

LAMPIRAN



Nomor : 27/DKN/FIKES/Kemas/UEU/ VIII/2021
Perihal : Permohonan Penelitian

Jakarta, 03 Agustus 2021

Kepada Yth,

Ka. Cabang Rumah Sakit Mata SMEC Malang
Jl. Sunandar Priyo Sudarmo No.55, Purwantoro, Kec. Blimbing, Kota Malang,
Jawa Timur 65126

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian Skripsi/Tugas Akhir mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi bapak/ibu pimpin

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	NAMA	NIM	NO. TELEPON	Judul
1.	DAVID MARTUA SEHAT NABABAN	20190301208	20190301208	EFEKTIVITAS TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES PERAWAT DI RUMAH SAKIT MATA SMEC MALANG TAHUN 2021

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof. Dr. apt. Appilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
DEKAN



PT. SUMATERA CAHAYA MANDIRI

JL. ISKANDAR MUDA NO. 278, MEDAN. TELP 061-452 5058, FAX 061-414 2217

Nomor : 001/SCM/P-S/VIII/2021

Hal : izin Penelitian

Kepada Yth,
Dekan FIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jl. Arjuna Utara No.9. Kebon Jeruk, Jakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya surat dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul dengan nomor surat: 27/DKN/FIKES/Kesmas/UEU/VIII/2021 tertanggal 03 Agustus 2021 yakni perihal permohonan izin Permohonan Penelitian di RS Mata SMEC Malang atas nama David Martus S Nababan.

Bersama ini kami sampaikan bahwa permohonan tersebut disetujui dan dapat dilaksanakan di RS Mata SMEC Malang.

Demikian hal ini disampaikan, atas perhatiannya dan kerjasama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Malang, 07 Agustus 2021


smeco

Franky Thomas
Ka. Cabang RS Mata Smec Malang

LEMBAR PERSETUJUAN TERTULIS SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “*Perbedaan Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada Stres Perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021.*”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada pasien
3. Bahaya yang akan timbul

dan setelah mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut, maka dengan ini secara sukarela dan dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan menyatakan bersedia/tidak bersedia*) ikut dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Malang, 2021

Peneliti,

Pasien,

.....

.....

Saksi,

.....

SATUAN ACARA KEGIATAN

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Pokok Bahasan : Terapi SEFT
Sasaran : Perawat Pelaksana
Waktu : 15-25 menit

I. Analisa situasional

1. Peserta
Peserta terapi adalah Perawat yang bersedia menjadi responden dan telah masuk dalam kriteria inklusi.
2. Tempat
Poliklinik BPJS, Poliklinik Umum, Ruang rawat inap, dan ruang Operasi RS Mata Smec Malang.
Kondisi ruangan (area0 yang digunakan untuk terapi adalah tenang, ventilasi cukup
3. Fasilitator
Peneliti

II. Tujuan Instruksional umum

Perawat dapat melakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan khusyu, ikhlas, dan syukur serta mengikuti 3 tahap dalam SEFT

III. Materi

Perawat diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

IV. Media /Alat

Modul, Alat tulis, lembar observasi klien

V. Kegiatan

Tahap/Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Persiapan (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Salam pembuka dan perkenalan (orientasi)2. Menanyakan keadaan peserta (evaluasi)3. Melakukan kontrak dengan peserta (kontrak)	Menjawab
Pelaksanaan (15 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Atur posisi duduk di tempat duduk2. Berikan arahan pada pasien supaya khusyu,	Menerima terapi

	ikhlas, pasrah, dan syukur sebelum memulai terapi 3. Melakukan 3 langkah terapi SEFT : a. Set-Up b. Tune-In c. Tapping	
Penutupan (10 menit)	4. Mengevaluasi keadaan perawat 5. Salam penutup	Menjawab

VI. Kriteria Evaluasi

- a) Kriteria struktur
 - Perawat yang sesuai dengan kriteria inklusi
- b) Kriteria proses
 - Perawat mengikuti semua proses yang dilakukan dan diinstruksikan
- c) Kriteria hasil
 - Perawat mampu menyampaikan keluhan atau keadaan setelah dilakukan terapi.

KUESIONER STRES KERJA OSI-R™

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda checklist \checkmark pada kolom (1,2,3,4,5) pada salah satu pilihan jawaban yang anda rasakan.

Sebelum melakukan pengisian pahami terlebih dahulu rentang skor yang ada di keterangan ada di bawah ini :

Nama Responden :

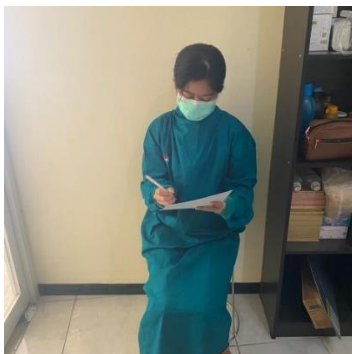
Tanggal Pemeriksaan :

No	Pertanyaan	Tidak pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Selalu (5)
1	Dalam pekerjaan saya diharapkan untuk mengerjakan banyak tugas yang berbeda dengan waktu yang sangat sedikit					
2	Saya merasa beban pekerjaan saya bertambah					
3	Saya diharapkan untuk dapat mengerjakan tugas dimana saya belum pernah mendapatkan pelatihan tentang tugas tersebut					
4	Saya harus membawa pulang pekerjaan					
5	Saya memilki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan saya					
6	Saya mampu mengerjakan pekerjaan saya dengan baik					
7	Saya bekerja dengan batasan waktu yang ketat					
8	Saya berharap memperoleh bantuan lebih menghadapi tuntutan yang diberikan					
9	Pekerjaan menuntut saya untuk bekerja di beberapa area yang sama pentingnya dalam waktu yang bersamaan					
10	Saya diharapkan dapat mengerjakan tugas lebih banyak dari yang sehausnya					
11	Karir saya berkembang seperti yang saya harapkan					
12	Pekerjaan saya sesuai dengan keahlian dan ketertarikan saya					

13	Saya merasa bosan dengan pekerjaan saya					
14	Saya merasa memiliki tanggung jawab yang cukup dalam pekerjaan saya					
15	Bakat saya berguna dalam pekerjaan saya					
16	Pekerjaan saya memiliki masa depan yang baik					
17	Kebutuhn saya akan kesuksesan dan penghargaan dalam pekerjaan saya tercapai					
18	Saya mempelajari keahlian baru dalam pekerjaan saya					
19	Atasan saya memberikan umpan baik yang berguna mengenai kinerja saya					
20	Jelas bagi saya apa yang harus lakukan untuk melangkah maju					
21	Saya merasa tidak jelas mengenai apa yang harus saya capai dalam pekerjaan saya					
22	Ketika berhadapan dengan beberapa tugas saya tahu mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu					
23	Saya tahu dimana harus memulai mengerjakan tugas baru ketika diberikan kepada saya					
24	Atasan saya meminta satu hal namun sebenarnya menginginkan yang lain					
25	Saya memahami perilaku pribadi bagaimana yang dapat diterima dalam pekerjaan saya (Contoh: cara berpakaian, hubungan interpersonal)					
TOTAL						

Dokumentasi

PENGISIAN KUESONER DAN PEMBERIAN TERAPI





Univers
Esa

Univers
Esa

HASIL TABULASI SPSS

Universitas

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pretest	Mean	77.75	1.314	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	75.08	
		Upper Bound	80.42	
	5% Trimmed Mean	77.24		
	Median	78.00		
	Variance	62.193		
	Std. Deviation	7.886		
	Minimum	64		
	Maximum	102		
	Range	38		
	Interquartile Range	11		
	Skewness	.814	.393	
	Kurtosis	1.993	.768	
	Posttest	Mean	71.11	.876
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	69.33	
		Upper Bound	72.89	
5% Trimmed Mean		70.90		
Median		71.50		
Variance		27.644		
Std. Deviation		5.258		
Minimum		62		
Maximum		85		
Range		23		
Interquartile Range		8		
Skewness		.395	.393	
Kurtosis		.245	.768	

Univers
Esa

Univers
Esa

SEBELUM INTERVENSI

		Paired Samples Statistics				ve
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	t
Pair 1	Pretest	77.75	36	7.886	1.314	25.0
	Posttest	71.11	36	5.258	.876	100.0
Total			36	100.0	100.0	

SESUDAH INTERVENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres sedang	9	25.0	25.0	25.0
	stres berat	27	75.0	75.0	100.0
Total		36	100.0	100.0	

Uji Normalitas untuk Hasil Kuesioner Pre-test dan Post-test

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Intervensi	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	Pre-Test	.138	36	.079	.914	36	.008
	Post-Test	.084	36	.200*	.972	36	.494

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil		.087	72	.200*	.941	72	.002

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI BIVARIAT
 PERBEDAAN STRES SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI
 SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) PADA PERAWAT

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	77.75	36	7.886	1.314
	Posttest	71.11	36	5.258	.876

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	6.639	5.478	.913	4.785	8.492	7.271	35	.000

KUESIONER PRE-TEST

NO	Resp	PP1	PP2	PP3	PP4	PP5	PP6	PP7	PP8	PP9	PP10	PP11	PP12	PP13	PP14	PP15	PP16	PP17	PP18	PP19	PP20	PP21	PP22	PP23	PP24	PP25	Skor stres	Ket	
1	X1	1	1	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	69	Sedang	
2	X2	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	97	Berat
3	X3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	83	Berat	
4	X4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	5	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	76	Berat	
5	X5	5	5	5	4	3	2	3	4	4	4	2	2	5	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	85	Berat	
6	X6	1	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	67	Sedang
7	X7	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	78	Berat
8	X8	4	5	4	2	4	3	4	3	4	4	3	5	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	83	Berat	
9	X9	5	5	4	3	2	3	3	4	4	5	2	2	5	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	84	Berat	
10	X10	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	1	2	5	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	4	3	4	80	Berat
11	X11	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	69	Sedang
12	X12	5	5	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	5	4	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	80	Berat	
13	X13	5	5	4	2	2	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	3	77	Berat	
14	X14	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	69	Sedang
15	X15	4	5	4	2	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	81	Berat
16	X16	4	5	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	102	Berat
17	X17	4	5	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	74	Berat	
18	X18	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	5	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	81	Berat
19	X19	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	78	Berat	
20	X20	3	3	4	3	4	3	4	5	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	86	Berat	
21	X21	5	4	4	2	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	80	Berat	
22	X22	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	5	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	79	Berat	

23	X23	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	78	Berat	
24	X24	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	78	Berat	
25	X25	3	2	2	1	3	4	3	3	4	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	68	Sedang	
26	X26	4	4	4	1	3	4	3	4	4	3	2	2	4	5	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	81	Berat	
27	X27	4	4	4	2	1	5	4	2	3	2	3	2	2	5	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	80	Berat	
28	X28	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	79	Berat	
29	X29	4	4	3	1	3	4	3	4	2	3	1	1	4	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	3	75	Berat	
30	X30	3	4	3	1	3	1	1	2	2	2	4	4	3	4	1	2	2	2	2	4	4	3	2	3	4	66	Sedang	
31	X31	2	5	4	1	4	4	1	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	2	3	79	Berat	
32	X32	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	69	Sedang	
33	X33	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	78	Berat	
34	X34	2	2	3	1	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	64	Sedang	
35	X35	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	69	Sedang	
36	X36	4	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	77	Berat	
	Nilai Item	128	139	120	80	111	141	108	127	122	122	89	95	136	127	92	84	97	107	96	107	115	114	118	109	115			
	Skor T	59.5	66.1	54.7	30.9	49.4	67.3	47.6	58.9	55.9	55.9	36.3	39.8	64.3	58.9	38.1	33.3	41.0	47.0	40.4	47.0	51.8	51.2	53.6	48.2	51.8			
	Mean T	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
	Std Deviasi	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
	Mean T Aspek	54.67										44.57										48.90							

HASIL KUESIONER POST-TEST

No	Resp	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Skor stres	Ket
1	X1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	62	Sedang
2	X2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	85	Berat
3	X3	3	3	2	1	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	72	Berat
4	X4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	74	Berat
5	X5	3	3	3	2	1	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	69	Sedang
6	X6	1	2	1	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	66	Sedang
7	X7	3	3	2	1	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	77	Berat
8	X8	3	3	2	1	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	78	Berat
9	X9	4	4	3	1	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	82	Berat
10	X10	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	76	Berat
11	X11	1	1	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	66	Sedang
12	X12	3	3	2	1	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	75	Berat
13	X13	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	73	Berat
14	X14	2	2	1	1	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	64	Sedang
15	X15	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	70	Berat
16	X16	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	74	Berat
17	X17	3	3	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	71	Berat
18	X18	2	3	3	1	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	76	Berat
19	X19	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	74	Berat
20	X20	2	2	2	1	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	74	Berat
21	X21	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	73	Berat

22	X22	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	72	Berat	
23	X23	3	3	2	1	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	75	Berat	
24	X24	2	2	3	1	3	4	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	72	Berat	
25	X25	1	2	1	1	3	4	3	3	4	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65	Sedang	
26	X26	3	2	2	1	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	71	Berat
27	X27	3	3	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	73	Berat	
28	X28	3	2	3	1	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	70	Berat	
29	X29	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	1	4	4	2	3	66	Sedang	
30	X30	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2	4	4	3	4	1	2	2	2	2	4	4	3	2	3	4	63	Sedang	
31	X31	2	2	2	1	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	67	Sedang	
32	X32	2	2	1	1	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	69	Sedang	
33	X33	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	66	Sedang	
34	X34	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	63	Sedang	
35	X35	2	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	69	Sedang	
36	X36	3	2	2	1	3	3	2	3	1	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	2	4	68	Sedang	
	Nilai Item	88	87	75	43	104	118	88	89	85	85	108	104	105	114	117	116	117	124	102	119	90	118	129	101	134			
	Skor T	42.8	42.3	36.3	20.3	50.8	57.8	42.8	43.3	41.3	41.3	52.8	50.8	51.3	55.8	57.3	56.8	57.3	60.8	49.8	58.3	43.8	57.8	63.3	49.3	65.8			
	Mean T	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
	Std Deviasi	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
	Mean T Aspek	41.89										54.58							56.11										

PELAKSAAN

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

1. *The Set-Up*

Berdoa dengan khusyu, ikhlas, dan pasrah : Ya Allah, meskipun sesak ini sudah lama dan belum sembuh, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu” Sambil menekan dada, tepatnya dibagian “ Sore Spot” (Titik Nyeri = daerah sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “Karate Chop”.

2. *The Tune-In*

Merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, sambil terus berdoa, “saya ikhlas, saya pasrah...Ya Allah.”

3. *The Tapping*

Mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*” di tubuh kita terus Tune-In. Berikut adalah titik-titik tersebut :

1) Cr = Crown

Pada titik di bagian atas kepala

LANGKAH 3 : THE TAPPING

1. Cr : Crown (titik di bahagian atas kepala)



2) EB = Eye Brow

Pada titik permulaan alis mata

LANGKAH 3 : THE TAPPING

2. EB : Eye Brow (titik permulaan alis mata)



3) SE = Side of The Eye

Diatas tulang sisi samping mata



4) UE : Under The Eye

2 cm dibawah kelopak mata



5) UN = Under The Nose

Tepat dibawah hidung



6) Ch = Chin

Diantara dagu dan bagian bawah bibir



7) CB = Collar Bone

Diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone, dan tulang rusuk pertama

LANGKAH 3 : THE TAPPING

7. CB : Collar Bone (di hujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone & tulang rusuk pertama)



8) UA = Under The Arm

Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).

LANGKAH 3 : THE TAPPING

8. UA : Under the Arm (di bawah ketiak)



9) BN = Bellow Nipple

2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

LANGKAH 3 : THE TAPPING

9. BN : Bellow Nipple (2.5cm di bawah puting - lelaki)



10) IH = Inside The Hand

Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan



11) OH = Outside of Hand

Dibagian luar tangan yang berbatsan dengan telapak tangan



12) TH = Thumb

Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku



13) IF = Index Finger

Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



14) MF = Middle Finger

Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



15) RF = Ring Finger

Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



16) BF = Baby Finger

Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)



17) KC = Karate Chop

Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.



18) GS = Gamut Spot

Dibagian antara perpanjangan tulang manis dan tulang jari kelingking



Catatan :

Khusus untuk titik terakhir, Gamut Point, sambil men-tapping titik tersebut dilakukan The 9 Gamut Procedure, untuk merangsang bagian otak tertentu.

Sembilan gerakan tersebut adalah :

- 1) Menutup mata dengan rapat
- 2) Membuka mata dengan kuat
- 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

Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure, langkah terakhir adalah mengulangi lagi tapping dari titik pertama hingga ke -17 (berakhir di Karate Chop). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur.

