

SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19

Medina Chodijah¹, Dian Siti Nurjannah², Ai Yeni Yuliyanti³, M Nur Samad Kamba⁴

¹Tasawuf Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, medinachodijah@uinsgd.ac.id

²Tasawuf Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, diansitinurjanah@uinsgd.ac.id

³Tasawuf Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, aiyenyuliyanti@uinsgd.ac.id

⁴Tasawuf Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mnkamba@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pandemi virus covid-19 yang terjadi di seluruh belahan dunia. Pandemi ini membawa dampak baik langsung maupun tidak bagi hampir seluruh manusia. Perubahan pola hidup yang drastis dan tiba-tiba membuat banyak orang tidak memiliki kesiapan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi. Hal ini menyebabkan munculnya rasa panik dan cemas pada sebagian masyarakat. Kecemasan yang muncul bervariasi, seperti cemas tertular virus, cemas kondisi keuangan melemah atau bahkan memburuk, hingga cemas akan masa depan setelah pandemi ini berakhir. Kecemasan tersebut bila tidak terkontrol akan mempengaruhi pola pikir maupun perilaku sehingga dapat menjadi gangguan psikologis. Banyak teknik terapi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT telah terbukti mampu mengontrol dan menurunkan tingkat kecemasan secara umum. Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk menganalisa bagaimanakah SEFT sebagai teknik terapi dalam mengatasi kecemasan akibat virus covid-19 serta bagaimana dampaknya pada individu yang melakukannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode pengumpulan datanya menggunakan teknik kepustakaan serta studi kasus. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah teknik terapi SEFT serta kecemasan individu yang berkaitan dengan pandemi virus covid-19. Hasil analisa menunjukkan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai sebuah kondisi dimana individu yang mengalaminya merasa tidak memiliki kemampuan, tidak berdaya serta tertekan terhadap suatu objek yang secara spesifik tidak jelas. Sementara SEFT merupakan sebuah teknik terapi kontemporer yang bertujuan menghilangkan atau membebaskan individu secara spiritual dan emosional dari kondisi-kondisi yang negatif. Hasil uji coba terhadap klien menunjukkan bahwa dengan menggunakan tahapan yang tepat dari terapi SEFT, tingkat kecemasan klien menurun, sehingga dapat dianjurkan untuk dapat digunakan secara lebih luas kepada masyarakat yang mengalami kecemasan akibat pandemi virus covid-19 ini.

Kata kunci: cemas; covid-19; pandemic; SEFT; terapi.

Abstract

This research is motivated by the covid-19 pandemic virus that occurs in all parts of the world. This pandemic impacts on humans either directly or indirectly. Change patterns of life that are drastic and suddenly make many people do not have the readiness to adjust. It causes many difficulties for most people. Anxiety that appears varies, such as suspected virus, decreases in financial, until how the future after this pandemic ends. This anxiety will affect the mindset or behavior even psychological disorders if not controlled well. Many techniques have been developed to overcome difficulties. One of those is Emotional Spiritual Freedom Technique (SEFT). SEFT has been proven to be able to control and reduce anxiety level generally. Therefore, this study tries to analyze the SEFT as a therapy to overcome the covid-19 virus and how it impacts in individuals who do. This research uses qualitative methods, with data collection methods using library techniques and case study. While the variables discussed in this study are SEFT therapy techniques and also individual's anxiety caused by the covid-19 pandemic virus. The results of the analysis show that anxiety is interpreted as a condition where individuals who experience it do not have the ability, powerless and depressed against a specific object unclearly. While SEFT is a contemporary technique that helps or liberates spiritual and emotional individuals from negative conditions. The result of trial on client shows that by using the right stages of SEFT therapy, the level of client anxiety decreases, so we can use SEFT more broadly to overcome or decrease people's anxiety impacted by the covid-19 pandemic virus.

Keywords: anxiety; covid19; pandemic; SEFT; therapy.

1 Pendahuluan

Virus covid-19 atau yang lebih dikenal dengan virus corona menjadi topik yang paling banyak dibicarakan semua kalangan di semua negara di dunia saat ini. Bagaimana tidak, kehadiran pandemi virus covid-19 mengubah gaya hidup nyaris semua orang, baik yang terkena dampak langsung maupun tidak. Perubahan yang tiba-tiba dan tanpa persiapan tersebut tidak sedikit menimbulkan kecemasan. Menurut Dr. Jiemi Ardian SpKj, perasaan cemas yang muncul dalam menghadapi pandemi ini sebenarnya tidak selalu berarti mereka mengalami gangguan kejiwaan atau gangguan kesehatan mental. Cemas dalam menghadapi suatu kondisi yang baru tersebut merupakan bentuk adaptasi normal seseorang (Putra, 2020).

Banyak reaksi muncul saat menghadapi situasi pandemic virus covid-19 ini karena hal tersebut merupakan hal yang baru dan tidak pernah terbayang atau terpikirkan sebelumnya; hal ini tentu saja menimbulkan rasa panik dan cemas. Pola hidup yang normal seperti biasanya mendadak harus diubah seketika, dan sebagian masyarakat tersebut bingung harus berbuat atau bertindak seperti apa dan bagaimana. Hal inilah yang menimbulkan kecemasan. Dalam batas normal, cemas atau kecemasan sebenarnya merupakan sebuah tanda yang diperlukan oleh individu akan adanya suatu bahaya sehingga diharapkan akan lebih siap (Mulyana, 2015)

Pola hidup yang berubah drastis dan cukup ekstrim diantaranya adalah interaksi sosial yang mendadak dibatasi akibat diberlakukannya *social distancing*; gerak fisik yang terbatas akibat aturan *physical distancing* serta pola hidup sehat seperti mencuci tangan secara benar dengan sabun antiseptic; membersihkan badan dan benda-benda lainnya dengan desinfektan dan lain sebagainya yang dulunya tidak biasa dilakukan. Hal ini menimbulkan kepanikan, khawatir salah dalam melakukannya dan cemas akan terkena virus. Diperlukan waktu agar terbiasa dan

mampu beradaptasi, namun bila kecemasan tersebut tidak mau dikendalikan atau dikontrol maka kondisi emosi tersebut akan menguasai pikiran dan perilaku sehingga dapat menimbulkan gejala gangguan mental atau psikologis yang lebih lanjut. Karena hal tersebut dapat mengganggu fungsi keseharian si penderita (Putra, 2020)

Selain hal terkait kesehatan. Kemunculan pandemic virus covid-19 ini juga menjadi pencetus perubahan aspek kehidupan lainnya. Yang paling berdampak secara langsung adalah berkurangnya atau bahkan hilangnya sumber pendapatan keluarga. Ini tentu saja menimbulkan kecemasan bukan hanya jangka pendek semasa adanya pandemic saja namun juga cemas menghadapi masa yang akan datang. Berbagai perusahaan terpaksa melakukan efisiensi pada karyawan-karyawannya akibat regulasi *social* dan *physical distancing*. Dari mulai kebijakan merumahkan sebagian karyawan, tetap bekerja dengan jam bekerja yang dikurangi sehingga gajipun berkurang, bahkan sampai pemutusan hubungan kerja atau PHK. Berdasarkan data yang diperoleh dinas tenaga kerja sampai hari Kamis tanggal 16 April 2020, pekerja formal yang mengalami PHK sudah berjumlah 229.789 orang sedangkan yang dirumahkan sementara berjumlah 1.270.367 orang (Sholihah, 2020)

Ketidakpastian kondisi keuangan dan masa depan akibat covid-19 bukan hanya dialami pekerja formal, imbas yang lebih besar dialami oleh pekerja informal seperti para pengemudi ojek online, ojek pangkalan, pedagang asongan, buruh harian, pedagang kaki lima dan banyak lagi. Mereka dihadapkan pada pilihan yang sulit; disatu sisi mereka dituntut untuk mematuhi aturan *social dan physical distinction* namun disisi lain pekerjaan mereka menuntut kehadiran mereka secara fisik di lapangan dan bertemu atau berinteraksi langsung dengan orang lain yang menjadi costumernya (Niam, 2020). Kepanikan serta rasa cemas tentu saja tidak terhindarkan. Mereka cemas khawatir tertular penyakit dari interaksi yang mereka lakukan, mereka juga cemas dengan pendapatan yang terus menurun bahkan hilang sama sekali bila berdiam diri dirumah.

Beragam penyebab kecemasan yang muncul terkait dengan pandemic covid 19 tersebut dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikis bila tidak segera ditangani atau dikontrol. Banyak teknik yang telah terbukti efektif dalam menangani kecemasan secara umum, diantaranya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT adalah sebuah metode atau teknik yang mempergunakan energy tubuh dirinya sendiri untuk mengendalikan serta menghilangkan berbagai permasalahan yang dialami; baik masalah fisik seperti gangguan mual, sakit kepala, pusing, sampai gangguan berat seperti stroke, gangguan jantung dan lain sebagainya; maupun masalah psikis, seperti takut, panik, cemas, stress, phobia, trauma dan masih banyak lagi (seftpower.blogspot.com, 2008). Metode SEFT pertama kali dibawa dan dikembangkan di Indonesia oleh Bpk. Faiz Zainuddin dengan bendera Logos-Institute. Teknik ini selain diklaim sangat ampuh mengatasi berbagai permasalahan fisik dan psikis juga dapat digunakan dalam bidang spiritual, keuangan, marketing dan lain sebagainya.

Berbagai penelitian telah dilakukan terkait efektifitas terapi ini terhadap objek yang berbeda. Diantaranya efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien paska-operasi Sectio Caesaria (Wijiyanti, 2010), pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya (Zulaichah, 2013), pengaruh SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang (Deby, 2015), pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA (Inggriane Puspita Dewi, Diana-Fauziah, 2017), dan pengaruh terapi SEFT terhadap ketenangan jiwa pada pengguna NAPZA (Hazbullah, 2019). Dari semua penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi ini sangat bermanfaat dan berbeda dengan penelitian ini.

Berkenaan dengan situasi pandemic covid-19 ini maka teknik ini dianggap mampu mengatasi berbagai permasalahan yang muncul terutama yang menimbulkan kecemasan bagi mereka yang terdampak. Maka penelitian bertujuan menganalisa lebih mendalam mengenai bagaimana tahapan SEFT sebagai teknik terapi dalam mengatasi kecemasan akibat virus covid-19 serta bagaimana dampaknya pada individu yang melakukannya.

2 Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana peneliti berusaha mendeskripsikan, menganalisa maupun menterjemahkan serta memahami makna dari data yang diperoleh (Suwarsono, 2016). Adapun jenis penelitiannya adalah penelitian fenomenologis atau *phenomenological research* dimana peneliti berusaha untuk memahami kondisi atau fenomena yang terjadi yaitu kondisi kecemasan yang muncul akibat adanya pandemic virus covid-19 serta bagaimana teknik terapi SEFT dapat digunakan untuk mengontrol atau bahkan menghilangkan kecemasan tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang diteliti. Variabel adalah suatu sifat atau atribut atau objek kegiatan yang diteliti untuk dianalisa dan disimpulkan (Sugiyono, 2012). Adapun variabel yang dianalisa dalam penelitian ini adalah SEFT dan kecemasan individu akibat virus covid-19. Adapun definisi operasional variabel yaitu mengartikan atau mengoperasionalkan variabel agar bisa diukur atau diteliti (Nasir, 1985) dimana dalam penelitian ini kecemasan diartikan sebagai situasi emosi individu yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, rasa tidak menentu dan tidak berdaya yang disebabkan oleh objek yang tidak jelas. Sementara SEFT merupakan singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yaitu suatu teknik terapi yang memfokuskan pada pembebasan kondisi spiritual dan emosi yang negatif.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kepustakaan, yaitu mengumpulkan data yang diperlukan melalui media yang terdapat di ruang kepustakaan, seperti dari buku, Koran, majalah, dan dokumen lainnya yang terkait dengan tema penelitian (Koentjaraningrat, 1984) yang dalam penelitian ini difokuskan pada teknik terapi SEFT serta kecemasan yang muncul akibat pandemic virus covid-19. Dan juga studi kasus secara kualitatif, dimana peneliti melakukan upaya mendeskripsikan serta melakukan analisa yang mendalam dalam kasus yang spesifik (Suwarsono, 2016) yang dalam hal ini kasus individu yang mengalami kecemasan akibat adanya pandemic virus covid-19. Kasus yang diangkat dalam penelitian ini hanyalah satu kasus tunggal saja.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kualitatif dengan menganalisa metode terapi SEFT dalam mengontrol kecemasan yang muncul berkenaan dengan virus covid-19. Teknik analisa data merupakan kegiatan mengolah dan menganalisis data yang diperoleh yang kemudian akan menghasilkan sebuah penemuan baru maupun hipotesa (Hasyim, 1982).

3 Hasil dan Pembahasan

Kecemasan dalam bahasa Inggris berarti *anxiety*, yang berasal dari bahasa latin angustus yang memiliki makna kaku serta ango atau anci yang bermakna mencekik (Yuke Wahyu Widosari dalam (Annisa, 2016). *Anxiety* atau cemas merupakan kondisi ketidakberdayaan, perasaan tidak aman atau tidak matang serta tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan, kesulitan serta tekanan hidup sehari-hari (Yusuf, 2009). Sementara pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan ekspresi rasa risau dan tidak berani menghadapi situasi yang tidak jelas (kartono, 1989). Definisi ini juga dikuatkan oleh Sarlito (Sarwono, 2012) yang

menjelaskan bahwa objek dan alasan dari rasa cemas adalah sesuatu yang tidak jelas. Pendapat yang lebih rinci mengenai kecemasan menyatakan bahwa cemas merupakan bentuk kondisi emosi yang memiliki ciri terangsangnya fisiologi, kondisi tegang yang tidak nyaman, dan persepsi akan terjadi sesuatu yang buruk (Jeffrey S. Nevid, 2005.). Dapat disimpulkan bahwa cemas merupakan kondisi emosi seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa tidak nyaman, pengalaman tidak menentu yang disertai perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh sesuatu hal yang belum jelas.

Banyak ahli yang menganalisa mengenai kecemasan, diantaranya menjelaskan mengenai aspek-aspek yang ada dalam kecemasan. Diantaranya yang dijabarkan oleh M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, dalam (Annisa, 2016) menjelaskan bahwa ada 3 aspek dalam kecemasan, yaitu ; aspek fisik (gejala fisik; seperti pusing, berkeringat, mual, mulut teras kering, berdebar dan lain sebagainya); aspek emosional (gejala emosi seperti takut dan rasa panic); serta aspek kognitif (seperti sulit fokus, gangguan ingatan, bingung dan lain sebagainya).

Pada saat ini banyak alternatif penyembuhan pada pasien baik yang bersifat penyakit fisik atau psikis, terapi SEFT merupakan salah satu alternative yang dikembangkan oleh banyak orang yang mempelajarinya.

Terapi SEFT pertama kali di kembangkan di Indonesia oleh seorang psikolog bernama Ahmad Faiz Zainuddin setelah belajar ke berbagai negara seperti Amerika, Australia, Hongkong, Singapura dan berguru ke berbagai ahli seperti pada Richard Banddler belajar tentang NLP, Lester levensen belajar Sedona Methode, belajar Energy Psikologi pada Garry Craig, powerfull prayer pada Larry Dossey dan belajar loving kindness therapy pada Decher Keltner (Zainuddin, SEFT Total Solution, 2013), terapi tersebut digabungkan dan disusun dari unsur spiritualitas, psikologi dan Teknik akupuntur dalam lima belas jenis terapi yang ada dalam terapi SEFT. Ahmad Faiz pertama kali mempraktekan terapi tersebut ketika pertama kali dan spontan ternyata berhasil dan kemudian melakukan terapi tersebut pada keluhan lain dan ternyata berhasil dan mempraktekannya pada teman -temannya selanjutnya mengajarkannya pada orang lain dalam bentuk pelatihan dan jika di tanyakan mana yang lebih suka terapi dengan menggunakan metode EFT atau dengan menggunakan terapi SEFT yang memasukan Spiritualitasnya maka mereka lebih memilih menggunakan SEFT fersi Ahmad Faiz (Zainuddin, SEFT For Healing + Success + Happines + Greatnes, 2006). Dimana spiritual diartikan sebagai hubungan individual seseorang dengan Sang Maha Kuasa (Fridayanti, 2015)

Data sampai Desember 2019 telah terkumpul sejumlah 50.000 orang alumni, yang telah mengikuti pelatihan dan mempraktekannya dengan sejumlah 457 angkatan yang tersebar di 23 kota dalam dan luar negeri (Zainudin, 2020), juga telah memiliki 2 rekor muri terapi terhadap 2.643 narapidana yang kecanduan narkotika, juga rekor muri yang kedua adalah terapi terhadap 1428 pelajar se Jabodetabek bebas merokok. Sampai saat ini terapi SEFT juga di kemas dalam bentuk buku. Beberapa judul buku baru telah terbit, CD dan DVD SEFT terjual lebih dari 50.000 copy.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan teknik SEFT untuk mengatasi kecemasan individu akibat virus covid-19 ini adalah sebagai berikut:

1. The Set-Up

“The Set-up” sebagai langkah awal dalam terapi SEFT dengan menekan di titik sore spot dengan dua jari telunjuk dan jari tengah agar dapat di pastikan aliran energi dapat terarahkan dengan tepat. Langkah ini di lakukan tujuannya untuk menetralsir “*Psychological Reversal*”

atau “Perlawanan Psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif. Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti di atas terjadi, maka inilah obatnya: dengan berdoa penuh khushuk, disertai ikhlas dan pasrah kepada Allah, doa tersebut di bacakan untuk setiap keluhan dengan mengganti nama penyakitnya sesuai dengan apa yang dirasakan, “Ya Allah... Meskipun saya..... sebutkan (Keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, (terima rasa sakitnya jangan di tolak) dan saya pasrahkan padamu kesembuhan saya”. Disini yang digunakan “Ya Allah” sebagai panduan untuk kita yang muslim, bagi yang memiliki keyakinan lain disesuaikan dengan keyakinannya, dan dari beberapa kasus SEFT tetap efektif pada orang dengan agama apapun.

Ketika membacakan doa pada saat set up maka terapis juga menekan di titik sore spot yaitu titik di dada sebelah kiri sambil di putar searah jarum jam dan berdoa dengan khushuk. Pada dasarnya doa dalam terapi SEFT itu memenuhi tiga unsur yaitu yang pertama adalah sebutkan sakitnya apa dan penyebabnya karna apa setelah itu terima rasa sakitnya dengan penuh keikhlasan dan pasrahkan pada Allah SWT atas kesembuhannya. Untuk keluhan kecemasan doanya adalah sebagai berikut:

Ya Allah ya Tuhanku, Meskipun saat ini saya merasa cemas karna seringkali mendapatkan pemberitaan yang menyeramkan tentang virus corona sampai dada saya sesak dan jantung saya berdebar-debar, tapi saya ikhlas menerimanya saya ikhlas menerima rasa cemas ini dan saya pasrahkan pada Mu Ya Allah kesembuhan saya, dan saya pasrahkan pada Mu Ya Allah kedamaian hati saya. Lalu ulangi sampai tiga kali dengan penuh kekhushukan dan sambil membacakan doa dalam hati ya Allah saya Ikhlas saya pasrah.

2. The Tune-In

Setelah melakukan tapping yang harus di lakukan pada tahap selanjutnya adalah the tune in, bias untuk keluhan fisik dan emosi, juga buat keluhan phobia, trauma dan kecanduan melakukan proses yang sama. Untuk masalah fisik, kita melakukan Tune-In ini dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah. Atau Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya. Untuk masalah psikis atau emosi, yang berkaitan dengan kecemasan akibat wabah corona maka yang di lakukan pada saat “Tune-In” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan (Nurjanah, 2019). Bayangkan kecemasannya menyaksikan setiap hari mayat-mayat yang di kuburkan dengan cara yang menyedihkan karna tidak bisa di antarkan, bayangkan keadaan yang paling mencemaskan dari kondisi wabah corona sampai terasa sesaknya, sampai terasa debaran jantungnya rasakan sampai maksimal. 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 (*tapping*). Pada proses inilah (tune-in yang dibarengi tapping) kita menetralkan energi negatif atau rasa sakit fisik.

Biasanya ketika sakit justru kita menolak sakit dan berusaha untuk menghindarinya, semakin kita memaksakan diri untuk ingin sembuh dan menghilangkan penyakitnya justru yang terjadi malah sebaliknya kita semakin sakit dan terbebani dengan penyakitnya, yang harus dilakukan adalah dengan mengamalkan nilai-nilai ikhlas pasrah dan menerima, pada titik ini justru kita diberi kesembuhan oleh Allah swt.

3. The Tapping

Tahapan yang terakhir dari terapi SEFT adalah Tapping caranya dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus melakukan tune-in. tapping ini merupakan Teknik terapi yang diadopsi dari Teknik akupuntur secara ringan untuk mengaktifkan syaraf syaraf yang ada di titik meridian akupuntur, titik-titik ini adalah kunci dari “the Major Energy Meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali yang akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Hasilnya dapat menghasilkan aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Tapping tersebut tetap dilakukan dengan penuh khushuk sambil terus berdzikir dan berdoa saya ikhlas, saya pasrah ya Allah, fokuskan hanya pada Allah, lupakan yang lain, konsentrasilah terus pada keluhannya sambil berdzikir.

Pada saat Tapping, ada 18 titik tapping yang sering digunakan di garis meridian, ada versi inti atau singkat disebut versi sortcut, versi ini terbukti cukup efektif untuk kebanyakan kasus, tetapi ada versi lengkap yang dilakukan hanya apabila versi inti dirasa kurang tuntas dalam menyelesaikan masalah kita, atau masalah orang yang kita bantu. Versi inti adalah melakukan langkah pertama (the Set-Up), langkah kedua (The Tune-In beserta kata pengingatnya atau doa:” Saya ikhlas, saya pasrah”) serta sebagian langkah ketiga (The Tapping), mulai dari titik pertama (The Crown) hingga titik ke-9 (Bellow Nipple). Cukup sampai disitu dan diakhiri dengan tarik nafas panjang dan hembuskan. Berikut ini adalah titik-titik tapping sampai versi lengkap: 1) *Crown Point (CP)*, 2) *Eye Brow Point (EB)*, 3) *Side Of Eyes Point (SE)*, 4) *Under of Eyes Point (UE)*, 5) *Under Nose Point (UN)*, 6) *Chin Point (Ch)*, 7) *Collar Bone Point (CB)*, 8) *Under Arm Point (UA)*, 9) *Bellow Nipple Point (BN)*.

Salah satu hasil terapi SEFT yang dilakukan pada klien D dengan keluhan kecemasan akibat banyak pemberitaan yang negative dari wabah covid-19 sebagai berikut:

Pra Terapi

Langkah pertama sebelum melakukan sesi terapi dipastikan terlebih dahulu bahwa pasien terhindar dari energi toksin, lepaskan gelang, perhiasan emas, jam tangan, handphone, parfum dan laptop jauhkan dari pasien agar proses terapi tidak terhambat oleh energi toksin. Lalu memberi minum air putih untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Tahap selanjutnya deteksi rasa sakitnya yang meliputi beberapa pertanyaan: apa rasa sakitnya, disebelah mana rasa sakitnya, seperti apa rasa sakitnya, juga berapa skala sakitnya kalau diurut dari 0 sampai 10, 0 adalah sembuh tidak ada keluhan, angka 5 sedang sakitnya dan angka 10 sakit sekali.

Proses Terapi

Setelah pasien menyatakan siap untuk dilakukan proses terapi, lalu pasien di persilahkan untuk duduk dan relaksasi serta mengikuti intruksi dari terapisnya. Terapis mengintruksikan untuk melakukan set up sambil menekan titik pada sore spot. Karena kondisinya sedang social distancing, terapis mempersilahkan klien untuk melakukan set up sendiri dengan di pandu oleh terapis. Klien mulai menekan jarinya pada titik sore spot tersebut sambil dipandu untuk berdoa:

“Ya Allah, walaupun saat ini saya merasa cemas karna banyak mendengarkan pemberitaan yang menakutkan tentang corona sehingga dada saya sesak dan jantung saya berdebar debar serta asam lambung saya naik, saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan padamu kesembuhannya, dan saya pasrahkan padamu kedamaian hati saya”

Terapis memandu untuk mengulangi doanya sampai tiga kali. Setelah itu, klien dipandu untuk melakukan *tune in* yaitu merasakan kecemasannya dan menaikkan kecemasannya sampai tingkat paling tinggi. Terapis melihat reaksinya saat itu, klien sampai menitikkan air mata dan ketika sudah ke puncak rasa cemasnya, terapis memandu klien untuk melakukan tapping pada 8 titik dasar atau *sort cut* dimulai di titik yang ada di ubun-ubun, kemudian di pinggir mata, pinggir mata yang sebelahnya, lalu di bawah mata, di bawah hidung, di bawah mulut, di collar bone atau di tulang yang menonjol di bawah leher, dilanjutkan di bawah ketiak dan terakhir di bawah dada, sambil tiap tahapnya terapis memandu untuk membacakan doa, *ya Allah saya ikhlas ya Allah saya pasrah*.

Setelah selesai tapping, klien rileksasi sambil mengimajinasikan menarik energi negative energi rasa sakit sesak yang ada di dada dan menarik gas yang ada di lambung serta menarik rasa sesak yang ada di paru-parunya sambil menarik nafas dan mengumpulkannya di mulut sampai terkumpul lalu keluarkan dengan membuang nafas sambil membacakan doa Alhamdulillahirabbil alamin, ulangi sampai tiga kali.

Pasca Terapi

Pada mulanya, pasien berinisial D merasa cemas dan psikosomatis sampai terasa sesak dan jantung berdebar karna seringkali mendengar pemberitaan yang negative terkait virus corona. Skala kecemasannya berada di skala 8. Setelah satu kali diberikan terapi dengan menggunakan terapi SEFT, klien tersebut mulai mengalami penurunan kecemasan pada skala 2 dan lebih tenang, perasaannya menjadi lebih lega dan rasa sesaknya berangsur menghilang. Dan pasien pun bahagia dan lega sampai tak henti membacakan Alhamdulillah (Klien, 2020).

4 Simpulan

Hadirnya pandemic virus covid-19 membawa dampak yang tidak sedikit bagi hampir semua orang di dunia ini, termasuk di Indonesia. Dampak yang dirasakan bukan hanya oleh mereka yang tertular virus tersebut namun juga mereka yang tidak terkena secara fisik. Kondisi psikologis sebagian masyarakat terganggu, mereka merasa cemas. Salah satu cara yang telah banyak dikembangkan untuk mengontrol kecemasan adalah SEFT yaitu suatu teknik terapi yang memfokuskan pada pembebasan kondisi spiritual dan emosi yang negatif.

Hasil uji coba kasus pada klien yang mengalami kecemasan akibat pandemic virus covid-19 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan klien menurun jauh sehingga dapat dikatakan bahwa teknik SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu teknik terapi yang tepat dan efektif dalam menangani klien yang mengalami kecemasan akibat mewabahnya virus covid-19.

Referensi

- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Vol. 5 No.2, 93-99.
- Deby, S. (2015). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang*. Padang: Universitas Andalas.
- ELSEVIER. (2017). *Guide for Authors*. Retrieved 1 27, 2017, from ELSEVIER: <https://www.elsevier.com/journals/learning-and-instruction/0959-4752/guide-for-authors>

- Emerald Publishing. (2017). *Emerald Publishing*. Retrieved 1 27, 2017, from Author Guidelines: http://www.emeraldgrouppublishing.com/products/journals/author_guidelines.htm?id=JHOM
- Fridayanti. (2015). Religiusitas, Spritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam. *Psymphatic. Juni Vol. 2, No. 2*, 199 - 208.
- Hasyim, M. (1982). Penuntun Dasar Kearah Penelitian Masyarakat. In M. Hasyim, *Penuntun Dasar Kearah Penelitian Masyarakat*. (p. 41). Surabaya: Bina Ilmu.
- Hazbullah, M. I. (2019). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap ketenangan jiwa pada pengguna NAPZA*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Inggriane Puspita Dewi, Diana-Fauziah. (2017). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Volume 2, No 2.
- Jeffrey S. Nevid, d. (2005.). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- kartono, K. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: andar Maju.
- Klien. (2020, April 6). manfaat SEFT. (terapis, Interviewer)
- Koentjaraningrat. (1984). Kamus Istilah Anthropologi . In Koentjaraningrat, *Kamus Istilah Anthropologi* (p. 420). Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud.
- Mufidah, V. (2018). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Studi kasus mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN SGD Bandung)*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Praktikum. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi. Juni Vol. 2, No. 1*, 17-24.
- Nasir, M. (1985). Metode Penelitian. In M. Nasir, *metode Penelitian* (p. 162). Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Niam, A. M. (2020, Maret 21). *nuonline*. Retrieved April 22, 2020, from nuonline: <https://www.nu.or.id/post/read/118061/memperhatikan-nasib-pekerja-informal-di-tengah-wabah-covid-19>
- Nurjanah, D. S. (2019). Terapi Kecanduan Rokok dengan Menggunakan Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 112-119.
- Nurmala, Y. (2019). *Peranan Terapi SEFT terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Nuroh, S. (2019). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Thanatophobia pada Lansia*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Pribadi, B. A., & Delfy, R. (2015). Implementasi Strategi Peta Konsep (Concept Mapping) dalam Program Tutorial Teknik Penulisan Artikel Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, 16(2), 76-88. Retrieved from <http://jurnal.ut.ac.id/JPTJJ/article/view/408/421>
- Putra, Y. M. (2020, april 22). *Republika.co.id*. Retrieved april 22, 2020, from Republika.co.id: <https://republika.co.id/berita/q84alz284/kecemasan-akibat-covid19-bentuk-adaptasi-normal>
- Risnawati, M. G. (2014). *Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rohmah, N., Huda, M., & Kusmintardjo, A. Y. (2016). Strategi Peningkatan Kemampuan Dosen dalam Penulisan Karya Ilmiah (Studi Multi Kasus pada UNISDA dan STAIDRA di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1312-1322. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/6560/2795>
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- seftpower.blogspot.com*. (2008, November 7). Retrieved April 22, 2020, from seftpower.blogspot.com: <http://seftpower.blogspot.com/>
- Sholihah, N. F. (2020, April 19). *kompas.com*. Retrieved April 2020, 22, from [kompas.com](https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=all): <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=all>

- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (p. 38). Bandung: Alfabeta.
- Suwarsono, S. (2016, Mei 26). *WWW.usd.ac.id*. Retrieved April 22, 2020, from *WWW.usd.ac.id*: https://www.usd.ac.id/fakultas/pendidikan/s2_pen_matematika/f113/etnomatematika/Pengantar%20Penelitian%20Kualitatif%20-%20Prof.%20Dr.%20St.%20Suwarsono.pdf
- Wijiyanti, F. (2010). *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Paska-operasi Sectio Caesaria*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Yusuf, S. (2009). . *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Zainuddin, A. F. (2006). *SEFT For Healing + Success + Happines + Greatnes*. Jakarta: Afzan Fublishing.
- Zainuddin, A. F. (2013). *SEFT Total Solution*. Jakarta : SEFT Corporation.
- Zainudin, A. F. (2020, April 5). Retrieved from <https://event.webinarjam.com/chanel/KEBAL-CoronaSEFT>
- Zulaichah, S. (2013). *Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Jagir Surabaya*. Surabaya: Universitas Airlangga.

Biografi Penulis

	<p>Dr. Medina Chodijah, M. Psi Bandung, 23 Juni 1974 Dosen mata kuliah Diagnostika, Psikoterapi, Psikologi Abnormal Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung</p>
	<p>Dr. Dian Siti Nurjannah, M. Ag Garut, 17 Februari 1978 Dosen mata kuliah Praktikum Konseling dan Terapi dan Patologi Sosial Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung</p>
	<p>Ai Yeni Yuliyanti, S.Pd., M. Hum Sumedang, 12 September 1988 Dosen mata kuliah Bahasa Inggris dan Wacana Bahasa Inggris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung</p>
	<p>Dr. H. M Nur Samad Kamba, MA Pinrang, 23 September 1958 Dosen mata kuliah Tasawuf Kontemporer Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung</p>