



## Laporan Kasus

# Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Pratiwi Rahayu<sup>1</sup>, Mohamad Fatkhul Mubin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 15 September 2022
- Diterima 5 Oktober 2023
- Diterbitkan 14 Oktober 2023

#### Kata kunci:

Stres; Kanker; Terapi SEFT

### Abstrak

Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan kontrol regulasi pertumbuhan sel normal. Selama proses penyakit dan penyembuhan pada pasien kanker, penderita akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Seseorang yang terdiagnosis kanker secara umum akan mengalami stres, dan kondisi psikologisnya terganggu. Terapi SEFT mampu menurunkan tingkat stres pasien kanker. Terapi SEFT adalah teknik penggabungan dari energi psikologis, kekuatan spiritual, dan doa untuk mengatasi emosi negatif. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat stres pasien kanker setelah dilakukan terapi SEFT. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu pendekatan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi dengan melakukan terapi SEFT dalam waktu 15 menit selama 3 hari. Pengukuran tingkat stres pasien pre-post menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Subyek studi kasus ini berjumlah 2 orang dengan kriteria inklusi adalah pasien kanker dengan stres yang bersedia menjadi responden, dan kriteria eksklusi adalah pasien yang tidak bersedia untuk diterapi. Subyek studi kasus telah menandatangani informed consent sebelum dilakukan pengambilan data. Hasil studi kasus menunjukkan rata-rata skor sebelum dilakukan terapi adalah 13, dan rata-rata skor setelah dilakukan terapi adalah 8,5. Didapatkan hasil penurunan yang signifikan yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 4,5. Intervensi terapi SEFT ini mampu menurunkan tingkat stres pada pasien kanker.

## PENDAHULUAN

Kanker adalah pertumbuhan sel yang abnormal didalam tubuh manusia dan cenderung menyerang organ lain (Afiyah, 2017). Subagja, 2014 menyebutkan bahwa istilah kanker mencakup semua kelompok dari berbagai jenis kanker yang ada. Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan kontrol regulasi pertumbuhan sel normal (Dewi Musfira Hasal et al., 2021). Selama proses penyakit dan penyembuhan pada pasien kanker, penderita akan mengalami perubahan fisik maupun psikis (Dwi Nugroho et al., 2020).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan pada tahun 2020, terhitung hampir 10 juta kematian didunia disebabkan oleh kanker. Kanker payudara sebanyak 2,26 juta kasus, kanker paru-paru 2,21 juta kasus, kanker usus besar dan rectum 1,93 juta kasus, kanker prostat 1,41 juta kasus, kanker kulit 1,20 juta kasus, kanker perut 1,09 juta kasus. Dengan angka kematian sebanyak 5 juta orang meninggal dunia karena kanker pada tahun 2020 (Dewi Musfira Hasal et al., 2021). Angka kejadian penyakit kanker di Indonesia 136.2/100.000 penduduk. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi tumor/kanker di

Corresponding author:

Pratiwi Rahayu

[pratiwiraahayu0810@gmail.com](mailto:pratiwiraahayu0810@gmail.com)

Ners Muda, Vol 4 No 2, Oktober 2023

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10458>

Indonesia menunjukkan ada peningkatan dari 1.4 per 1000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1.79 per 1000 penduduk pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2019).

Seseorang yang terdiagnosis kanker secara umum akan mengalami stres, dan kondisi psikologisnya terganggu. Keadaan seperti tertekan, takut, rasa bersalah, sedih, gelisah, merasa sendiri, dan dibayangi oleh kematian (Maryatun, 2020). Taylor (2003) menyebutkan, stres adalah pengalaman emosional yang negatif, disertai dengan perubahan fisiologis, kognisi, biokimiawi dan perilaku yang bertujuan mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang dialami atau yang menyebabkan stres. Seseorang yang mengalami stres tidak hanya merubah gangguan fungsional maupun organ tubuh, tetapi dapat berdampak pada aspek kejiwaannya (Nuwa, 2018). Situasi stres ini membutuhkan penanganan secara spiritual agar dapat mengembalikan kesehatan fisik, mental, maupun spiritual pasien tersebut dengan menunjukkan aspek positif dari spiritualitasnya, dan juga keseimbangan antara hubungan dirinya, orang lain, lingkungan, dan dengan Tuhan (Adhistry et al., 2019). Salah satu penanganan yang dapat dilakukan pada pasien stres adalah penerapan terapi relaksasi *mind body spirit*, yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT adalah teknik penggabungan berupa doa dan keikhlasan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku melalui sugesti kalimat yang berupa doa dan ketukan ringan menggunakan dua ujung jari (*tapping*) dibagian tubuh tertentu. (Mariani Nasution et al., 2020)

Terapi SEFT ini juga sudah dilakukan penelitian studi kasus oleh penelitian oleh Karolin Adhistry, dkk (2019) yang dilakukan pada 3 responden. Didapatkan pre-intervensi, 2 responden tingkat stres berat (66,7%), dan 1 responden dengan tingkat

stres sedang (33,3%). Setelah post intervensi didapatkan hasil 2 responden dengan tingkat stres sedang (66,7%) dan 1 responden dengan tingkat stres ringan (33,3%). Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT pada stres pasien kanker dengan hasil *p value* 0,000. Nilai *p* lebih kecil dari ( $\alpha=0,05$ ). Artinya, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh dalam mengatasi stres pada pasien kanker.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengangkat Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan topik Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

## METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif yaitu dengan menggambarkan tentang proses asuhan keperawatan dengan mengaplikasikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat stres pasien kanker di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia.

Sampel diambil sebanyak 2 responden dengan kriteria inklusi dan pasien dengan kanker yang mengalami stres, dan bersedia untuk diterapi. Pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS).

Pengambilan data dilakukan setelah penulis mendapatkan izin untuk mengelola pasien yang berada di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia, dan pasien bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* yang telah disediakan. Prosedur intervensi dilakukan untuk menilai tingkat stres pasien kanker menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan 10 pertanyaan. Pasien akan mendapatkan nilai stres yang



dirasakannya pada bilangan “0” tidak ada atau tidak pernah, “1” hampir tidak pernah, “2” sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang, “3” cukup sering, “4” sangat sesuai dengan yang dialami, atau terlalu sering. Penentuan derajat stres dengan menjumlahkan skor pada pertanyaan 1-10, skor “0-7” dengan interpretasi normal, skor “8-11” stres ringan, skor “12-15” stres sedang, skor “16-20” stres berat, skor “≥ 21” stres cukup berat. Pada penelitian ini, responden akan diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 15 menit dan diberikan sebanyak 3 kali selama 3 hari dengan cara *the set up* (struktur kalimat akui, terima, pasrahkan), *the tune in* (Ya Allah/Ya Tuhan, saya ikhlas, saya pasrah) kemudian menyebutkan permasalahan fisik (rasa sakit yang dialami), atau permasalahan emosi (pikirkan sesuatu yang membangkitkan emosi negative yang ingin dihilangkan), *the tapping* (mengetuk beberapa titik bagian tubuh yang sudah ditentukan menggunakan ketukan tangan). (Maswarni & Hayana, 2020)

## HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian pada subyek studi kasus didapatkan data responden 1 berusia 44 tahun dengan diagnosa *Ca Cervix*, dan responden 2 berusia 41 tahun dengan diagnosa *Ca Mammae*. Responden 1 mengatakan sering mengalami perdarahan sejak Maret 2021, namun baru mengetahui penyakit kanker sejak bulan Mei 2022 dan telah melakukan kemoterapi 2 kali dan sinar sebanyak 19 kali dengan target sinar sebanyak 25 kali. Responden 2 mengalami kanker sejak 2021, dan telah melaksanakan prosedur kemoterapi sebanyak 6 kali dan sinar 20 kali dengan target sinar sebanyak 25 kali. Pasien mengatakan merasa bersalah semenjak sakit tidak banyak waktu mengurus anak-anak karena harus berobat kemoterapi dan sinar, pasien juga mengatakan tidak menyangka terkena kanker terlebih pasien selalu

memeriksa kesehatan jika mengalami keluhan yang berbeda dari biasanya, dan pasien mengatakan takut dengan penyakitnya akan memburuk.

Berdasarkan keluhan utama dari kedua responden, masalah keperawatan yang muncul dari kedua subyek studi kasus adalah sama, yaitu distress spiritual berhubungan dengan penyakit terminal:kanker (D.0003). (PPNI, 2017), ditandai dengan pasien merasa bersalah, merasa takut penyakitnya (L.090891) , dengan intervensi yang dilakukan yaitu manajemen stres (I.09293). (PPNI, 2018)

Dengan intervensi yang terfokus pada manajemen stres yaitu dengan memberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dilakukan 3 hari dengan tiap sesi pemberian terapi selama 15 menit. Diharapkan tingkat stres menurun, dengan kriteria hasil verbalisasi perasaan bersalah menurun, verbalisasi penerimaan meningkat, perasaan takut menurun. (PPNI, 2019)

Implementasi yang dilakukan untuk kedua responden adalah berfokus pada pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang diberikan selama 15 menit, selanjutnya pasien di evaluasi dengan menilai kembali tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Gambaran hasil implementasi kedua pasien ada di lembar observasi pemantauan yang dapat dilihat dalam Gambar 1.

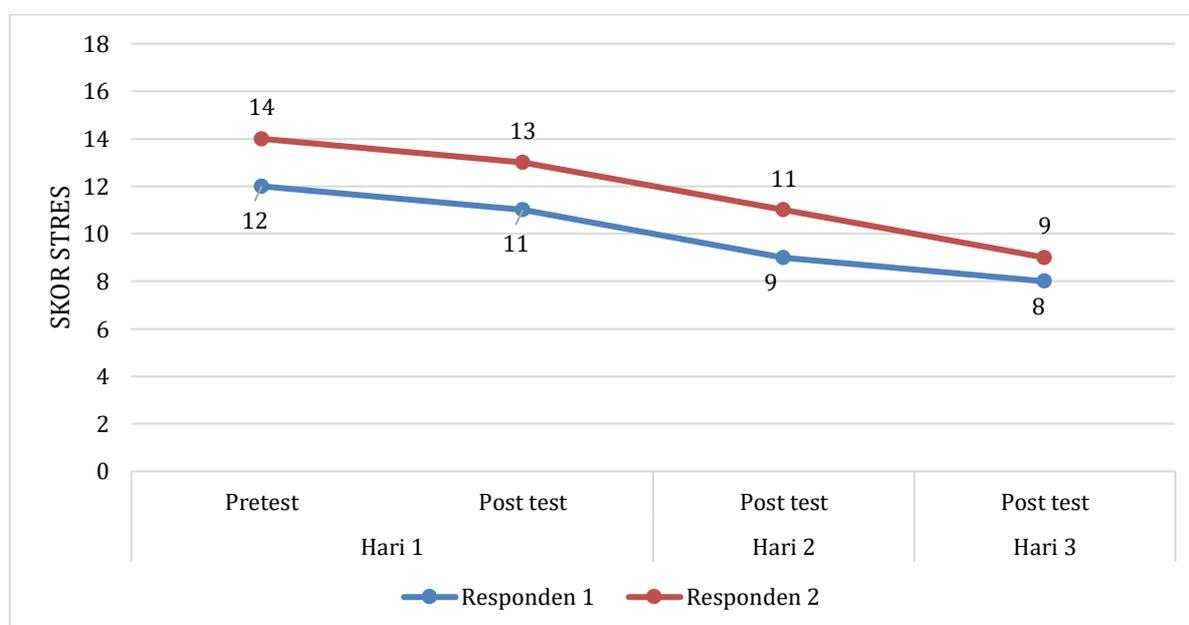
Berdasarkan hasil Gambar 1 diatas pada hari ke 1 terlihat bahwa sebelum dilakukan terapi SEFT, responden 1 memperoleh skor 12 (12-15 tingkat stres sedang), dan responden 2 memperoleh skor 14 (12-14 tingkat stres sedang). Setelah dilakukan terapi SEFT, terlihat ada penurunan skor stres pada responden 1 dengan skor 11 (8-11 tingkat stres ringan), dan skor 13 (12-15 tingkat stres sedang) pada responden 2



dengan penurunan skor masing-masing 1 poin. Selanjutnya, pada hari ke 2 pemberian terapi SEFT responden 1 mendapatkan skor stres 9 (8-11 tingkat stres ringan), dan responden 2 mendapatkan skor stres 11 (8-11 tingkat stres ringan) dengan penurunan skor 2 poin. Pada hari ke 3 pemberian terapi SEFT, hasil skor stres pada responden 1 didapatkan skor 8 (8-11 tingkat stres ringan) dengan penurunan skor 1 poin, dan pada responden 2 mendapatkan hasil skor 9 (8-11 tingkat stres ringan) dengan penurunan skor 2 poin. Rata-rata skor stres pasien sebelum dilakukan terapi yaitu 13, dan setelah dilakukan terapi selama 3 hari

mengalami penurunan dengan rata-rata skor 8,5. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres pasien kanker sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

Evaluasi dari implementasi yang dilakukan menggunakan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada kedua subyek studi kasus terdapat penurunan tingkat stres pasien kanker yang signifikan dengan nilai rata-rata 4,5.



Gambar 1  
Tingkat Stres sebelum dan setelah dilakukan tindakan SEFT

## PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapatkan setelah pemberian terapi SEFT terdapat penurunan tingkat stres pada kedua responden selama 3 hari dengan skor 8 (8-11 tingkat stres ringan) pada responden 1, dan skor 9 (8-11 tingkat stres ringan) pada responden 2. Penurunan disebabkan oleh terapi SEFT mempengaruhi kondisi psikologis. Perlakuan terapi SEFT dengan mengetuk

beberapa titik (*The Major Energy Meridians*) pada bagian tubuh akan membuat seseorang merasakan rileks pada daerah yang tegang dengan diikuti do'a kepada Tuhan. *The Major Energy Meridians* dibagian tubuh dapat merangsang hipofisis pada hipotalamus yang mengendalikan CRF sehingga kortisol dan hormon ACTH penyebab stres berkurang, serta mensekresikan neurotransmitter endorphin dan serotonin. Saat hormon



serotonin dikeluarkan oleh otak, maka sistem saraf parasimpatik akan aktif dan bekerja membuat tubuh menjadi rileks, dan tenang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karoline Adhistry, dkk (2019), tentang terapi komplementer terapi SEFT pada stres dan adaptasi pasien kanker ovarium yang dilakukan pada 3 pasien, hasil didapatkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres dan adaptasi pasien kanker dengan ( $p$ -value=0,000). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sri Maryatun (2020), tentang pengaruh *spritual emotional freedom technique* (SEFT) dan *supportive therapy* terhadap tingkat stres pasien kanker serviks yang dilakukan pada 24 responden, hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT pada kelompok intervensi dengan ( $p$ -value=0,000). Hal tersebut diperkuat lagi dengan hasil penelitian Riska Mariani, dkk (2020), tentang pengaruh terapi *spritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tingkat stres pasien kanker payudara yang dilakukan pada 24 responden, menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan SEFT pada kelompok intervensi dengan hasil ( $p$ -value=0,000).

Respon psikologis stres yang muncul pada pasien kanker penderita mudah marah, mengingkari penyakit, takut kematian, cemas, depresi, kesepian, isolasi, dan keputusasaan. Penelitian yang dilakukan Riska (2018) bahwa pasien yang terdiagnosa kanker akan mengalami gejala stress sedang dan berat. (Maryatun, 2020)

Salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada pasien dengan masalah keperawatan distress spritual adalah terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Desmaniarti dan Avianti (2014) mengatakan terapi SEFT adalah

teknik penggabungan dari energi psikologis, kekuatan spritual, dan doa untuk mengatasi emosi negatif. Secara langsung, SEFT bertujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dengan mengembalikan sistem energi tubuh. Ada beberapa teknik terapi SEFT yang diringkas dan dipraktikkan secara sederhana dalam keefektifan mengatasi stres, terapi ini termasuk doa, NLP (Neuro Linguistic Programming), hipnoterapi, visualisasi, meditasi, relaksasi, citra, dan desensitisasi (Dewi Musfira Hasal et al., 2021). SEFT juga diartikan sebagai terapi campuran system energi dengan terapi spritual gabungan tapping pada titik yang sudah ditentukan di beberapa bagian tubuh. Terapi SEFT terdapat unsur spritual yang mudah dan aman untuk digunakan. Terapi SEFT juga sederhana karena hanya menggunakan beberapa ketukan tangan (*tapping*). (Maswarni & Hayana, 2020). Terapi SEFT terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu *the set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. (Mariani Nasution et al., 2020). Pelaksanaan terapi SEFT dimulai dengan menceritakan masalah perasaan negatif yang dirasakan. Perasaan negatif yang diungkapkan dapat membuat keadaan emosi lebih rileks dan tenang. Tujuan proses menceritakan ini bertujuan mengurangi beban emosi yang dirasakan agar dapat berkurang. Selanjutnya dilakukan terapi SEFT pasien berdoa kepada Tuhan. Penyerahan diri tersebut dapat meningkatkan ketenangan dan menurunkan tingkat stres pada pasien. (Adhistry et al., 2019)

Dalam proses ini, perawat menjelaskan pada pasien bahwa terapi SEFT dapat dilakukan saat pasien merasakan stres. Pasien diminta mengisi lembar kuesioner terlebih dahulu untuk mengukur tingkat stres. Setelah itu, pasien membayangkan suatu masalah yang dirasakan atau pikiran negatif spontan. Langkah pertama *The Set-Up Words* (doa dan pengunduran diri) dengan kalimat akui, terima, dan pasrahkan. Pasien diarahkan untuk mengungkapkan



doa kepasrahkan kepada Tuhan dengan menekan titik *Sore Spot* sambil mengatakan, “Ya Allah, meskipun saya merasa marah dan kecewa atas penyakit yang saya alami, saya ikhlas menerima sakit ini, saya pasrahkan kesembuhan ini hanya kepadaMu”. Langkah kedua *The Tune In*, dengan kalimat ikhlas dan pasrahkan. Pasien memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Tujuannya untuk menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, rasa sakit), hati dan mulut mengatakan “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya kepadaMu”, diikuti dengan langkah ketiga yaitu *The Tapping* dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu (*The Major Energy Meridians*). Titik pertama *Crown Point* (pada titik di bagian atas kepala), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kedua *Eyebrow Point* (permukaan alis mata), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik ketiga *Side of Eye* (di atas tulang samping mata), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik keempat *Under the Eye* (2 cm di bawah kelopak mata), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kelima *Under the Nose* (tepat di bawah hidung) “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik keenam *Chin* (di antara dagu dan di bawah hidung), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik ketujuh *Coller Bone* (di ujung tempat bertemunya tulang dada), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kedelapan *Under the Arm* (di bawah ketiak sejajar puting susu), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kesembilan *Bellow Niple* (2.5 cm di bawah puting susu), “Ya Allah,

saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kesepuluh *Inside of Hand* (di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kesebelas *Outside of Hand* (di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kedua belas *Thumb* (ibu jari disamping luar bagian bawah kuku), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik ketiga belas *Index Finger* (jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik keempat belas *Middle Finger* (jari tengah samping luar bagian bawah kuku), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kelima belas *Ring Finger* (jari manis di samping luar bagian bawah kuku), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik keenam belas *Baby Finger* (di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik ketujuh belas *Karate Chop* (ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking), “Ya Allah, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan saya ini hanya kepadaMu”. Titik kedelapan belas *Gamut Spot* (diantara jari manis dan jari kelingking), khusus titik ini diikuti dengan Sembilan Gerakan; menutup mata (dengan kuat), membuka mata (melotot), mata bergerak ke kanan bawah (posisi kepala diam), mata bergerak ke kiri bawah (posisi kepala diam), memutar mata searah jarum jam, memutar mata berlawanan arah jarum jam, bergumam (hm hm hm) selama tiga detik, berhitung 1.2.3.4.5, bergumam selama 3 detik. Langkah terakhir ditutup dengan menarik nafas panjang dan menghembuskan sambil mengatakan “Alhamdulillah, terimakasih Ya Allah”



(Nurjanah et al., 2022). Terapi ini dilakukan selama kurang lebih 15 menit, dan kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner kembali untuk mengukur tingkat stres pasien.

Evaluasi keperawatan yang didapatkan pada subyek 1 dan 2 dengan masalah keperawatan distress spiritual berhubungan dengan penyakit terminal:kanker, setelah dilakukan terapi SEFT teratasi sebagian ditandai dengan adanya penurunan tingkat stres pasien dari stres sedang menjadi stres ringan.

Zainuddin (2009) menyebutkan bahwa SEFT memandang jika aliran energi tubuh terganggu dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan di alam bawah sadar ataupun suatu penyakit, maka emosi pada seseorang akan kacau seperti badmood, malas, tidak ada motivasi untuk melakukan sesuatu, sampai dengan masalah berat seperti depresi, phobia, kecemasan berlebihan, dan stres emosional berkepanjangan. Hal tersebut disebabkan oleh terganggunya sistem energi tubuh sehingga memerlukan solusi yang dapat menetralsir kembali gangguan tersebut dengan menggunakan terapi SEFT. (Anam et al., 2021)

Dr. Riger Callahan mengatakan segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh. SEFT adalah gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*, dimana *Spiritual Power* adalah doa kepasrahan kepada Tuhan, serta *Energy Psychology* adalah teknik memanfaatkan system energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Para ahli akupuntur menyebutnya *Chi*. Energi *Chi* mengalir disepanjang 12 jalur utama energi yang disebut energi meridian. SEFT menyederhanakan dari 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau maka timbulah gangguan emosi atau penyakit

fisik. Dengan dilakukannya terapi SEFT maka akan memperbaiki hambatan energi yang terjadi dengan mengubah kondisi kimiawi otak yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi dengan mengetuk titik *The Major Energy Meridians* (Nurjanah et al., 2022). Pemberian rangsangan secara manual ini dapat memproduksi *serotonin* dan memperbaiki pengaturan kerja sistem kortisol. *Neurochemical* yang dihasilkan dapat menurunkan *heart rate*, mengurangi kecemasan, menunjukkan *fight or flight response*, memperbaiki regulasi sistem saraf outonom, dan berdampak pada kenyamanan hidup. (Maryatun, 2020)

Stres dapat terjadi ketika seseorang merasa terbebani atas sebuah kondisi yang melewati batas kemampuan individu untuk beradaptasi. *Cancer Related Stress* (CRS) sebutan untuk stres pada pasien dengan kanker, dimana CRS yang berarti pengalaman yang tidak menyenangkan dari psikologis (kognitif, perilaku, emosional), sosial, spiritual, dan atau fisik yang mengganggu kemampuan coping terhadap gejala fisik maupun pengobatan kanker. (Prima et al., 2020). Dejonckheere (2017) menyebutkan dalam penelitiannya, tekanan emosi negatif yang tinggi kecenderungan akan menyebabkan seseorang mengalami depresi lebih cepat dari waktu estimasi penyakit kronik mental. Hormon kortisol adalah hormon stres yang ada di dalam tubuh. Hormon yang meningkat akan menyebabkan ketidak seimbangan di otak. Di hipotalamus akan terjadi sekresi kortikotropin (CRF). Dalam keadaan stres, sekresi CRF akan meningkat dan merangsang glandula pituitary untuk mengeluarkan Adenocorticothropin Hormon (ACTH) ke dalam sirkulasi pembuluh darah. ACTH dan saraf simpatis akan memicu kelenjar adrenal mensekresikan kortisol, adrenalin, nonadrenalin yang membuat detak jantung lebih keras, tekanan darah meningkat, darah lebih banyak mengalir ke otot, dan memicu terjadinya stres. (Maryatun, 2020).



Zainuddin (2010) menyebutkan bahwa keberhasilan terapi SEFT, subyek harus yakin, pasrah, ikhlas, khusyuk, dan syukur, sehingga teknik yang dilakukan dapat efektif dalam menurunkan stres. *Spiritual Power* terdapat pada tahapan *The Set-Up* dan *The Tune In*, dimana subyek diminta berdoa pasrah kepada Tuhan bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dirasakan dapat ikhlas menerimanya dan pasrah atas kesembuhan hanya kepada Tuhan. Beban emotional (pikiran negatif) yang dirasakan menjadi penyebab penyakit fisik maupun non fisik yang diderita tidak teratasi. Tekanan emosional yang tidak teratasi dapat menghambat aliran energi didalam tubuh, dan menjadi lemah, sehingga subyek perlu menetralsir pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa, menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah psikologis, jiwa, dan rasa sakit yang dialami ikhlas menerima dan pasrah atas kesembuhan hanya kepada Tuhan. (Fatmasari et al., 2019)

## SIMPULAN

Hasil yang didapatkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua subyek studi kasus sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* selama 3 kali perlakuan. Dengan hasil rata-rata sebelum dilakukan terapi yaitu 13, dan setelah dilakukan terapi nilai rata-rata 8,5. Terdapat hasil penurunan yang signifikan dengan nilai rata-rata sebesar 4,5.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada Ketua Yayasan Kanker Indonesia yang telah memberikan izin sehingga penulis dapat melakukan penelitian disana, Terimakasih juga penulis ucapkan kepada responden yang telah memberikan penulis kesempatan untuk belajar dan bersedia penulis reportkan untuk menjadi sampel dalam studi ini.

## REFERENSI

- Adhisty, K., Septa Rica, D., Zaleha, Marista, D., Ardhia Paramesti, W., Agustin, I., & Dwi Yanti, S. (2019). *Terapi Komplementer: Terapi SEFT Pada Stress dan Adaptasi Pasien Kanker Ovarium*. 5(2477-1597).
- Afiyah, R. K. (2017). Dukungan Keluarga mempengaruhi Kemampuan Adaptasi (Penerapan Model Adaptasi Roy) pada Pasien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *Journal of Health Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.150>
- Anam, A., Setyo Upoyo, A., Isworo, A., Taufik, A., Sari, Y., Keperawatan, J., & Ilmu-ilmu Kesehatan, F. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. In *Journal Of Community Health Development*. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Dewi Musfira Hasal, Muriyati, & Alfira, N. (2021). Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On The Decrease In Anxiety Levels In Cancer Patients. *Comprehensive Health Care*, 5(2), 73-80. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i2.596>
- Dwi Nugroho, K., Sucipto, U., Pengajar Prodi, D. S., Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang, S., & Pengajar Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang, D. (2020). *Studi Fenomenologi: Dampak Pengabaian Gejala Kanker Bagi Klien Dan Keluarga Phenomenology Study: The Impact Of Cancer Symptoms For Clients And Families*. <http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Fatmasari, D., Widyana, R., Budiyan, K., Magister, P., Psikolog, P., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10-19.
- Kemendes RI. (2019, January 13). *Hari Kanker Sedunia*.
- Mariani Nasution, R., Effendi, Z. (2020). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara*".
- Maryatun, S. (2020). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique dan Supportive Therapy terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks (Vol. 7, Issue 1)*.
- Maswarni, & Hayana. (2020). *Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec.Siak Hulu Kab.Kampar*. 4, 1.



**Pratiwi Rahayu - Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Nurjanah, D. S., Chodijah, S., Nurhazizah, A., & Ushuluddin, F. (2022). *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja*.

Nuwa, M. S. (2018). *Analysis of Implementation of Spritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy in Psychological Disorders (Stress, Anxious and Depression ) :A Literature Review*.

PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (Definisi dan Indikator Diagnostik)* (PPNI, Ed.).

PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Definisi dan Tindakan Keperawatan)*.

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan)*.

Prima, A., Suseani Pangastuti, H., Setiyarini, S., (2020). *Karakteristik Demografi Dan Kondisi Kesehatan Sebagai Prediktor Stress pada Pasien Kanker*. 04. <https://stikesks-kendari.ejournal.id/JK>

