bahwa mereka akan ditimpa musibah
- b. Mudah tersinggung dan sulit untuk berteman
- c. Stress dan sulit tidur di malam hari
- d. Denyut nadi yang cepat, perut sakit dan diare
- e. Tangan berkeringat dan gemetar
- f. Buang air kecil menjadi sering
- g. Sangat pusing, kadang-kadang menjadi pingsan
- h. Tiba-tiba nafas mulai cepat seperti orang ketakutan
- i. Tangan dan kaki merasa kesemutan dan kadang kejang
- j. Kadang-kadang gejala-gejala cemas itu muncul secara mendadak tanpa tanda-tanda awal dalam bentuk yang sangat berat yang disebut serangan panik.

Dijelaskan lebih lanjut oleh Dhora (2010), yang menerangkan bahwa individu yang mengalami *kecemasan* saat melihat hewan yang ditakutinya, individu tersebut akan memunculkan suatu sikap maladaptif guna untuk menghindari objek atau hewan yang ditakutinya tersebut. Adapaun respon yang akan muncul adalah:

- a. Perubahan kondisi emosional, yang meliputi: napas yang cepat, berkeringat, wajah pucat, memegang perut, mual (muntah), dan akan merasa jijik.
- b. Perubahan fungsi dan perilaku motorik, yang meliputi: berlari, berteriak, terkejut, gemetar, dan menghindar.
- c. Perubahan kognisi, yang meliputi: panik dan gugup.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang menjadi pencetus munculnya rasa cemas yang dialami seseorang, dapat berasal dari dairi sendiri (internal) ataupun berasal dari luar dirinya sendiri (eksternal). Pencetus ansietas menurut Asmadi (dalam Nyi Dewi, 2009) dapat dikelompokkan kedalam dua 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, harga diri, kehilangan status atau peran diri, dan hubungan interpersonal.

B. Terapi SEFT

1. Pengertian SEFT

SEFT adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyelarasan sistem energy 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, phobia, stress, 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.

SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energy psychology dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energy 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. (Alvi, 2012)

Adapun kerja SEFT yang 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 dengan titik akupunktur, tetapi SEFT hanya menggunakan 18 titik tubuh saja. SEFT juga disebut dengan *psychological version of acupuncture*. (Shovania, 2012)

Terapi SEFT ini adalah pengembangan dari EFT yang dikenalkan oleh Gery Craig dari USA, dimana factor ‘S’ adalah spiritual. Hal ini sangat penting karena sering kali factor ini sangat berperan tatkala terapi EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, factor spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungannya vertikal “paling tulus” antara hamba Allah dengan PenciptaNya. (Dewi, 2013)

2. Tujuan Terapi SEFT

Seperti tujuan terapi yang ingin dicapai oleh model-model terapi lainnya, tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (loving god, blessing to the others, and self improvement). (Zainuddin, 2009)

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

- a) Loving god yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan
- b) Blessing to the other adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi
- c) Self improvement adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.

3. Teknik Terapi SEFT

SEFT memandang jika 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, phobia, *kecemasan* berlebihan dan stres emosional berkepanjangan. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yakni terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, menetralkan 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) :

a) *The Set – Up*

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan “*Psychological Reversal*” atau “*Perlawanan Psikologis*” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh *psychological reversal* ini diantaranya :

- 1) Saya tidak bisa sehat seperti dulu lagi
- 2) Saya tidak mungkin sembuh dari sakit hipertensi ini
- 3) Saya kesal karena harus dirawat di ruangan ini
- 4) Saya menyerah, saya tidak mampu mematuhi diet hipertensi

The Set - Up sebenarnya terdiri dari 2 aktifitas, yaitu (Zainuddin, 2009) : Pertama, mengucapkan *The Set – Up Word* dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, *The Set – Up Words* adalah doa kepasrahan

kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, kita ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. *The Set – Up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif).

Kedua, sambil mengucapkan *The Set - Up Word* dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “*sore spot*” (titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit), atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “*karate chop*”.

Contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah fisik : “Ya Allah..meskipun kepala saya pusing karena darah tinggi, saya ikhlas menerima pusing saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu pusing saya ini.”

Contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah emosi :“Ya Allah..meskipun saya cemas dengan penyakit hipertensi ini, saya ikhlas menerima *kecemasan* saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan hati saya.

b) *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 kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb), hati dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah”. Bersamaan dengan *Tune - in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*Tune – In* yang dibarengi dengan *tapping*), kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2009).

c) *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 kita rasakan. *Tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2009).

Titik-titik yang akan diberikan ketukan ringan/ *tapping* berada di bagian kepala, daerah dada dan tangan. Pada bagian kepala titik-titik tersebut terdiri dari titik *CR (Crown)* yaitu titik di bagian atas kepala (ubun – ubun); titik *EB (Eye Brow)* yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik *SE (Side of the*

Eye) yaitu titik di atas tulang ujung mata sebelah luar; titik *UE* (*Under the Eye*) yaitu titik tepat di tulang bawah kelopak mata; titik *UN* (*Under the Nose*) yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung dan titik *Ch* (*Chin*) yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir (Zainuddin, 2009).

Pada bagian dada titik-titik *tapping* terdiri dari titik *CB* (*Collar Bone*) yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama; titik *UA* (*Under the Arm*) yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita) dan titik *BN* (*Below Nipple*) yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (Zainuddin, 2009). Pada bagian tangan ada 9 titik *tapping* yang terdiri dari titik *IH* (*Inside of Hand*) yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik *OH* (*Outside of Hand*) yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik *Th* (*Thumb*) yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titik *IF* (*Indeks Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *MF* (*Middle Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *RF* (*Ring Finger*) yaitu

titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *BF (Baby Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik *KC (Karate Chop)* yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate dan titik *GS (Gamut Spot)* yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking (Zainuddin, 2009).

Khusus untuk *Gamut Spot*, sambil men- *tapping* titik tersebut, kita 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, bergumam 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 napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (*Alhamdulillah...*) (Zainuddin, 2009).

4. Kunci Keberhasilan SEFT

Menurut Zinuddin (2009), Kunci keberhasilan terapi SEFT ini ada 5 kunci, yaitu:

- a. Yakin. Dalam hal ini kita tidak diharuskan untuk yakin sama SEFT atau diri kita sendiri, kita hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan pada kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun kita ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil, asalkan kita masih yakin sama Allah, SEFT tetap efektif
- b. Khusyu'. Selama melakuka terapi, khususnya saat Set-Up, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan Set-Up (berdo'a) pada Sang MahaPenyembuh, berdo'alah dengan penuh kerendah hatian. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak khusyu', hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdo'a hanya di mulut saja, tidak sepenuh hati.

- c. Ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita semakin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi.
- d. Pasrah. Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan kepada-NYA apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.
- e. Syukur. Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak jika kita minimal menyukuri banyak hal lain dalam hidup kita yang masih baik dan sehat. Jangan sampai satu masalah kecil menenggelamkan rasa syukur kita atas nikmat yang besar. Maka kita perlu “discipline of gratitude”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur, dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang kita derita atau musibah yang tak

kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mensyukuri nikmat yang sela ini kita terima.

C. Hubungan Terapi SEFT Terhadap Kecemasan

Setiap orang pasti mengalami suatu ketakutan atau *kecemasan*, karena hal tersebut memang tak lepas dari kehidupan seorang manusia. Namun *kecemasan* dan ketakutan itu akan menjadi suatu gangguan bagi seorang individu yang menderita suatu *kecemasan* atau ketakutan yang berlebihan dan tak beralasan atau ketakutan tersebut tidak rasional yang menyebabkan aktivitas seseorang dapat tidak berfungsi secara optimal.

Menurut Miramis (1985), *kecemasan* akan timbul bilamana individu tidak mampu menghadapi suatu keadaan stress, di mana stress dapat mengancam perasaan, kemampuan hidupnya. Sumber-sumber *kecemasan* adalah frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Frustrasi akan timbul bila adanya hambatan atau halangan individu dengan tujuan dan maksudnya.

Kecemasan yang berlebihan disaat melihat hewan yang kita takuti dapat dikatakan bahwa rasa cemas yang muncul itu dianggap tidak rasional. Situasi yang mendorong gangguan *kecemasan* ini sering kali tiak dapat dihindarkan, sehingga rasa cemas berlebihan yang dialaminya dapat dikatakan sangat menghambat kehidupan orang yang mengidapnya.

Kecemasan atau ketakutan saat melihat kucing seringkali merupakan ketakutan yang juga dirasakan oleh kebanyakan individu yang

normal, namun respon ketakutannya dapat membuat kehidupan yang normal menjadi sulit atau tidak mungkin. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki *kecemasan* yang berlebihan saat bertemu kucing mungkin akan kehilangan kendali, panik dan pingsan jika menghadapi objek yang ditakuti.

Dhora (2010), menerangkan bahwa individu yang mengalami *kecemasan* saat melihat hewan yang ditakutinya, individu tersebut akan memunculkan suatu sikap maladaptif guna untuk menghindari objek atau hewan yang ditakutinya tersebut. Adapun respon yang akan muncul adalah:

- a. Perubahan kondisi emosional, yang meliputi: napas yang cepat, berkeringat, wajah pucat, memegang perut, mual (muntah), dan akan merasa jijik.
- b. Perubahan fungsi dan perilaku motorik, yang meliputi: berlari, berteriak, terkejut, gemetar, dan menghindar.
- c. Perubahan kognisi, yang meliputi: panik dan gugup.

Pada dasarnya setiap gangguan akan mengakibatkan perilaku yang maladaptif termasuk individu yang mengalami gangguan *kecemasan*. Salah satu perilaku maladaptif yang diakibatkan oleh kecemasan yang berlebihan saat melihat seekor kucing adalah adanya perilaku menghindar yang selanjutnya terhambatnya produktivitas baik dalam dunia kerja, relasi sosial dan bahkan perkembangan kepribadiannya. Disinilah seseorang memerlukan kondisi yang wajar dan normal sebagai seorang yang sehat

yang dapat mendorong dirinya sebagai mestinya, sebagai layaknya orang disekitarnya bukan seorang yang mengalami perilaku yang menyimpang.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah phobia adalah dengan menggunakan terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT). Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi (Faiz, 2008).

SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Salah satu dari masalah fisik adalah gangguan phobia.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Mumpuni Yuniarsih, yang berjudul “Perbandingan Intervensi Spiritual Dan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan *Kecemasan* Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Poned Kota Pekalongan” menunjukkan bahwa SEFT ini telah berhasil dan berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri dan *kecemasan* ibu bersalin.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Elva Yunita (2013) yang berjudul “penerapan 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, begitu juga kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional.

Dapat dikatakan bahwa terapi SEFT ini mempunyai peranan dalam mengatasi berbagai masalah fisik maupun psikologis, terutama untuk penurunan *kecemasan* baik itu *kecemasan* yang berupa maupun fisik dan psikologis. Jadi, terapi SEFT ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang dan berbagai masalah, baik itu pendidikan, perkantoran dan juga kedokteran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bisa dipahami bahwa terdapat hubungan antara terapi SEFT dan *kecemasan*, karena terapi SEFT dapat secara efektif mengatasi masalah emosi (*kecemasan*). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa terapi SEFT dapat mengatasi masalah *kecemasan*. Untuk itu, dipahami bahwa konsep terapi SEFT dan *kecemasan* saling berpengaruh karena diantara variabel ini saling mempengaruhi hingga mampu mengatasi masalah *kecemasan*.

D. Kerangka Teoritik

Menurut kamus kesehatan Dorland dan Newman,1988 (Betha, 2013) *kecemasan* adalah rasa tidak nyaman yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai anti pasti terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan, yang mengingatkan akan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau konfliktual. (Kaplan & Sandoch, 1997).

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *kecemasan* adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis.

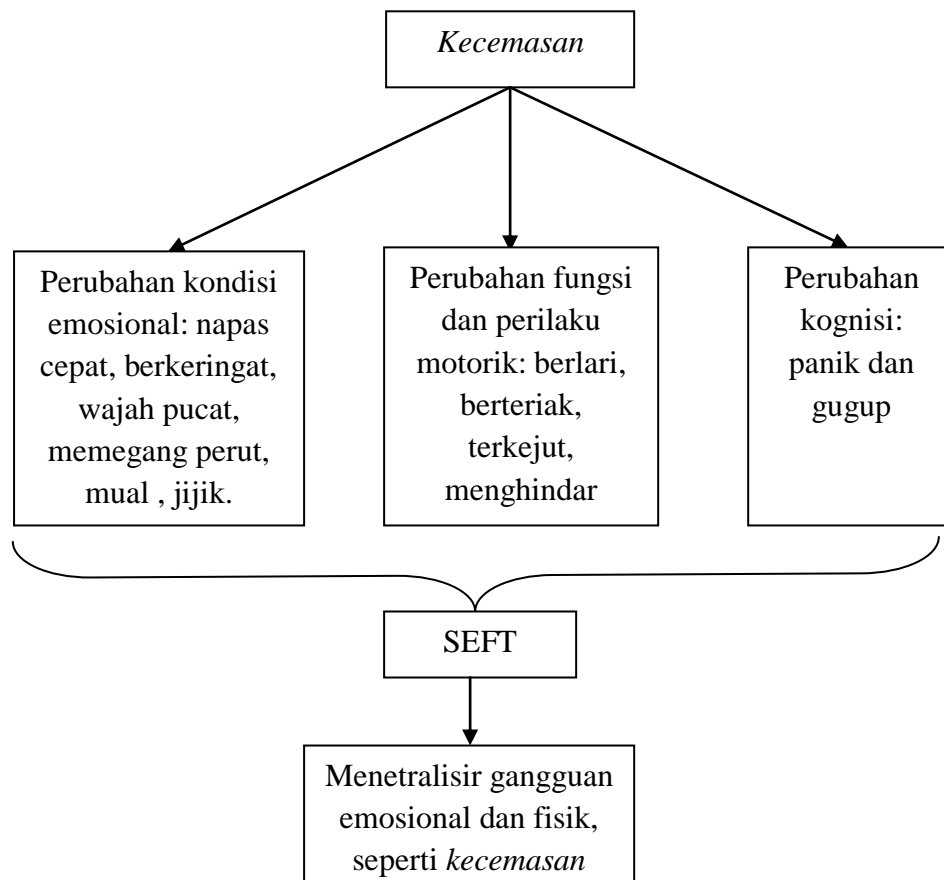
SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energy psychology dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energy tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional. Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri sendiri

atau individu agar dapat mencapai tampilan yang maksimal baik dalam hubungan antar individu, rumah tangga, permasalahan anak-anak, dan dunia kerja. (Alvi, 2012)

Dari teori yang telah dijelaskan diatas mengenai hubungan antara kedua variabel, maka dapat disusun kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1

**Kerangka Teoritik (Hubungan Terapi SEFT dengan
Kecemasan)**



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang kemungkinan benar atau juga salah. Hipotesis tersebut akan ditolak jika ternyata salah dan akan diterima jika fakta-fakta benar. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis akan mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Terapi SEFT efektif dalam menurunkan *kecemasan*.