

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Ada beberapa pendapat para ahli mengenai stres. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang muncul pada individu ketika menganggap suatu kejadian sebagai suatu hal yang mengancam dan menyulitkan.

Senada dengan Lazarus & Folkman, Santrock (2003) mendefinisikan stres sebagai suatu respon individu terhadap suatu kejadian yang dianggap mengancam, dan mengganggu kenyamanan dirinya. Gray & Smeltzer (dalam Agoes, 2003) mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi psikologis yang membuat individu merasa tegang atau cemas karena individu tersebut merasa tidak mampu mengatasi atau memenuhi tuntutan.

Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Lovibond & Lovibond menjelaskan saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi.

Stres juga dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan psikis berupa rasa cemas, takut, khawatir terhadap suatu hal yang diakibatkan oleh karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Ketegangan psikis ini

berpengaruh terhadap kondisi fisik individu, mulai dari meningkatnya produksi asam lambung, rasa nyeri di kepala, dan mengakibatkan ketegangan tubuh (Munir, 2007).

Patel (dalam Nasir & Muhith, 2011) menambahkan bahwa stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh akibat berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*), ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasiharapan-harapan yang tidak realistis atau wajar dari lingkungannya.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres merupakan ketegangan fisik maupun psikis yang muncul pada individu ketika menilai suatu kejadian sebagai suatu hal yang mengancam, tidak wajar, dan sulit untuk diselesaikan.

2. Gejala-Gejala Stres

Cara untuk melihat seseorang mengalami stres atau tidak adalah melihat apakah gejala-gejala stres muncul dalam diri individu. Vlisides, Eddy dan Mozy (dalam Rice, 1999) menyatakan bahwa stres ditandai dengan gejala-gejala berupa:

- a. Respon perilaku: suka menghindar dari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan, menarik diri, pola tidur tidak teratur, pola makan berubah.
- b. Respon emosi: mudah cemas pada berbagai situasi, depresi, mudah marah, putus asa.
- c. Respon kognisi: motivasi yang rendah, sulit berkonsentrasi, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong.

- d. Respon fisik: merasa lelah, badan lemah, sakit kepala sebelah, otot yang kaku, nyeri pada dada, gangguan lambung, gangguan menstruasi pada wanita.

Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan dengan lebih detail lagi mengenai gejala-gejala yang mengindikasikan terjadinya stres individu. Yaitu. mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*).

Dengan demikian gejala stres dapat ditandai dengan munculnya seperti gangguan perilaku, emosi, kognisi, maupun fisik.

3. Faktor Pemicu Stres

Hurrelman & Losel (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa stres terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yang sering kali muncul seperti, banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi individu baik dalam keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Berbeda kategori namun mempunyai makna yang sama, Sarafino (1990) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek yang dapat memicu stres pada individu :

- a. Aspek yang berasal dari individu

Sarafino (1990) membagi dua faktor yang dapat memicu stres yang berasal dari individu yaitu, *Pertama* adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan suatu ketidaknyamanan pada aspek fisik sehingga dapat memicu stres. *Kedua* adalah melalui terjadinya konflik. Didalam konflik individu memiliki dua kecenderungan yang berlawanan, menjauh dan mendekat.

b. Aspek yang berasal dari keluarga

Stres dalam keluarga bersumber dari konflik kebutuhan antar anggota keluarga. Seperti persoalan finansial, perilaku anggota keluarga yang tidak baik, perbedaan keinginan, bertambahnya anggota keluarga, perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Aspek yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya persoalan yang dapat memicu stres. Misalnya, stres yang dirasakan anak di sekolah akibat adanya kompetisi-kompetisi, seperti kompetisi dalam hal pelajaran olahraga. Pada orang dewasa, persoalan yang dihadapi dapat muncul dari komunitas dalam tempat kerja seperti mendapatkan tugas yang baru dalam pekerjaan, kurang hangatnya hubungan dengan sesama rekan kerja, maupun mengalami pemutusan hubungan kerja.

Stres terjadi karena persepsi atau sudut pandang yang negatif dari seorang individu (Raudatussalamah & Fitri, 2012). Ketika individu memandang berbagai peristiwa yang muncul dari berbagai aspek pemicu seperti yang telah dijelaskan di atas secara negatif, sudut pandang seperti memandang suatu peristiwa sebagai suatu hal yang mengancam, sebagai sesuatu suatu hal yang sulit ditangani, atau menganggap persoalan yang dihadapi sebagai suatu hal yang tidak seharusnya terjadi maka akan terjadi respons stres pada tubuhnya (Lazarus & Folkman, 1984; Patel, dalam Nasir & Muhith, 2011; Santrock, 2003).

B. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. Definisi SEFT

Anwar dan Triana (2011) mendefinisikan SEFT sebagai sebuah teknik yang mengkombinasikan antara spiritualitas melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan dengan *energy psychology*. Adanya unsur spiritualitas adalah suatu hal yang membedakan teknik SEFT dengan berbagai teknik terapi yang berbasis *energy psychology* lainnya.

Menurut Hakam dkk. (2009), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari terapi sistem energi tubuh dan spiritualitas. Stimulasi titik energi tubuh dilakukan dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan. Zainuddin (2009) sebagai penemu SEFT mendefinisikan SEFT sebagai sebuah teknik terapi berbasis *energy psychology* dan *spiritual power* dimana penggunaannya melakukan sejumlah ketukan pada titik-titik meridian tubuh di sepanjang jalur meridian tubuh sambil melakukan doa pada Sang Pencipta.

Dari ketiga pendapat diatas maka dapat disimpulkan *Spiritual Emotional Technique* atau SEFT adalah sebuah teknik terapi berbasis *energy psychology* dimana penggunaannya melakukan sebuah ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh sepanjang 12 jalur meridian tubuh sambil melakukan doa terhadap Sang Pencipta dengan ikhlas dan pasrah (Zainuddin, 2009; Hakam, Yetti & Hariyati, 2009; Anwar & Triana, 2011).

2. Dasar Teori SEFT

SEFT merupakan teknik terapi psikologi yang berawal dari EFT. Sebagai teknik yang berawal dari SEFT, maka teori utama yang menjadi acuan dasar dalam SEFT adalah *energy psychology* (Zainuddin, 2009). *Energy psychology* adalah konsep teori yang berbasis teori akupuntur namun dalam aplikasi teknik tanpa menggunakan jarum (Gallo, 1999; Gallo & Vincenzi, 2000). Tidak berbeda dengan teori akupuntur, teori *energy psychology* berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem energi yang mengatur seluruh sistem fisik maupun psikis manusia. Sistem energi tersebut terdiri dari *life force* atau biasa disebut oleh para tabib cina dengan *Chi*, *chakra* atau *acupoint* sebagai pusat pembangkit energi dan penyuplai energi ke sel-sel tubuh manusia, dan 365 jalur meridian tubuh yang berfungsi sebagai tempat mengalirnya *chi* (Gallo, 2005; Feinstein & Ashland, 2009).

Menurut teori *energy psychology*, gangguan psikologis atau sakit fisik terjadi jika terdapat sejumlah hambatan energi negatif pada pembuluh meridian tempat mengalirnya *chi*. Oleh karena itu, jika ada seseorang mengalami gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, fobia ataupun depresi, berarti telah terjadi ketidakseimbangan berupa adanya hambatan berupa energi negatif pada sistem jalur meridiannya (Feinsten & Ashland, 2009)

Feinstein & Ashland (2012) mengatakan untuk mengatasi gangguan tersebut dapat dilakukan dengan menstimulasi dengan menyentuh, menekan, ataupun dengan ketukan ringan pada titik-titik *acupoint* yang berhubungan dengan persoalan yang dialami. Dengan melakukan stimulasi pada titik *acupoint*

maka secara otomatis akan melenyapkan atau mengeluarkan energi negatif dari sistem energi individu.

Pada SEFT digunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau *tapping* pada titik *acupoint*. Pada saat *tapping* terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol (Church, 2009).

Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan takut kemudian dilakukan *tapping* pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons *fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk 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 meridiannya (Feinsten & ashland, 2012). Respon yang sama pada *amygdala* terhadap stimulasi titik-titik akupuntur ini juga ditunjukkan dalam penelitian penelitian lainnya para ahli lainnya (Dhond, Kettner, & Napadow, 2007; Fang, Jin, & Wang, 2009; Hui, Liu, Marina, Napadow, Haselgrove, Kwong & Makris, 2005).

Spiritual merupakan komponen yang membedakan antara SEFT dan EFT. Penambahan unsur spiritual dalam SEFT berupa doa kepada Tuhan. Zainuddin

(2009) mengungkapkan penambahan unsur spiritual berupa doa menghasilkan *amplifying effect* atau efek pelipatgandaan pada EFT.

Doa mempunyai dampak yang positif terhadap kondisi psikologis. Wachholtz & Sambaamorthi (2011) melakukan penelitian pada 30.080 partisipan pada tahun 2002 dan 22.306 orang pada tahun 2007 yang menderita sakit pada sebuah rumah sakit. Mereka membagi semua partisipan menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok yang tidak pernah berdoa, kelompok yang telah berdoa selama 12 bulan dan kelompok yang sudah tidak pernah berdoa semenjak 12 bulan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pada kelompok yang berdoa sama sekali tidak mengalami depresi dan bahkan menderita rasa nyeri tubuh yang rendah dibandingkan kelompok yang tidak berdoa.

Lewis & Barnes (2008) melakukan penelitian terhadap 2306 sampel untuk melihat korelasi antara frekuensi berdoa dengan *psychology*. Lewis & Barnes membagi kategori *psychology health* menjadi 4 aspek yaitu *extraversion*, *psychoticism*, *neuroticism*, dan *lie scale*. Lewis & Barnes menemukan bahwa seseorang yang sering berdoa mempunyai skor *extraversion*, *psychoticism*, *neuroticism*, dan *lie scale* yang lebih rendah ketimbang individu yang berdoa kadang-kadang atau tidak sama sekali. Dengan kata lain, individu yang sering berdoa akan mempunyai kesehatan mental yang baik.

Poloma & Pendleton (1989) melakukan penelitian terhadap 560 orang mengenai korelasi antara *prayer type* terhadap *quality of life*. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa individu yang berdoa dengan penuh penghayatan mempunyai skor kebahagiaan yang tinggi ketimbang individu yang berdoa hanya

sebatas kegiatan ritualistik tanpa penghayatan. Penelitian lain juga menunjukkan aktifitas berdoa menghindari individu dari depresi (Lawler Row & Elliott, 2009), dan stres (Ano & Vasconcelles, 2005).

Wachholtz & Sambaamorthi (2011) menjelaskan penyebab doa dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis individu adalah adanya sebuah proses *coping* pada individu. Dengan berdoa individu diajak melakukan proses *coping*. Doa menggiring individu untuk memahami segala sesuatu dari sudut pandang yang jauh lebih tinggi atau *transcendence* (Lewis & Barnes, 2008). Bagi individu yang jarang berdoa, sakit pada tubuh fisik dapat dianggap sebagai sesuatu yang buruk dan suatu kesalahan sehingga dapat mengalami stres, kecemasan, ataupun depresi. Berbeda halnya dengan individu yang rutin berdoa dengan penuh penghayatan, bagi individu tersebut sakit bisa jadi sebuah bentuk proses pencucian dosa, peningkatan derajat, bahkan sebagai bentuk cinta kasih Tuhan terhadap dirinya. Proses pemaknaan peristiwa secara *transendence* inilah yang menjadi sebuah bentuk *coping* bagi individu. Hal ini juga senada dengan pendapat Lazarus & Folkman (1986) yang mengungkapkan bahwa nilai-nilai religiusitas dapat berperan untuk *coping stress* pada individu.

Zainuddin (2009) menjelaskan bahwa SEFT dapat dijelaskan dari filsafat psikologi eksistensial yang termasuk dalam mazhab humanistik. Viktor Frankl mengembangkan teknik terapi yang berbasis psikologi eksistensial yang dikenal dengan *logotherapy* (Corey, 2009).

Frankl (2009) mengungkapkan bahwa penyebab individu mengalami problem psikologis seperti depresi, dan gangguan kecemasan adalah akibat

ketidakmampuan individu untuk memaknai persoalan yang dihadapinya secara positif. Frankl menjelaskan bahwa untuk bisa bebas dari persoalan psikologisnya dan dapat mencapai kebahagiaan maka individu perlu memaknai peristiwa yang dihadapinya secara positif. Salah satu pemaknaan positif tersebut adalah memaknai sebuah peristiwa dari sudut pandang spiritualitas. Viktor Frankl mengatakan pula bahwa sudut pandang spiritualitas sebagai *the ultimate meaning* (makna puncak) yang dapat digunakan oleh individu untuk mencapai kebahagiaan. Dengan kata lain ketika spiritualitas merupakan suatu hal yang akan berpengaruh sangat besar dalam menentukan bahagia atau tidaknya individu.

Zainuddin (2009) mengungkapkan bahwa dalam SEFT terdapat pelaksanaan dari *logotherapy*. Hal ini dapat dilihat pada teknik SEFT pada tahap *set up, tune in* maupun *tapping* yang mengajarkan individu untuk dapat ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi setiap persoalan yang dihadapinya. Dengan demikian SEFT memberikan sejumlah pemaknaan yang bersifat spiritualitas pada penggunaanya terhadap persoalan yang dihadapinya. Pemaknaan spiritualitas seperti:

- a. *Tuhan itu ada, Tuhan yang mengatur alur kehidupan saya.*
- b. *Jika Tuhan memberikan kesulitan, disaat bersamaan Tuhan juga memberikan kemudahan.*
- c. *Setiap kesulitan yang hadir adalah bagian dari keputusan Tuhan yang pastinya baik untuk saya saat ini.*
- d. *Tuhan dan manusia mempunyai tugas yang berbeda. Tugas saya hanyalah berusaha, sedangkan tugas Tuhan adalah menentukan hasil.*

Oleh karena itu, dengan menjalankan SEFT individu dapat terbebas dari persoalan psikologis yang dihadapinya maupun mencapai kebahagiaan atau hidup yang bermakna.

3. Prosedur SEFT

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Versi pertama adalah versi lengkap, dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Kedua versi SEFT tersebut terdiri dari 3 langkah, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik saja, sedangkan pada versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik (Zainuddin, 2009).

Zainuddin (2009) menjelaskan versi lengkap maupun versi ringkas SEFT terdiri dari 3 tahap yaitu: *the set-up, the tune-in dan the tapping* yaitu:

1. The set-up

The set-up adalah tahap dimana pengguna SEFT mengakses persoalan emosinya dan melakukan doa dengan khusuk, ikhlas, sambil menekan titik *sore spot* (titik SEFT yang terletak di dada bagian atas) atau mengetuk titik *karate chop* (titik dibagian tangan yang biasa dipakai para karateka untuk memecah batu bata). Tujuan dari *set up* adalah untuk mengarahkan fokus pada aliran energi yang bermasalah dan mentralisir *psychological reversal* atau keyakinan-keyakinan bawah sadar yang bersifat merugikan.

Cara untuk dapat mengakses persoalan yang dihadapi adalah dengan mengingat persoalan yang dihadapi oleh pengguna SEFT. Adapun pola susunan doa dalam teknik SEFT adalah sebagai berikut :

Ya Allah...meskipun saya merasa _____(disesuaikan dengan kondisi pengguna SEFT) karena _____ saya ikhlas menerima rasa _____ ini, dan saya pasrahkan kepadaMu ketenangan hati dan pikiran saya.

2. *The tune-in*

The tune in adalah tahapan dimana pengguna SEFT tetap memfokuskan perhatian pada persoalan psikisnya sambil terus mengucapkan doa “*Yaa Allah.. saya ikhlas.... saya pasrah*” dengan penuh kesadaran. Tujuan dari *tune in* adalah agar pengguna SEFT dapat terhubung pada gangguan pada sistem energi.

3. *The Tapping*

The tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada ke 18 titik SEFT secara berurutan maupun tidak berurutan sambil tetap melakukan *tune in*. jika titik ini di ketuk beberapa kali maka akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi yang dirasakan individu, hal ini terjadi karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali dengan melakukan *tapping* tersebut.

Titik-titik tersebut adalah :

Cr = *Crown*, terletak dibagian atas kepala.

EB = *Eye Brow*, terletak permulaan alis mata.

SE = *Side of the Eye*, terletak terdaerah diatas tulang disamping mata.

UE = *Under the Eye*, terletak titik yang terletak 2 cm dibawah kelopak mata.

UN = *Under the Nose*, terletak tepat dibawah hidung.

Ch = *Chin*, terletak antara dagu dan bagian bawah bibir.

CB = *Collar Bone*, terletak diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.

UA = *Under the Arm*, terletak dibawah ketiak sejajar dengan putting susu (pria) atau tepat di bagian tengah bra (wanita.)

BN = *Bellow Nipple*, terletak 2,5 cm dibawah putting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

IH = *Inside of Hand*, terletak di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.

OH = *Outside of Hand*, terletak di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.

Th = *Thumb*, terletak pada samping luar bagian bawah kuku pada ibu jari.

IF = *Index Finger*, terletak disamping luar bagian bawah kuku pada jari telunjuk (dibagian yang menghadap ibu jari).

MF = *Middle Finger*, terletak disamping luar bagian bawah kuku pada jari tengah (di bagian yang menghadap ibu jari).

RF = *Ring Finger*, terletak disamping luar bagian bawah kuku pada jari manis (di bagian yang menghadap ibu jari).

BF = *Baby Finger*, terletak disamping luar bagian bawah kuku pada jari kelingking (di bagian yang menghadap ibu jari).

KC = *Karate Chop*, terletak di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat berkarate.

GS = *Gamut Spot*, terletak dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.



Gambar 1. Titik-titik SEFT

Sumber: <http://proyeknulisbukubareng.com/seft/tahapan-sefting>, diakses tanggal 15 Februari 2013

Pada titik terakhir, sambil melakukan *tapping* pada titik-titik SEFT, pengguna SEFT juga melakukan gerakan *the 9 gamut procedure*. *The 9 gamut procedure* adalah kegiatan melakukan 9 gerakan untuk merangsang bagian otak kanan agar aktif dan bekerja. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil melakukan *tapping* pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan *gamut spot*. *Gamut spot* terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis. Sembilan gerakan itu adalah:

1. Menutup mata.
2. Membuka mata.
3. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah.
4. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah.
5. Memutar bola mata searah jarum jam.
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam.
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik.

8. Menghitung 1, 2, 3, 4, 5.
9. Bergumam lagi selama 3 detik.

Dalam psikoterapi, teknik *the 9 gamut procedure* dikenal juga sebagai teknik EMDR (*eye movement desensitization repatterning*). Setelah menyelesaikan *9 gamut procedure*, langkah terakhir dari tahap *the tapping* adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Proses SEFT diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan nafas dengan pelan, sambil mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan.

C. Kerangka Pemikiran

Setiap mahasiswa strata satu pasti akan menerima tugas berupa penyusunan skripsi. Dalam penyusunan skripsi tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang hadir dalam penyusunannya. Hambatan ini bisa bersumber dari diri sendiri maupun dari faktor luar individu. Hambatan dari diri sendiri seperti yaitu berupa kesulitan menemukan dan menentukan judul penelitian, kesulitan menuangkan ide ke dalam tulisan, sakit dalam proses pengerjaan skripsi, cemas dan takut dalam menghadapi sidang skripsi, munculnya rasa malas dalam menyelesaikan skripsi.

Bentuk hambatan dari faktor luar dapat berupa kekurangan biaya dalam pengerjaan skripsi, tekanan dari orangtua yang terus menanyakan tentang jadwal kelulusan menempuh perkuliahan, kekurangan literatur penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, tidak memiliki fasilitas yang mendukung dalam pengerjaan skripsi seperti laptop pribadi, kesulitan menyusun jadwal yang cocok dengan dosen pembimbing bagi mahasiswa bekerja. Bagi seorang mahasiswa

yang sedang menyusun skripsi bisa mengalami salah satu atau lebih dari hambatan-hambatan tersebut (Maritapiska, 2003; Syofia, 2009; Melisa, 2012)

Berbagai hambatan diatas dapat menjadi pemicu stres jika para mahasiswa memandang segala hambatan tersebut sebagai suatu hal yang negatif (Raudatussalamah & Fitri, 2012). Pandangan negatif tersebut seperti menganggap bahwa hambatan-hambatan tersebut sebagai suatu hal yang sangat sulit untuk dipecahkan, menganggap hambatan-hambatan tersebut sebagai suatu hal yang tidak seharusnya atau tidak wajar terjadi, maupun menganggap hambatan-hambatan tersebut sebagai suatu hal yang mengancam (Patel dalam Nasir & Muhith, 2011; Lazarus & Folkman, 1984).

Stres ditandai dengan munculnya beberapa gejala. Gejala tersebut adalah munculnya rasa nyeri di kepala, perut, maupun munculnya perasaan-perasaan tidak nyaman, gangguan susah tidur, sukar konsentrasi, meningkat atau menurunnya nafsu makan (Hawari, 2004).

Djuric dkk. (2010) menyatakan bahwa stres berdampak pada keseimbangan fisik seseorang, ketika seseorang stres maka terjadi penurunan daya imunitas. Hawari (2004) menambahkan ketika stres individu mengalami kelesuan dan rasa capek yang mengganggu, susah konsentrasi, dan lain sebagainya. Bahkan dengan mengalami stres yang berkepanjangan dapat merusak struktur DNA yang nantinya akan memicu terjadinya kanker. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan penuturan para ahli lainnya (Geronimus, dkk., 2010 ; Varvogli, dkk., 2011).

Dengan kata lain ketika stres individu akan rentan terhadap penyakit dan mengalami ketidaknyamanan-ketidaknyamanan fisik, kognitif, dan psikis. Selain

membuat rentan terhadap penyakit dan memunculkan berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikis stres juga mempunyai dampak negatif lainnya. Menurut hasil penelitian Shanteau & Dino (1993) menyatakan bahwa ketika individu mengalami stres maka individu tersebut akan cenderung mengambil keputusan dengan buruk dan tidak rasional.

Oleh karena dampak stres yang dapat merugikan seperti yang telah diuraikan di atas maka mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi memerlukan bantuan berupa terapi tertentu. Salah satu yang dapat dijadikan metode alternatif untuk menurunkan stres mahasiswa tersebut adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT adalah varian teknik terapi kombinasi dari *energy psychology* dan spiritualitas yang dapat membantu memfasilitasi untuk menangani berbagai persoalan psikologis diantaranya mengatasi fobia spesifik (Anwar & Triana, 2011), menurunkan agresivitas (Ariantini, 2011), menurunkan intensitas perilaku merokok (Komariah, 2012), menurunkan rasa nyeri pada pasien kanker serviks (Hakam, dkk., 2009), dan meningkatkan kualitas tidur (Rajin, 2012). Penulis hendak melihat pengaruh efektivitas modul SEFT terhadap penurunan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim yang sedang menyusun skripsi.

Ada beberapa hal yang membuat SEFT memungkinkan untuk dapat mengatasi stres menyusun skripsi pada mahasiswa. Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan di *Harvard Medical School*, menunjukkan bahwa ketika seseorang diberi perlakuan *tapping* pada titik *accupoint* tubuh maka

respons stres tersebut berkurang hal ini ditunjukkan dengan hilangnya respons *fight or flight* pada individu dan normalnya kembali aktifitas *amygdala* pada individu yang mengalami stres (Feinstein, 2012). Lane (2009) dan Ruden (2005) menyatakan pernyataan yang serupa pula bahwa ketika individu distimulasi titik-titik *acupointnya* baik itu dengan jarum, tepukan, sentuhan, tekanan, maupun ketukan/*tapping* maka tubuh akan mengalami respon tertentu. Respon tersebut adalah penurunan produksi hormon-hormon stres seperti kortisol, peningkatan produksi serotonin, dan mengurangi *fear response* dari *amygdala*.

Kedua, berdasarkan teori *energy psychology*, ketika seseorang mengalami gangguan stres maka artinya sedang terjadi ketidakseimbangan siklus *chi* di meridian tubuhnya, dengan melakukan *tapping* pada titik meridian tubuh dan berdoa dengan SEFT maka akan terjadi perbaikan sistem energi tubuh dan lenyapnya segala hambatan-hambatan energi di jalur meridian tubuh (Gallo, 2005; Craig, 2008, Zainuddin, 2009; Feinstein & Ashland, 2012).

Ketiga, ketika seseorang stres maka artinya ia mempunyai sudut pandang yang negatif terhadap peristiwa yang dialaminya seperti menganggap suatu kejadian yang terjadi sebagai suatu ancaman, menganggap suatu kejadian yang terjadi sebagai suatu hal yang sulit dipecahkan, maupun memandang suatu kejadian sebagai suatu yang tidak wajar (Patel, dalam Nasir & Muhith, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; Raudatussalamah & Fitri, 2012). Pada teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) setiap pengguna SEFT dipandu untuk berdoa kepada Tuhan untuk memunculkan rasa ikhlas, pasrah, dan syukur (Zainuddin, 2009). Dengan kata lain ketika menggunakan SEFT setiap individu

dipandu melakukan *coping* dengan cara melihat segala kejadian menjadi tidak lagi sebagai hal yang buruk dan mengancam melainkan sebagai suatu hal yang tidak buruk dan merupakan suatu bentuk cara Tuhan dalam membentuk manusia menjadi lebih baik. Lazarus & Folkman (1984) mengutarakan bahwa *positive belief* berupa hal-hal yang bersifat religiusitas dapat dijadikan cara *coping* yang positif pada individu.

Keempat, Ketika individu berdoa dengan ikhlas dan pasrah, maka ia juga berarti sedang dipandu untuk menemukan suatu makna spiritual dari masalah yang ia hadapi. Menurut konsepsi *logotherapy*, ketika individu mampu menemukan makna positif (salah satunya adalah makna spritual) maka individu akan mampu bebas dari persoalan psikologisnya (Bastaman, 2007).

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah modul SEFT dapat menurunkan stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.