

SOP *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)

PENGERTIAN	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada dan merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology. Selain itu, SEFT adalah gabungan antara Spiritual Power dan Energy Psychology
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melakukan pengkajian Ansietas sebelum dan sesudah diberikan teknik spiritual emotional freedom technique (SEFT) 2. Melakukan teknik spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap ODHA yang mengalami ansietas 3. Mampu mengurangi ansietas pada ODHA
SASARAN	Odha yang mengalami ansietas di Ruang Paviliun Darmawan Lantai 4 RSPAD Gatot Soebroto
PROSEDUR LANGKAH-LANGKAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan/pendahuluan (5 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan salam pembukaan b. Menjelaskan tujuan prosedur 2. Pelaksanaan/pengembangan (20 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Mengkaji ansietas b. Memperagakan masing-masing gerakan SEFT <ol style="list-style-type: none"> 1) The Set-UP Pada saat Set Up yang strukturnya: Akui-Terima-Pasrahkan Seperti:”Ya Allah, meskipun saya merasa cemas/gelisah/khawatir, sebutkan masalah/sakit yang diderita atau yang dirasakan), tetapi saya ikhlas menerima penyakit/masalah saya ini, dan saya pasrahkan kesembuhanku Padamu 2) The Tune-In Kita melakukan “Tune-In dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa yang spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negative yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah,sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut kita berdoa bersamaan dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ketiga 3) The Tapping Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In, titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari

“The Major Energy Meridians”, yang jika ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin,2012)

Adapun titik-titik yang di tekan pada teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai berikut:

- a) Cr = Crown
Pada titik dibagian kepala..
- b) EB = Eye Brow
Pada titik permulaan alis mata.
- c) SE = Side of Eye
Diatas tulang disamping mata.
- d) UE = Under Eye
2 cm dibawah kelopak mata
- e) UN = Under Nose
Tepat dibawah hidung
- f) Ch = Chin
Diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- g) CB = Collar Bone
Diujung tepat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- h) UA = Under Arm
Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- i) BN = Bellow Nipple
2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
- j) IH = Inside Hand
Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- k) OH = Outside Hand
Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- l) Th = Thumb
Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.
- m) IF = Index Finger
Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- n) MF = Middle Finger
Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).

	<ul style="list-style-type: none">o) RF = Ring Finger Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).p) BF = Baby Finger Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)q) KC = Karate Chop Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karater) GS = Gamut Spot Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. <ul style="list-style-type: none">c. Mengobservasi keadaan rileksd. Mengkaji ansietas sesudah melakukan teknik seft <p>3. Penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none">a. Ucapan terima kasih dan salam penutup
--	---