

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian

Hipertensi adalah penyakit terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dimana angka pada sistolik dan diastoliknya lebih tinggi dari 140/90mmHg pada tiga fase yang berbeda. Hipertensi adalah salahsatu penyakit yang menyebabkan kematian di Dunia yang dikenal dengan *silent killer*. Hipertensi jika dibiarkan hingga berkepanjangan dapat menyebabkan pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata ruksak (Achadiyani dkk, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang ditandai peningkatan tekanan darah persisten dengan nilai sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. Bila penderita hipertensi disertai dengan komplikasi dengan penyakit penyerta tertentu maka akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan kardiovaskularnya tersebut (Yusetyani dkk, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Pada setiap tahunnya hipertensi penyebab kematian pada angka 9,4 juta orang yang diakibatkan penyakit jentung dan stroke, dan apabila di

gabungan, penyakit jantung dan stroke ini merupakan penyebab penyakit mematikan nomor satu di dunia (Suciana dkk, 2020).

2.1.2 Etiologi

- a. Hipertensi primer sekitar 95% pasien merupakan hipertensi esensial (primer). Penyebab hipertensi ini masih belum diketahui, tetapi faktor genetik dan lingkungan diyakini menyebabkan hipertensi esensial. Faktor lingkungan juga mempengaruhi terjadinya hipertensi : konsumsi garam berlebihan, obesitas dan aktifitas hidup yang tidak sehat.
- b. Hipertensi sekunder sekitar 5% pasien hipertensi. Hipertensi sekunder terjadi karena konsumsi alkohol berlebihan, penyakit ginjal atau renalis, koarktasio (penyempitan) aorta serta sindrom cushing atau penyakit yang disebabkan oleh hormon kortisol yang abnormal (Lumi ddk, 2018).

2.1.3 Manifestasi

Gejala-gejala tekanan darah tinggi yaitu sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, yang dapat dirasakan baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Pada penderita tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, gejala-gejala yang dirasakan penderita hipertensi adalah pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan, muka pucat dan suhu tubuh rendah (Avelina dan Natalia, 2020).

2.1.4 Klasifikasi

Klasifikasi menurut Joint National Commite VII

Klasifikasi	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan < 80
Pre Hipertensi	120-139	Atau 80-89
Stadium I	140-159	Atau 90-99
Stadium II	>160	>100

(Warjiman dkk, 2020)

2.1.5 Patofisiologi

Proses terjadinya hipertensi adalah menurunnya tonus otot *vaskuler* merangsang saraf simpatis untuk diturunkan ke sel jugularis. Sel jugularis ini yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah, jika sel jugularis ini diteruskan pada ginjal akan mempengaruhi ekskresi renin yang berkaitan dengan angiotensin, adanya perubahan angiotensin II berakibat terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah dan dapat meningkatkan hormon aldosteron yang menyebabkan retensi natrium. Hal tersebut akan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Adanya peningkatan tekanan darah akan menimbulkan kerusakan pada organ seperti ginjal, mata jika hipertensi tidak ditangani dengan baik dapat

mengakibatkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan gangguan pengelihan (Lumi dkk, 2018).

2.1.6 Komplikasi

Menurut Anggraini Dewi, (2019) komplikasi dari hipertensi adalah:

1. Stroke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

2. Infark Miokardium

Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

3. Gagal Ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unit fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4. Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisial di seluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian (Telaumbanua dan Rahayu, 2021). Ada juga terapi komplementer, selain itu seiring berkembangnya dunia kesehatan sehingga diterapkan juga terapi intervensi spiritual yang dapat berpengaruh tidak hanya pada aspek biologisnya yang tertangani tetapi aspek psikologi dan spiritual pasien (Mawarna dan Hayana, 2020).

2.1.7 Penatalaksanaan

a. Terapi non farmakologi

Terapi non farmakologi adalah terapi tanpa menggunakan obat. Dengan memiliki manfaat diantaranya sebagian besar penderita tidak hanya mengalami gangguan secara fisik tetapi juga mengalami gangguan psikologis yang menjadi penyebab hipertensi, maka dari itu perlu juga terapi non farmakologi dimana terapi yang juga membantu mengatasi emosi atau spiritual penderita (Lismayanti dan Sari, 2018). Menurut (Depkes, 2017) Terapi non farmakologi pendamping terapi farmakologi agar pengobatan pada pasien maksimal. Terapi non farmakologi diantaranya adalah menurunkan berat badan, olahrag teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan terapi komplementer (Kusuma dkk, 2021).

b. Terapi farmakologi

Menurut (Depkes, 2017) Pada penatalaksanaan hipertensi dengan farmakologi dengan memberikan obat diuretik, simpatik dan vasodilator (Kusuma dkk, 2021). Untuk penatalaksanaan hipertensi yaitu tetap merekomendasikan diuretika atau penyekat- β (β -blocker) sebagai penanganan pada pasien hipertensi yang wajib. Dan pada penatalksanaan farmakologi ini pilihan obat antihipertensi akan menyesuaikan pada tiap pasien sebagai kombinasi jika pasien memiliki komplikasi (Manuntang, 2018).

Farmakologis ditujukan untuk pasien yang telah gagal dengan terapi modifikasi gaya hidup saja, mengalami hipertensi tahap dua atau tiga, mengalami kerusakan pada organ sasaran, atau memiliki faktor risiko kardiovaskular lain yang bermakna. Tetap merekomendasikan diuretika atau pengikat- β (β -blocker) sebagai obat garis pertama untuk hipertensi tanpa komplikasi. Kondisi lain yang menyertai indikasi pilihan obat antihipertensi tertentu. Prinsip umum adalah menyesuaikan pilihan obat antihipertensi untuk tiap pasien.

Kelas obat yang relatif baru dikenal sebagai penekatan reseptor angiotensin II. Obat ini memiliki efek samping yang lebih sedikit dibanding dari inhibitor enzim pengkonversi angiotensin (*angiotensin converting enzim. ACE*) yang klasik dan efektif dalam mengontrol tekanan darah pada banyak pasien, tetapi perlindungan jangka panjangnya terhadap kerusakan organ sasaran belum diketahui. Kombinasi dosis terapi dua obat dari kelas yang berbeda sering mengandung dosis yang sangat kecil dari setiap obat, sehingga meminimalkan efek buruk sementara memberikan efek antihipertensi yang baik, misalnya diuretika dosis rendah+inhibitor ACE (Manuntang, 2018).

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Pengertian

Luthfi (2019) mengadaptasi dari Spielberger bahwa kecemasan adalah dimana suatu ketegangan otot di dalam seseorang. Ketegangan otot tersebut

akan meningkat sebagai respon pada rangsangan tertentu yang disalurkan dengan rasa cemas atau marah. Menurut Andri dkk (2021) Kecemasan adalah perasaan yang biasa terjadi pada manusia, ketika merasakan cemas orang tersebut akan merasakan sesuatu yang merangsang pada kondisi yang menyebabkan tidak nyaman dan tidak aman. Tetapi, jika kecemasan yang biasa dan yang dapat dikendalikan berubah menjadi kecemasan yang tidak terkendali dan dalam jangka waktu yang panjang terus merasakan cemas, perasaan cemas ini akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Kecemasan adalah pengukuran penilaian yang penting bagi penderita hipertensi dan harus ditangani, kecemasan juga selalu disertai dengan gejala fisik diantaranya nyeri dada yang dapat mengganggu pasien. Selain itu kecemasan dapat mengakibatkan rangsangan pada sistem kardiovaskuler diantaranya jantung yang berdebar, peningkatan tekanan darah, palpitasi, penurunan pada denyut nadi. Tidak hanya itu, efek samping dari psikologis juga dapat memperburuk kondisi pada jantung (Andri dkk, 2021).

Pada kecemasan ada beberapa instrumen diantaranya ada HARS, DAS, STAI dan lain sebagainya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen STAI untuk mengukur kecemasannya. STAI dirancang untuk mengukur *state* dan *trait*, yang dimana kuesioner ini mengukur keadaan yang dialami oleh pasien pada saat itu dan ciri-ciri kategori kecemasan. (Tantri dkk, 2021).

2.2.2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

1. Cemas Ringan

Cemas ringan terjadi saat ketegangan hidup seseorang. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapang resepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat mendengar dan menangkap lebih dan sebelumnya. Jenis kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas.

2. Cemas Sedang

Seseorang berfokus pada hal yang penting saja, lapang resepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Cemas Berat

Cemas berat ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapang resepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal yang detail dan tidak berfikir tentang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi kecemasan dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

4. Panik

Panik dikaitkan dengan rasa takut dan terror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan

untuk berhubungan dengan orang lain. Resepsi yang menyempit dan kehilangan pemikiran yang rasional. Orang yang panik tidak mampu berkomunikasi berfungsi secara efektif (Mirani dkk, 2021).

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Kecemasan pada pasien hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah sosial- lingkungan. Ketika mengalami penurunan kondisi kesehatan seseorang akan membutuhkan dukungan sosial dari orang lain, pasien hipertensi yang melakukan pengobatan lebih banyak datang sendiri. Kurangnya dukungan dari keluarga membuat pasien merasa cemas, selain itu kondisi kesehatan yang menurun membuat pasien akan merasa lebih cemas. Faktor lain yang membuat pasien hipertensi merasa cemas adalah konflik mental atau trauma, konflik mental sering terjadi ketika hal yang mengancam yang pernah dialami kembali terjadi (Rizani, 2018).

Pasien yang pernah mengalami masalah kesehatan terutama dengan hipertensi tentu pernah merasakan dampak yang terjadi, kondisi ini menimbulkan konflik mental sehingga pasien merasa cemas. Berkaitan kecemasan pada laki-laki dan perempuan, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki yang lebih aktif, eksploratif sedangkan perempuan lebih sensitif. Komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien, kecemasan ini muncul karena

ketakutan kondisi yang lebih buruk akan terjadi, hal tersebut yang membuat pasien mengalami kecemasan berat (Rizani, 2018).

Faktor lain yang menyebabkan kecemasan adalah ekonomi, keterbatasan ekonomi akan menimbulkan respon cemas. Berbagai jenis pekerjaan akan menimbulkan respon cemas atau tekanan psikis yang berbeda akibat penghasilan yang dimiliki, pasien yang tidak mempunyai penghasilan tetap dan ingin melakukan pengobatan cenderung mengalami kecemasan (Rizani, 2018).

2.2.4 Mekanisme Kecemasan

Rizal dkk (2019) mengadaptasi dari Potter Perry bahwa Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap penilaian individu subjektif, serta tidak diketahui secara sistem saraf otonom. Cabang simpatis dari saraf otonom bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk menghasilkan beberapa perubahan . Sistem simpatik juga menstimulasi medulla adrenal untuk melepas hormon adrenalin dan kortisol ke dalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah.

2.3 Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

2.3.1 Pengertian

Menurut Farmawati (2018) mengadaptasi dari Zainuddin bahwa SEFT adalah salah satu terapi untuk manajemen emosi hasil pengembangan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Cary Craig. Namun SEFT dan EFT memiliki perbedaan, yaitu terletak pada SEFT yang dimana ditambahkan

spiritualisme. Maka dari itu SEFT adalah varian dari cabang ilmu yang baru yaitu *energy psychology*. SEFT adalah kolaborasi antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Efek yang dihasilkan dari kolaborasi antara spiritual dengan *energy psychology* adalah *amplifying effect*.

SEFT adalah teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler karena sangat efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil dalam mengatasi berbagai penyakit atau keluhan diantaranya masalah fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, ketenangan hati dan kebahagiaan diri. SEFT prinsip kerjanya sama dengan terapi akupuntur dan akupresur. Dimana kedua terapi tersebut merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur *energy (energy meridian)* tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan pada tubuh manusia. SEFT ini menggunakan teknik yang sangat aman, cepat, dan sederhana, selain itu SEFT juga tidak menimbulkan kerugian atau efek samping (Farmawati, 2018).

Disisi lain, SEFT melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spectrum masalah dapat diatasi dengan cepat (Farmawati, 2018).

2.3.2 Keunggulan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini mampu mengendalikan kecemasan atau ketegangan jiwa yang dialami seseorang sehingga memperburuk penyakit hipertensinya. Teknik relaksasi akan mempengaruhi kondisi seseorang dalam keadaan rileks atau tenang, dalam

mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara penurunan denyut jantung dan *Total Peripheral Resistance* (Saputra dkk, 2020).

SEFT merupakan teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler karena sangat mudah dan cepat untuk dapat dirasakan hasilnya dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, kedamaian hati dan kebahagiaan diri. SEFT bekerja dengan prinsip kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresure (Farmawati, 2018).

Kedua teknik berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang berpengaruh pada kesehatan manusia. SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, cepat dan sederhana, bahkan tanpa resiko karena tidak menggunakan alat atau jarum, hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk-ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah dapat diatasi dengan cepat (Farmawati, 2018).

2.3.3 Cara Melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Tahapan-tahapan dalam melakukan ketukan (*tapping*) SEFT adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
- 2) Pengukuran Intensitas Emosi

- 3) Afirasi
- 4) Urutan Tapping
- 5) Urutan titik meridian
- 6) Mengetuk titik Gamut (*Gamut Spot*)
- 7) Tarik dan hembuskan nafas
- 8) Evaluasi

Keberhasilan dalam melakukan *SEFT* dipengaruhi banyak hal. Beberapa hal berikut ini dapat membantu mencapai keberhasilan dalam terapi *SEFT*, yaitu:

- 1) Yakin kepada Allah/Tuhan. Dalam hal ini kita harus yakin kepada Allah/Tuhan, bahwa semua ujian atau cobaan akan dapat diatasi tanpa adanya rasa keraguan. Dengan keyakinan kepada kekuasaan Allah/Tuhan maka terapi *SEFT* akan dapat berhasil dan mampu mengendalikan tekanan darah.
- 2) Khusyu. Pada saat melakukan terapi, khususnya saat *Set-Up* (berdo'a), kita harus konsentrasi atau khusyuk, pusatkan pikiran dan berdoa dengan sepenuh hati.
- 3) Ikhlas. Tidak mengeluh, menerima rasa sakit yang diderita baik fisik maupun emosi.

- 4) Pasrah. Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT/ Tuhan YME.

Kita pasrahkan kepada-NYA apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Tuhan YME.

- 5) Syukur. Bersyukur dalam keadaan apapun baik saat sehat maupun sakit. Jangan sampai rasa sakit menenggelamkan rasa syukur kita kepada Allah. Karena sudah banyak sekali nikmat yang diberikan kepada kita (Anam, dkk. 2021).

2.3.4 Kunci Keberhasilan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Kunci keberhasilan dari SEFT yaitu:

- 1) *Yakin*: Terapis maupun klien tidak perlu yakin kepada SEFT atau diri sendiri. Klien hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya dan Maha Sayangnya Tuhan. Semakin percaya diri (PD) semakin tidak bagus hasilnya. Semakin tidak PD, akan menjadi semakin percaya Allah, sehingga hasilnya semakin menakjubkan.
- 2) *Khusu'*: *Khusu* disini maksudnya adalah fokus, dimana secara objektif melihat dan mengikuti arahan yang diberikan dengan sebaik-baiknya. Ketika *Set-Up*, klien dan terapis harus konsentrasi . Pusatkan pikiran pada saat melakukan *Set-Up* pada “Sang Maha Penyembuh”. Berdo’alah dengan penuh kerendahatian. Penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena

tidak khusu', berdo'a hanya di mulut, tidak sepenuh hati. Hilangkan pikiran lainnya, konsentrasi pada kata-kata yang diucapkan saat melakukan *Set-Up*.

- 3) *Ikhlas*: Ikhlas disini artinya mau dengan untuk mengikuti semua arahan dari peneliti.
- 4) *Pasrah*: Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima apapun yang dialami sekarang, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi kepada Allah SWT. Allah akan mengambil alih masalah orang yang pasrah. Allah sendiri yang akan turun tangan menyelesaikan permasalahan orang tersebut. Seperti Nabi Ibrahim yang berdo'a "Cukuplah Allah sebagai penolongku" maka jadi dinginlah api yang hendak membakarnya, atau Nabi Musa yang berdo'a "Dan aku serahkan masalahku pada Allah, sesungguhnya Ia Maha Melihat segala urusan hamba-Nya."
- 5) *Syukur*: Bersyukur saat kondisi semua baik adalah mudah.

Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi minimal mensyukuri banyak hal lain dalam hidup yang masih baik dan sehat. Maka perlu "*discipline of gratitude*", mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan untuk selalu bersyukur dalam kondisi yang berat sekalipun (Farmawati, 2018).

2.4 Penjelasan Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan (SEFT)

Terapi SEFT merupakan penggabungan dari system energy tubuh (Energi medicine) dan spiritalis dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energy tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh (Sartika dan Suprayitno, 2019).

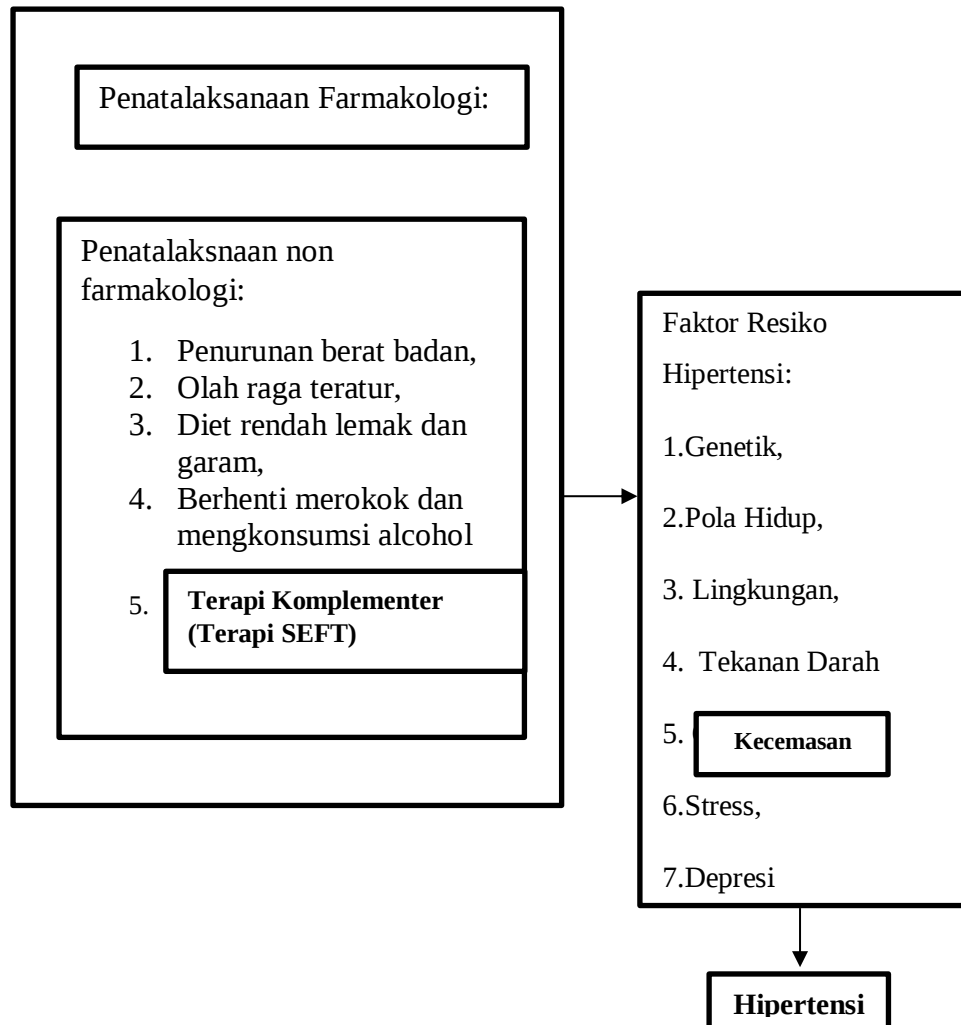
Otak akan memacu kelenjar pituitary untuk melepaskan hormone endhophrin. Selanjutnya, akan mengaktifasi system saraf simpatis untuk menghambat kerja adrenalin dalam melepas hormone. Sekresi hormone yang dilepaskan oleh kelenjar adrenalin berkurang dan mempengaruhi system kerja kardiovaskular seperti efinefrin, kortisol dan steroid lainnya seeperti renin, angiosteron dan ADH yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan (Sartika & Suprayitno, 2018).

SEFT merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Cary Craig. Perbedaan terapi SEFT dengan terapi EFT terletak pada aspek spiritual. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) perpaduan antara ilmu Akupuntur dan Psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan Spiritual (Farmawati, 2018).

Teknik SEFT pertama kali dikembangkan oleh putera Indonesia & didaftarkan sebagai karya intelektual yaitu H. Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi,

M.Sc. SEFT adalah sebuah teknik pemberdayaan diri yang sederhana dan efektif mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi, gangguan psikologis (kecemasan, stress, depresi), membantu menurunkan tekanan darah, memaksimalkan potensi dan kekuatan dalam diri setiap individu, meningkatkan kinerja untuk mencapai *peak performance*, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain (Farmawati, 2018).

2.5 Kerangka Konseptual



Sumber: Yuwono dkk, 2018; Telaumbauna & Rahayu, 2021; Manuntang, 2018; Sartika & Suprayitno, 2018.