

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makna Hidup

1. Pengertian Makna Hidup

Makna hidup merujuk pada kapasitas individu dalam menemukan arah, nilai, dan tujuan yang dianggap penting dalam kehidupannya, serta menjalani hidup sesuai dengan hal-hal yang diyakini bermakna. Yıldırım, (2022) menyatakan bahwa keberadaan makna hidup dalam diri seseorang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mencegah munculnya gangguan kesehatan mental. Dalam pendekatan psikologi positif eksistensial yang mereka gunakan, makna hidup terdiri atas empat unsur utama yang dirangkum dalam model PURE, yaitu tujuan hidup (*purpose*), pemahaman terhadap pengalaman hidup (*understanding*), rasa tanggung jawab pribadi (*responsibility*), dan kepuasan atau kebahagiaan yang muncul dari pengalaman bermakna (*enjoyment*). Individu yang mampu menjalani hidup dengan pemaknaan yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, membangun optimisme, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam kondisi sulit. (Yıldırım et al., 2022)

Dari perspektif spiritual, Robert W. Emmons menekankan pentingnya kecerdasan spiritual dalam memahami makna hidup. Kecerdasan spiritual melibatkan kesadaran diri yang mendalam tentang tujuan eksistensial dan hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi. Emmons berargumen bahwa refleksi diri dan rasa syukur merupakan komponen penting dalam menemukan makna hidup (Salimah et al., 2023). Penelitian lain oleh Indrayani et al. juga mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dapat membantu individu dalam mengatasi masalah makna dan nilai dalam hidup mereka (Salimah et al., 2023).

Sumber makna hidup dapat berasal dari berbagai jenis nilai, seperti:

- a. Nilai kreatif (*creative values*): Contohnya adalah bekerja atau menciptakan sesuatu. Dalam hal ini, pekerjaan bukan hanya aktivitas, tetapi juga menjadi

- b. sarana untuk menemukan makna hidup melalui pemahaman yang mendalam tentang pekerjaan itu sendiri.
- c. Nilai penghayatan (*experiential values*): Meliputi pengalaman terhadap kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, atau nilai-nilai lain yang dianggap bermakna dan bernilai tinggi.
- d. Nilai bersikap (*attitudinal values*): Terkait dengan kemampuan menemukan makna dalam cara seseorang menghadapi penderitaan atau tantangan hidup

2. Komponen Makna Hidup

Makna hidup adalah konsep *multidimensional* yang mencakup berbagai elemen penting yang memberikan nilai, tujuan, dan arah dalam kehidupan individu. Berdasarkan penelitian dan teori terbaru, berikut adalah komponen utama yang membentuk makna hidup:

a. Tujuan Hidup (*Purpose*)

Tujuan hidup adalah arah atau sasaran yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. Menurut penelitian, individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung merasa lebih puas dan termotivasi dalam menghadapi tantangan (Steger, M. F., Frazier & Oishi, S., & Kaler, 2016)

b. Pengalaman Bermakna (*Significance*)

Pengalaman bermakna mengacu pada persepsi seseorang terhadap pentingnya hidupnya, yang diperoleh melalui hubungan sosial, pencapaian pribadi, atau kontribusi kepada orang lain.

c. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Komponen ini mencakup kemampuan seseorang untuk menerima keadaan dirinya, termasuk kelemahan dan kelebihan. Penerimaan diri penting untuk menghadapi situasi yang sulit dan membuat individu lebih resilien (Agustini et al., 2024).

d. Nilai-Nilai Personal (*Personal Values*)

Nilai-nilai personal adalah prinsip atau keyakinan yang menjadi pedoman hidup seseorang. Nilai-nilai ini memengaruhi keputusan, perilaku, dan cara individu memaknai kehidupannya.

e. Spiritualitas (*Spirituality*)

Dimensi spiritualitas memberikan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari pada diri sendiri, seperti Tuhan, alam semesta, atau tujuan hidup yang luhur.

Relevansi dan Pentingnya Komponen Makna Hidup :

Penelitian modern menekankan bahwa makna hidup memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan fisik seseorang. Komponen-komponen di atas tidak hanya membantu individu memahami tujuan hidupnya tetapi juga berkontribusi pada kebahagiaan, resilien, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Gejala Makna Hidup

Menurut (Purnama, 2021). pada buku Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl. Ketidakbermaknaaan hidup sering kali muncul dalam berbagai gejala yang dapat diamati.

a. Frustrasi Eksistensial (*Existential Frustration*)

Frustrasi eksistensial, atau yang juga dikenal sebagai kehampaan eksistensial (*existential vacuum*), bukanlah suatu kondisi yang patologis atau menyebabkan penyakit. Kekhawatiran dan keputusasaan dalam mencari makna hidup adalah bentuk tekanan eksistensial yang wajar, bukan gangguan mental. Namun, ketika individu tidak menemukan makna, mereka cenderung mencari kompensasi melalui hal-hal lain, seperti keinginan untuk berkuasa, misalnya dengan mengejar uang atau status. Pada beberapa kasus, kekosongan ini dapat menggiring pada pelampiasan terhadap kenikmatan fisik, termasuk perilaku seksual yang tidak terkendali. Dengan kata lain, frustrasi eksistensial sering kali diiringi oleh perilaku kompensasi, dan kekosongan eksistensial dapat dimanifestasikan dalam bentuk kebosanan yang mendalam.

b. *Neurosis Noogenik (Noogenic Neuroses)*

Neurosis noögenik berasal dari istilah "*noos*," yang dalam bahasa Yunani berarti pikiran atau dimensi intelektual manusia, dan berbeda dari aspek psikologis semata. Neurosis ini tidak timbul dari konflik antara insting atau dorongan, melainkan dari persoalan yang terkait dengan keberadaan manusia itu sendiri, seperti makna hidup atau tujuan eksistensial. Viktor Frankl membedakan neurosis ini dari jenis neurosis lain:

- 1) Neurosis Somatogenik, yang disebabkan oleh masalah fisiologis atau tubuh. Neurosis Psikogenik, yang bersumber pada konflik psikologis.
- 2) Neurosis noögenik mencerminkan dimensi yang lebih mendalam dalam keberadaan manusia, di mana persoalan eksistensial menjadi inti dari konflik yang dialami individu.

4. Faktor – Faktor Makna Hidup

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial berperan penting dalam memberikan makna hidup. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung merasa lebih bermakna dalam hidup mereka. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu individu mengatasi tantangan hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks kesehatan, dukungan sosial dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi penyakit atau kondisi kesehatan yang sulit.

b. Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik berhubungan erat dengan makna hidup. Individu yang merasa hidup mereka memiliki tujuan dan makna cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian menunjukkan bahwa makna hidup dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku kesehatan yang berisiko, seperti penggunaan alkohol dan obat

terlarang, serta dapat meningkatkan kepuasan hidup dan harga diri (Jeong-Sook Lee, 2021). Dengan demikian, makna hidup dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

c. Resiliensi

Resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, juga berhubungan dengan makna hidup. Individu yang memiliki makna dalam hidup mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa makna hidup dapat meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi sulit, termasuk penyakit serius atau trauma (Shahhosseini et al., 2021). Resiliensi ini penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang.

d. Perilaku Kesehatan

Makna hidup dapat mempengaruhi perilaku kesehatan individu. Individu yang merasa hidup mereka bermakna cenderung lebih memperhatikan kesehatan mereka dan terlibat dalam perilaku sehat, seperti olahraga, pola makan yang baik, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penelitian menunjukkan bahwa makna hidup berhubungan positif dengan kebiasaan kesehatan yang baik dan kepuasan hidup (Shahhosseini et al., 2021). Dengan demikian, memiliki makna dalam hidup dapat mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mereka.

e. Kualitas Hidup

Kualitas hidup secara keseluruhan dapat dipengaruhi oleh makna hidup. Individu yang merasa hidup mereka memiliki tujuan dan makna cenderung melaporkan kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa makna hidup berhubungan positif dengan berbagai indikator kesejahteraan dan kesehatan psikologis, termasuk kepuasan hidup, keseimbangan emosional, dan kebahagiaan (Yıldırım et al., 2022). Dengan

demikian, makna hidup dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu.

f. Spiritualitas

Banyak individu menemukan makna hidup melalui pengalaman spiritual atau religius. Kepercayaan dan praktik spiritual dapat memberikan rasa tujuan dan makna, serta dukungan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik spiritual cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan merasa lebih bermakna dalam hidup mereka (Yu, 2022). Pengalaman spiritual ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

g. Penerimaan Diri

Penerimaan diri dan pemahaman tentang diri sendiri juga berkontribusi pada makna hidup. Individu yang mampu menerima diri mereka, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, cenderung merasa lebih bermakna dalam hidup. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri berhubungan positif dengan kesehatan mental dan dapat meningkatkan makna hidup (Chinenye Joseph Aliche, Chuka Mike Ifeagwazi, 2023). Dengan demikian, penerimaan diri dapat menjadi langkah penting dalam menemukan makna dalam hidup.

h. Tujuan Hidup

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah dapat meningkatkan makna hidup. Individu yang memiliki tujuan yang spesifik cenderung merasa lebih bermakna dan termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami masalah kesehatan (Nursing et al., 2023). Tujuan hidup ini dapat memberikan arah dan makna dalam kehidupan sehari-hari.

5. Peningkatan Makna Hidup

Peningkatan makna hidup adalah proses yang penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan emosional. Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap peningkatan makna hidup, dan berikut adalah penjelasan mengenai beberapa faktor tersebut :

a. Refleksi Diri

Refleksi diri adalah proses di mana individu merenungkan pengalaman hidup mereka, nilai-nilai, dan tujuan mereka. Melalui refleksi, individu dapat memahami lebih dalam tentang diri mereka dan menemukan makna dalam pengalaman yang telah dilalui. Penelitian menunjukkan bahwa refleksi diri dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas (Rahardjoputro et al., 2022). Dalam konteks ini, individu yang melakukan refleksi diri cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka dan memiliki makna yang lebih dalam.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat berperan penting dalam meningkatkan makna hidup. Ketika individu merasa didukung dan diterima oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung merasa lebih bermakna dalam hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa memiliki dan tujuan, yang pada gilirannya berkontribusi pada makna hidup yang lebih besar (Utami, 2021). Dukungan sosial juga dapat membantu individu mengatasi tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi.

c. Spiritualitas dan Agama

Spiritualitas dan praktik keagamaan sering kali menjadi sumber makna hidup bagi banyak individu. Kepercayaan spiritual dapat memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan dan membantu individu menemukan tujuan yang

lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik spiritual cenderung memiliki makna hidup yang lebih besar dan lebih mampu mengatasi stres (Utami, 2021). Spiritualitas dapat memberikan rasa ketenangan dan harapan, yang penting dalam menghadapi tantangan hidup.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan makna hidup melalui pendekatan spiritual. Terapi SEFT menggabungkan elemen spiritual seperti doa, keikhlasan, dan kepasrahan dengan teknik psikologis yang memanfaatkan energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam konteks ini, SEFT dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka dan dengan kekuatan yang lebih besar, sehingga meningkatkan makna hidup mereka (Rahardjoputro et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional, yang berkontribusi pada peningkatan makna hidup (Nabilah et al., 2023).

d. Keterlibatan dalam Aktivitas Bermakna

Keterlibatan dalam aktivitas yang dianggap bermakna, seperti sukarela, pekerjaan yang memuaskan, atau hobi, dapat meningkatkan makna hidup. Ketika individu terlibat dalam aktivitas yang mereka nikmati dan yang memberikan kontribusi positif bagi orang lain, mereka cenderung merasa lebih puas dan memiliki tujuan yang jelas (Karimulloh, 2024). Aktivitas ini tidak hanya memberikan kepuasan pribadi tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan rasa komunitas.

e. Pengembangan Diri

Pengembangan diri melalui pendidikan, pelatihan, atau pengalaman baru dapat meningkatkan makna hidup. Ketika individu terus belajar dan berkembang, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki tujuan yang lebih jelas

dalam hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berinvestasi dalam pengembangan diri cenderung memiliki makna hidup yang lebih besar dan lebih mampu mengatasi tantangan (Mega & Sugiyarti, 2021). Proses pembelajaran ini membantu individu untuk menemukan potensi mereka dan mengejar tujuan yang lebih tinggi.

f. Kesehatan Mental dan Emosional

Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada makna hidup yang lebih besar. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka dan lebih resilien dalam menghadapi kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau kecemasan cenderung merasa kurang bermakna dalam hidup mereka (Tehupeiory, 2023). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental melalui terapi, dukungan sosial, dan praktik kesehatan yang baik sangat penting untuk meningkatkan makna hidup.

g. *Mindfulness* dan Kesadaran

Praktik *mindfulness*, atau kesadaran penuh, dapat membantu individu menemukan makna dalam hidup mereka. Dengan berfokus pada saat ini dan menerima pengalaman tanpa penilaian, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan lingkungan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari (Karimulloh, 2024). Praktik ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup.

h. Tujuan Hidup yang Jelas

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah adalah salah satu faktor kunci dalam meningkatkan makna hidup. Ketika individu memiliki tujuan yang spesifik dan dapat dicapai,

mereka cenderung merasa lebih bermakna dan termotivasi untuk mencapainya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih bahagia dan lebih puas dengan hidup mereka (Utami, 2021). Tujuan ini memberikan arah dan makna dalam kehidupan sehari-hari

B. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. Pengertian *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*

Emotional Freedom Technique (EFT), dikenal juga sebagai terapi ketuk atau tapping, diperkenalkan oleh Gary Craig. Terapi ini merupakan metode yang lembut, cepat, dan sederhana untuk melepaskan emosi negatif yang diyakini menjadi sumber berbagai masalah dan rasa sakit. *Emotional Freedom Technique* (EFT) tidak melibatkan penggunaan jarum, melainkan menyeimbangkan energi tubuh dengan mengetuk (tapping) menggunakan ujung jari pada titik-titik meridian tertentu. (Latifah & Ramawati, 2018).

Terapi SEFT adalah terapi yang berasal dari penggabungan antara Spiritualitas, energi psikologi, dan akupunktur digabungkan sebanyak 15 teknik terapi. SEFT adalah metode baru dalam melakukan teknik EFT. Sementara itu, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengombinasikan pendekatan pengobatan energi tubuh (*energy medicine*) dengan elemen spiritual melalui metode tapping pada beberapa titik tubuh tertentu. Terapi ini memiliki beragam manfaat, termasuk membantu mengatasi gangguan fisik dan emosional. Proses tapping memengaruhi sistem saraf pusat. Ketika bagian otak yang lebih tinggi terbuka, pintu spinal cord kumpulan saraf yang menghubungkan ke berbagai bagian tubuh akan menutup, sehingga sensasi nyeri tidak diteruskan ke pusat otak dan tidak diterjemahkan sebagai rasa sakit (Dian Siti Nurjanah, 2019).

Dari sudut pandang spiritual, pasien diarahkan untuk melafalkan pernyataan kepasrahan dan keikhlasan dalam suasana penuh kekhusyukan. Kondisi meditatif ini menghasilkan perubahan fisiologis pada pasien. Pernyataan tersebut diulang dengan ritme teratur,

menciptakan sugesti relaksasi yang membantu pola pikir menjadi lebih positif dan tenang.

2. Sejarah *spiritual emotional freedom technique* (SEFT)

Teknik tapping dalam SEFT berasal dari konsep yang dikembangkan melalui akupunktur, akupresur, *chiropractic*, dan *applied kinesiology*. Teknik tapping pertama kali ditemukan oleh Roger Callahan, yang memperkenalkannya sebagai *Thought Field Therapy* (TFT). Namun, metode TFT dianggap terlalu kompleks untuk diaplikasikan oleh orang awam.

Gary Craig kemudian mempelajari TFT dan mengembangkan teknik yang lebih sederhana, yang kemudian dikenal sebagai *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pada awalnya, EFT hanya digunakan untuk mengatasi masalah tertentu. *Steve Wells* kemudian memperluas penerapan EFT untuk meningkatkan kinerja individu, dikenal sebagai *EFT for Peak Performance*. Pada tahun 2006, Ahmad Faiz Zainuddin dari Indonesia memodifikasi EFT dengan menambahkan elemen spiritual, sehingga melahirkan teknik baru yang disebut SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). (Dian Siti Nurjanah, 2019).

3. Pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap Makna Hidup

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode yang memadukan unsur spiritualitas dengan *energy psychology* untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah, baik emosional, fisik, maupun mental. Pada pasien stroke, SEFT memiliki potensi untuk memperkuat makna hidup melalui beberapa mekanisme berikut:

a. Mengurangi Stres dan Beban Emosional

Pasien stroke sering menghadapi tekanan emosional akibat perubahan fisik dan sosial pasca serangan stroke. SEFT menggunakan teknik *tapping* yang dipadukan dengan afirmasi spiritual untuk meredakan emosi negatif. Menurut Bastaman (1996), pengelolaan emosi negatif dapat membantu seseorang

memusatkan perhatian pada nilai-nilai yang memberi makna dalam hidup.

b. Meningkatkan Kesadaran Spiritual

SEFT menonjolkan peran kekuatan spiritual dalam proses penyembuhan. Frankl (2006) menyebutkan bahwa kesadaran spiritual merupakan salah satu sumber utama makna hidup, terutama bagi individu yang mengalami penderitaan. Dalam kasus pasien stroke, spiritualitas dapat menghadirkan harapan, kedamaian, dan semangat untuk menjalani hidup dengan makna yang lebih mendalam.

c. Pemaknaan terhadap Penderitaan

Stroke sering membawa penderitaan fisik dan mental yang signifikan. Dengan pendekatan spiritual, SEFT membantu pasien menerima kondisi mereka dan melihat penderitaan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna. Hal ini sejalan dengan konsep logoterapi yang dikembangkan oleh Frankl, di mana penderitaan dapat menjadi sarana untuk menemukan makna hidup.

d. Meningkatkan Kualitas Hidup

Melalui pengelolaan stres, perbaikan emosi, dan penguatan spiritualitas, SEFT membantu pasien stroke merasakan koneksi yang lebih kuat dengan tujuan hidup mereka. Hal ini sesuai dengan pandangan Bastaman (1996) bahwa makna hidup berhubungan erat dengan kemampuan individu untuk merasa bernilai dan memiliki tujuan, meskipun menghadapi tantangan besar.

4. Teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT)

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilakukan dengan teknik yang berfokus pada sembilan titik utama di area tangan dan perut. Berikut langkah-langkahnya:

a. *The Set-Up*

“*The Set-up*” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan “*Psychological Reversal*” atau “Perlawanan

Psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh *Psychological Reversal* ini diantaranya :

- a) Saya tidak bisa mencapai impian saya
- b) Saya tidak dapat berbicara di depan public dengan percaya diri
- c) Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- d) Saya kesal dengan anak-anak karena mereka susah diatur
- e) Saya tidak termotivasi untuk belajar

Apabila keyakinan atau pikiran negatif seperti di atas muncul, solusinya adalah dengan berdoa secara khusyuk, tulus, dan berserah diri: "*Ya Allah, meskipun kondisi saya Stroke, saya menerima dengan ikhlas ujian ini, dan saya pasrahkan kesembuhan saya sepenuhnya kepada-Mu.*"

"*The Set-Up*" sebenarnya terdiri dari dua langkah utama. Langkah pertama adalah mengucapkan kalimat seperti yang disebutkan sebelumnya dengan penuh khusyuk, ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali. Langkah kedua adalah melibatkan sentuhan fisik yang mendukung perasaan tersebut. Saat mengucapkan kalimat itu dengan penuh perasaan, kita menekan bagian dada atas di area yang disebut "*Sore Spot*" (titik nyeri, yaitu area di sekitar dada atas yang terasa sedikit sakit saat ditekan) atau mengetuk bagian "*Karate Chop*" menggunakan dua ujung jari. Setelah melakukan tekanan pada titik nyeri atau ketukan pada karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up, kita melanjutkan ke langkah berikutnya yang disebut "*The Tune-In*." (Dian Siti Nurjanah, 2019).

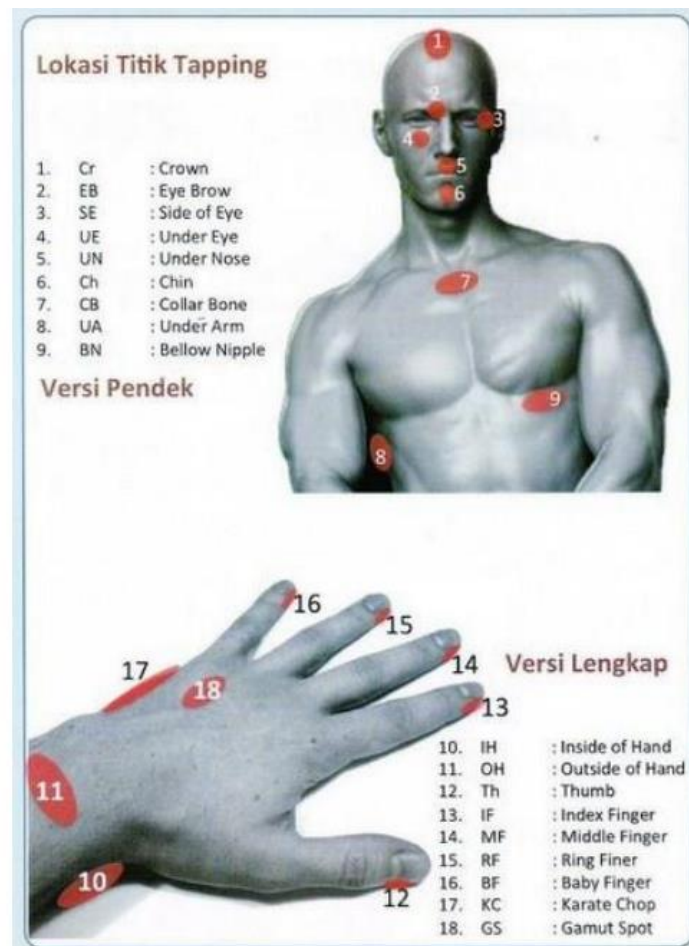
b. *The Tune-In*

Pada langkah ini, pasien fokus pada rasa sakit yang dirasakannya. Pikiran diarahkan ke sumber rasa sakit, sementara hati dan mulut melafalkan doa seperti: "*Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah.*" Jika muncul reaksi emosional seperti marah, sedih, atau

takut, pasien melanjutkan melafalkan doa sambil melakukan tune-in dan tapping. Langkah ini bertujuan untuk menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Nurjanah, 2021)

c. *The Tapping*

Tapping dilakukan dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik utama dari jalur energi meridian di tubuh sebanyak lima kali pada setiap titik. Proses ini dilakukan sambil melakukan tune-in. Ketukan pada titik-titik tersebut membantu menetralkan rasa sakit dan emosi negatif, karena aliran energi tubuh kembali berjalan dengan normal dan seimbang. Setelah selesai mengetuk semua sembilan titik meridian di tubuh, terapi diakhiri dengan ucapan syukur. (Nurjanah, 2021)



Gambar 2. 1 Titik Meridian Tubuh Manusia Sumber : (Zainuddin, 2012)

Berikut adalah lokasi titik-titik utama untuk terapi SEFT:

1. Cr = Pada titik di bagian atas kepala
 2. EB = Titik permulaan alis mata
 3. SE = Di atas tulang samping mata
 4. UE = 2 cm dibawah kelopak mata
 5. UN = Di bawah hidung
 6. Ch = Di bawah bibir
 7. CB = Di ujung tempat bertemunya tulang dada
 8. UA = Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu
 9. BN = 2.5 cm dibawah puting susu
 10. IH = Di sekitar urat nadi tangan
 11. OH = Di bagian luar pergelangan tangan
 12. TH = Ibu jari, di samping luar
 13. IF = Jari telunjuk, disamping luar
 14. MF Jari tengah, di samping luar
 15. RF = Jari manis, di samping luar
 16. BF = Jari kelingking, di samping luar
 17. KC = Di samping telapak tangan
 18. GS = Di antara tulang jari manis dan kelingking
5. Kunci keberhasilan *spiritual emotional freedom technique (SEFT)*
- Agar terapi SEFT berjalan efektif, terdapat lima aspek penting yang perlu diperhatikan selama proses terapi, yaitu saat melakukan set-up, tune-in, dan tapping. Kelima aspek tersebut meliputi:
- a. Keyakinan

Terapi SEFT menekankan keyakinan penuh kepada Tuhan yang Maha Kuasa dan kasih sayang-Nya terhadap kita sebagai makhluk-Nya.
 - b. Kesungguhan

Bersungguh-sungguh dalam melakukan terapi memiliki beberapa tujuan:

 - 1) Mempercepat proses penyembuhan.
 - 2) Mengurangi rasa penderitaan.

3) Membawa kesopanan dalam berdoa.

Doa dapat dilakukan dalam dua cara: meminta pertolongan Ketika menghadapi masalah, atau mengungkapkan cinta kepada Allah.

c. Keikhlasan

Keikhlas berarti menerima rasa sakit, baik fisik maupun emosional, dengan sepenuh hati dan kedamaian. Ikhlas berarti tidak mengeluh atau mengeluhkan musibah yang sedang dialami. Penolakan untuk menerima rasa sakit atau masalah sering kali memperburuk kondisi.

d. Kepasrahan

Kepasrahan berarti menyerahkan sepenuhnya hasil dari terapi kepada Allah. Hal ini mencakup penerimaan penuh terhadap apa pun yang terjadi di masa depan, apakah rasa sakit akan memburuk, membaik, atau sembuh total. Semua hasil dipercayakan kepada kehendak Tuhan. (Dian Siti Nurjanah 2019)

C. Stroke Iskemik

1. Pengertian Stroke Iskemik

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stroke didefinisikan sebagai munculnya gejala neurologis secara mendadak yang disebabkan oleh gangguan pada otak. Kondisi ini terjadi akibat gangguan sirkulasi darah di otak dan berlangsung selama lebih dari 24 jam (Naval & Bhardwaj, 2017).

Stroke adalah kondisi klinis serius yang terjadi ketika fungsi otak terganggu, baik secara sebagian maupun menyeluruh, selama lebih dari 24 jam. Gangguan ini dapat berujung pada disabilitas atau bahkan kematian, yang biasanya disebabkan oleh perdarahan spontan atau kurangnya pasokan darah ke jaringan otak (WSO, 2023).

Sementara itu, stroke iskemik merupakan gangguan neurologis yang terjadi akibat infark (kerusakan) pada jaringan otak, sumsum tulang belakang, atau retina. Kondisi ini ditandai oleh hilangnya aliran darah secara tiba-tiba di area tertentu pada otak, yang secara klinis

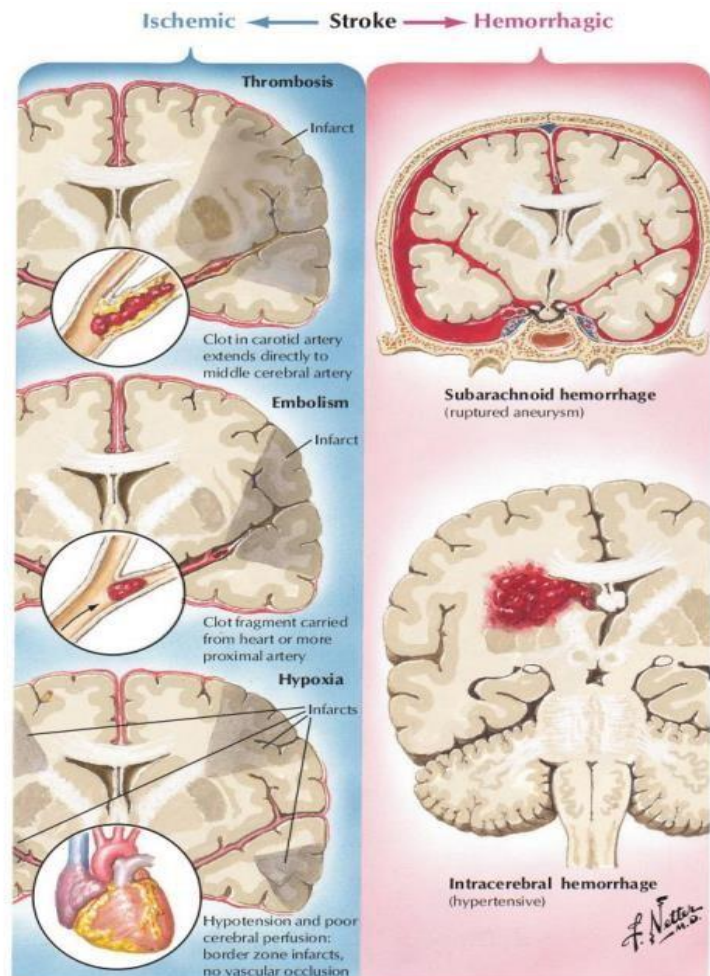
mengakibatkan hilangnya fungsi neurologis di wilayah tersebut. Stroke iskemik akut umumnya disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah otak akibat trombosis (pembentukan bekuan darah di tempat) atau emboli (bekuan darah yang berpindah). Jenis stroke ini lebih umum terjadi dibandingkan dengan stroke hemoragik (WSO, 2023).

2. Klasifikasi Stroke Iskemik

Stroke non-hemoragik dapat diklasifikasikan berdasarkan gejala klinis dan proses patologis (penyebab) sebagai berikut:

Berdasarkan Manifestasi Klinis:

1. *Transient Ischemic Attack* (TIA): Kondisi ini ditandai oleh gejala neurologis akibat gangguan aliran darah di otak, yang biasanya menghilang dalam waktu kurang dari 24 jam.
2. *Reversible Ischemic Neurological Deficit* (RIND): Gejala neurologis berlangsung lebih dari 24 jam tetapi tidak melebihi satu minggu sebelum kembali normal.
3. *Progressive Stroke*: Dalam jenis ini, gejala neurologis secara bertahap semakin memburuk seiring waktu.
4. *Completed Stroke*: Gangguan neurologis telah menjadi permanen dan tidak mengalami perubahan lebih lanjut.



Gambar 2. 2 Stroke (Baoezier et al. 2006).

Berdasarkan Penyebab:

a. Stroke

Trombotik:

- 1) Disebabkan oleh pembentukan gumpalan darah pada pembuluh darah otak, baik di pembuluh besar maupun kecil.
- 2) Pada pembuluh besar, trombosis biasanya dipicu oleh aterosklerosis yang memicu penggumpalan darah secara cepat, sering kali berkaitan dengan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) yang tinggi.

- 3) Pada pembuluh kecil, trombosis terjadi karena hambatan aliran darah pada arteri kecil, sering dikaitkan dengan hipertensi dan menjadi indikator adanya aterosklerosis.

b. Stroke Embolik (Non-Trombotik):

- 1) Terjadi akibat gumpalan darah atau serpihan lemak yang berasal dari jantung atau bagian tubuh lainnya yang terlepas dan menyumbat pembuluh darah di otak.
- 2) Penyumbatan ini mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak.

3. Etiologi Stroke Iskemik

Menurut (Pepi Budianto, 2021). Stroke iskemik terjadi melalui proses yang menyebabkan terbatasnya atau berhentinya aliran darah ke otak, meliputi trombotik embolisme ekstra atau intra kranial, thrombosis in situ, atau hipoperfusi relative. Saat aliran darah turun, neuron akan berhenti berfungsi normal. Meskipun jarak batas sudah dijelaskan sebelumnya, jejas iskemik neuronal irreversibel umumnya dimulai saat aliran darah <18 mL/100 g jaringan/menit, dan kematian neuron akan semakin lebih cepat saat aliran darah dibawah 10 mL/100 g jaringan/menit.

4. Tanda dan Gejala Stroke Iskemik

Gejala neurologic timbul akibat gangguan peredaran darah di otak bergantung pada berat ringannya gangguan pembuluh darah dan lokalisasinya. Gejala utama stroke non hemoragik akibat thrombosis serebri ialah, timbulnya defisit neurologik secara mendadak/sub akut, didahului gejala prodromal, contohnya tiba-tiba merasa lemah dan tidak dapat berdiri, merasa pegal, agak lemah atau linu pada separuh tubuh, disertai atau tanpa pusing. Terjadi pada waktu istirahat atau bangun pagi dan kesadaran biasanya tidak menurun. Biasanya terjadi pada usia 50 tahun ke atas. Pada pungsi lumbal, likuor serebrospinal jernih, tekanan normal, dan eritrosit kurang dari 500. Pemeriksaan sken tomografik dapat disaksikan adanya daerah hipodens yang menunjukkan infark/iskemik dan edema.

Stroke akibat emboli serebri didapatkan pada usia lebih muda, mendadak dan pada waktu aktif. Sumber emboli berasal dari berbagai tempat yakni kelainan jantung atau ateroma yang terlepas. Kesadaran dapat menurun bila embolus cukup besar, sedangkan Likuor serebrospinal terlihat normal.

Gejala-gejala stroke non haemoragik dapat muncul untuk sementara, lalu menghilang atau lalu semakin memberat atau menetap. Gejala ini muncul akibat darah ke tempat tersebut. Gejala yang muncul bervariasi, bergantung bagian untuk otak yang terganggu.

a. Gangguan pada Pembuluh Darah Karotis

Gangguan pada pembuluh darah karotis dapat memengaruhi cabang-cabang yang memasok darah ke berbagai bagian otak. Setiap cabang memiliki peran spesifik dalam fungsi neurologis, sehingga penyumbatan atau gangguan pada pembuluh ini dapat menyebabkan gejala yang berbeda. Berikut adalah penjelasan berdasarkan cabang yang terdampak:

1) Gangguan pada cabang menuju otak tengah (arteri serebri media):

Arteri ini memasok darah ke area yang mengontrol fungsi motorik, sensorik, dan bahasa. Jika terjadi gangguan, gejala yang dapat muncul meliputi:

- a) Gangguan rasa: Hilangnya sensasi pada wajah, lengan, atau tungkai di sisi tubuh yang sama. Hal ini disebabkan oleh terganggunya area otak yang memproses persepsi sensorik.
- b) Kesulitan berbicara (afasia): Bisa berupa kesulitan mengungkapkan kata-kata, memahami pembicaraan orang lain, atau keduanya. Afasia terjadi karena kerusakan pada pusat bahasa di otak.

- c) Gangguan gerak: Kelumpuhan atau kelemahan pada lengan dan tungkai di satu sisi tubuh (hemiparesis/hemiplegia) akibat kerusakan area motorik.
 - d) Mata melirik ke satu sisi (*deviation conjugae*): Kondisi ini terjadi karena kerusakan area otak yang mengontrol gerakan mata terkoordinasi.
 - e) Penurunan kesadaran: Ini menunjukkan gangguan pada fungsi otak secara keseluruhan.
 - f) Prosopagnosia: Ketidakmampuan mengenali wajah yang sebelumnya dikenali, akibat kerusakan di area pengenalan wajah.
 - g) Mulut perot: Gangguan saraf motorik menyebabkan otot wajah menjadi tidak simetris.
 - h) Perasaan anggota tubuh tidak ada: Kondisi ini dikenal sebagai *neglect syndrome*, di mana seseorang merasa bahwa sebagian tubuhnya tidak eksis.
 - i) Kesulitan membedakan lokasi lesi: Pasien mungkin tidak dapat menentukan dengan tepat bagian tubuh yang terdampak.
 - j) Tidak menyadari kelainan: Gejala ini dikenal sebagai *anosognosia*, di mana pasien tidak sadar bahwa dirinya mengalami masalah kesehatan.
 - k) Kehilangan kemampuan bermusik (amusia): Kerusakan area otak yang mengatur kemampuan bermusik dapat menghilangkan kemampuan yang sebelumnya dimiliki.
- 2) Gangguan pada cabang menuju otak depan (arteri serebri anterior):
- Cabang ini bertanggung jawab atas suplai darah ke bagian otak depan, yang berperan dalam fungsi motorik, perilaku,

dan kontrol emosi. Gangguan di arteri ini dapat menyebabkan:

- a) Kelumpuhan salah satu tungkai: Biasanya terjadi bersama gangguan sensorik karena suplai darah ke area motorik dan sensorik terganggu.
- b) Inkontinensia urin (ngompol): Terjadi akibat kerusakan area otak yang mengontrol fungsi kandung kemih.
- c) Kehilangan kesadaran: Ini mengindikasikan gangguan yang lebih luas pada fungsi otak.
- d) Kesulitan mengekspresikan maksud: Pasien mungkin mengalami gangguan dalam mengatur atau menyampaikan gagasan, yang berhubungan dengan kerusakan di area prefrontal.
- e) Ekolalia: Pasien cenderung mengulang atau menirukan ucapan orang lain tanpa memahaminya, disebabkan oleh kerusakan pada area kontrol bahasa atau perilaku otomatis.

3) Gangguan pada Cabang Pembuluh Darah yang Menuju Otak Belakang (*Arteri Serebri Posterior*)

Cabang pembuluh darah yang memasok darah ke otak bagian belakang, termasuk area yang mengontrol penglihatan dan persepsi, dapat mengalami gangguan yang menghasilkan gejala berikut:

- a) Gangguan penglihatan:
 Kehilangan penglihatan di seluruh lapang pandang satu sisi (hemianopia).
 Kehilangan separuh lapang pandang pada kedua mata. Jika kedua sisi otak terkena (bilateral), dapat terjadi

kebutaan akibat kerusakan di korteks penglihatan (kebutaan kortikal).

b) Gangguan rasa:

Rasa nyeri spontan tanpa penyebab jelas.

Hilangnya kemampuan merasakan nyeri atau getaran pada satu sisi tubuh.

c) Kesulitan mengenali benda yang dilihat:

Pasien tidak dapat memahami benda yang dilihat tetapi bisa mengenalinya dengan cara menyentuh atau mendengar suaranya. Hal ini disebabkan oleh kerusakan di area otak yang memproses persepsi visual.

d) Kehilangan kemampuan mengenali warna:

Pasien tidak mampu lagi membedakan atau mengenali warna, kondisi ini disebut *achromatopsia*.

Gangguan ini seringkali muncul akibat stroke atau penyumbatan pada arteri serebri posterior, yang bertanggung jawab atas suplai darah ke area visual primer dan bagian otak lainnya yang memproses sensasi dan persepsi. Penanganan yang cepat dan tepat sangat penting untuk meminimalkan dampak kerusakan.

b. Gangguan pada Pembuluh Darah Vertebrobasilar

Gangguan pada pembuluh darah vertebrobasilar, yang bertanggung jawab atas suplai darah ke otak bagian bawah, otak kecil, dan batang otak, dapat menyebabkan berbagai gejala tergantung pada lokasi dan tingkat keparahannya. Berikut penjelasannya:

- 1) Gangguan atau sumbatan pada arteri serebri posterior: Arteri ini memasok darah ke korteks visual dan struktur otak lainnya. Gangguannya dapat menyebabkan:

- a) Hemianopsia homonim kontralateral: Kehilangan separuh lapang pandang pada sisi yang berlawanan dengan lokasi lesi.
- b) Hemiparesis kontralateral: Kelemahan otot pada sisi tubuh yang berlawanan dengan lesi.
- c) Hemianestesia: Hilangnya rasa nyeri, suhu, dan sensorik proprioseptif (termasuk rasa getar) di sisi tubuh yang berlawanan.

Jika sumbatan terjadi pada salah satu cabang arteri yang memasok thalamus, dapat muncul *sindrom talamikus*, yang ditandai oleh:

- a) Nyeri talamik: Nyeri yang terus-menerus, sulit diatasi, dan tidak sesuai dengan respons sensorik normal. Pada pemeriksaan raba mungkin terasa mati rasa (*anestesia*), tetapi tusukan jarum dapat menimbulkan rasa nyeri hebat (*anestesia dolorosa*).
- b) Hemikorea: Gerakan tak terkendali di satu sisi tubuh, sering disertai kelemahan otot (*hemiparesis*). Kondisi ini dikenal sebagai *sindrom Dejerine-Marie*.

2) Gangguan atau sumbatan pada arteri vertebralis:

- a) Jika sumbatan terjadi pada sisi dominan, dapat menyebabkan *sindrom Wallenberg*, yang mencakup gejala neurologis kompleks akibat kerusakan pada medula oblongata.
- b) Sumbatan pada sisi yang tidak dominan sering kali tidak memunculkan gejala yang signifikan.

3) Gangguan atau sumbatan pada arteri serebri posterior inferior(PICA):

Sumbatan pada arteri ini dapat menyebabkan:

- a) Sindrom Wallenberg: Ditandai oleh:
 - o Ataksia serebelar (kesulitan koordinasi) pada lengan dan tungkai di sisi yang sama dengan lesi.
 - o Gangguan pada saraf kranial II (*nervus oftalmikus*), termasuk hilangnya refleks kornea di sisi lesi.
 - b) Sindrom Horner: Meliputi gejala seperti pupil kecil (miosis), kelopak mata turun (ptosis), dan tidak adanya keringat (anhidrosis) di sisi yang sama dengan lesi.
 - c) Disfagia: Kesulitan menelan jika infark melibatkan *nukleus ambiguus* di sisi yang sama.
 - d) Nistagmus: Gerakan mata yang tidak terkendali jika terjadi infark pada *nukleus vestibularis*.
 - e) Hemiparesis alternans: Kombinasi kelemahan otot di satu sisi wajah dan sisi tubuh yang berlawanan.
- 4) Gangguan pada Cabang Kecil Arteri Basilar dan Gejala Stroke Non-Hemoragik

Sumbatan atau gangguan pada cabang kecil arteri ini dapat menyebabkan:

- a) Paresis saraf kranial: Melibatkan saraf kranial III (*nervus okulomotorius*), IV (*nervus troklearis*), dan XII (*nervus hipoglossus*), yang nukleusnya terletak di area tengah otak.
- b) Hemiparesis kontralateral: Kelemahan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan lokasi lesi.

5. Faktor Resiko Stroke

Faktor risiko meningkatkan kemungkinan munculnya kondisi medis tertentu. Banyak orang mengetahui sebagian besar faktor risiko yang terkait dengan stroke dan hipertensi. Faktor risiko lainnya adalah kolesterol tinggi, diabetes melitus, penyakit jantung, fibrilasi atrium dan gangguan pendarahan. Faktor risiko dibagi menjadi dua kategori

variabilitas (bisa diubah) dan tidak dapat diubah (Rizaldy Pinzon, 2016).

- 1) Faktor risiko yang bisa diubah: Hipertensi, penyakit kardiovaskular, kolesterol tinggi, diabetes melitus, Obesitas, dislipidemia, merokok, gaya hidup tidak sehat dan kurang olahraga.
- 2) Faktor risiko yang tidak dapat diubah: Gender, jenis kelamin, ras, etnis, riwayat stroke dan genetika.

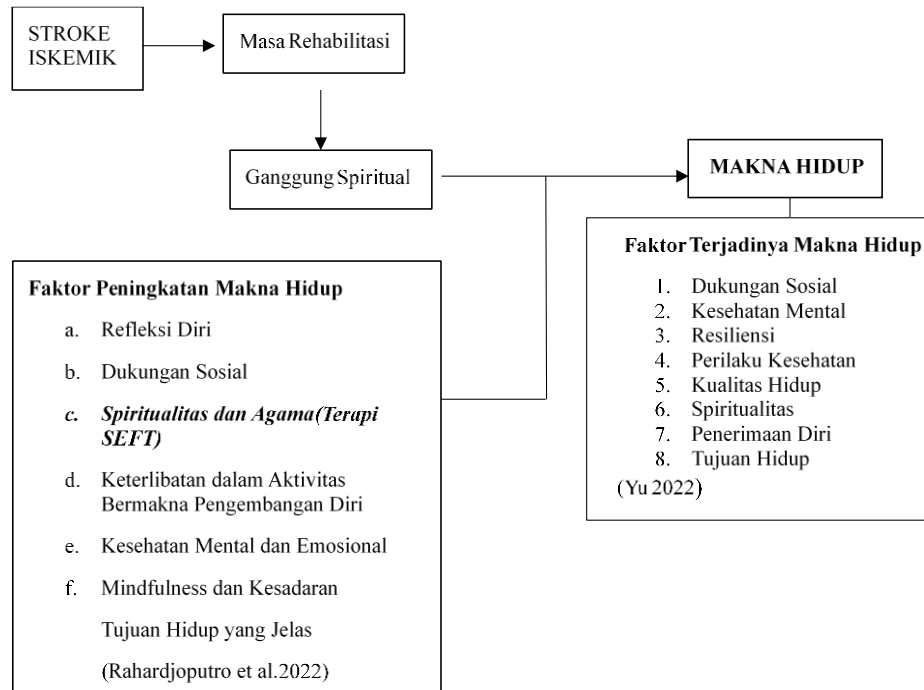
D. Penelitian Terkait

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Nama Jurnal	Metode	Hasil Utama	Persamaan	Perbedaan
(Thalib & Saleh, 2022)	Efektivitas Teknik Kebebasan Emosional Spiritual Pada Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke	Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada	Tinjauan literatur dengan pencarian database elektronik	SEFT dapat meningkatkan kualitas hidup pasien pasca stroke, mengurangi gejala depresi dan meningkatkan makna hidup.	Menekankan pentingnya spiritualitas dalam pemulihan stroke dan kualitas hidup.	Fokus pada SEFT sebagai intervensi spesifik, dibandingkan dengan pendekatan umum dalam penelitian lain.
Mairami dan Warren (2021)	Stroke recovery in rural Malaysia: the role of the Islamic faith	Sn Social Sciences	Studi kualitatif dengan wawancara pasien dan keluarga mereka	Iman dan dukungan keluarga memainkan peran penting dalam pemulihan dan memberikan makna hidup pada pasien stroke.	Menggunakan pendekatan spiritual dalam pemulihan stroke.	Lebih fokus pada iman Islam dan dukungan keluarga, bukan pada teknik spesifik seperti SEFT.
Opoku et al. (2020)	Why Me?: A Qualitative Study on the Experiences of Young Stroke Survivors in the Accra Metropolis of Ghana	Journal of Patient Experience	Studi kualitatif dengan wawancara mendalam	Penyintas stroke muda mengaitkan pemulihan mereka dengan bantuan Tuhan dan praktik spiritual.	Menekankan pentingnya dukungan spiritual dalam pemulihan pasien stroke.	Fokus pada pengalaman spiritual pribadi tanpa menggunakan teknik tertentu untuk peningkatan makna hidup.
Kaya (2023)	Holistic Approach In Stroke Patients: A Clinical Trial	Medical Science and Discovery	Uji klinis dengan pendekatan holistik yang mencakup berbagai aspek kesehatan	Pendekatan holistik efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien stroke dengan memperhatikan aspek kesehatan total.	Menggunakan pendekatan holistik dalam pemulihan stroke, mengintegrasikan aspek spiritual.	Tidak berfokus pada teknik spiritual tertentu, lebih menekankan pendekatan keseluruhan dalam manajemen stroke.
Nejst (2024)	Hope as experienced by people with acquired brain injury in a rehabilitation—or recovery process	Frontiers in Rehabilitation Sciences	Tinjauan sistematis dan sintesis tematik dari penelitian kualitatif	Harapan, yang dipengaruhi oleh faktor spiritual, berperan penting dalam pemulihan cedera otak.	Menyoroti peran harapan dan spiritualitas dalam proses pemulihan.	Lebih berfokus pada harapan pasien cedera otak, bukan stroke secara spesifik dan tanpa teknik spiritual spesifik.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan gambaran dan teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan (Notoatmodjo, 2018). Sehingga peneliti membuat kerangka teori sebagai berikut:

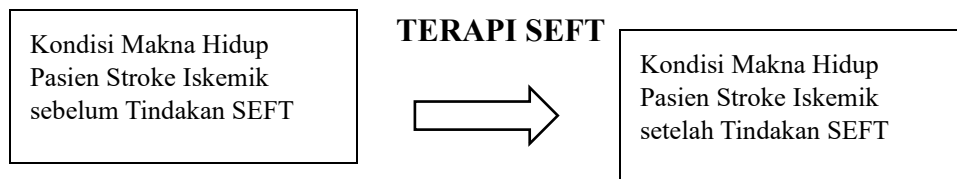


Gambar 2. 3 Kerangka Teori (Rahardjoputro et al. 2022)

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo 2018). Berdasarkan konsep tersebut, maka peneliti membuat kerangka konsep sebagai berikut:

Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Penelitian



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu kesimpulan sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Notoatmodjo 2018) Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis alternatif (Ha):

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan makna hidup pasien stroke iskemik di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro.

2. Hipotesis Null (Ho):

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan makna hidup pasien stroke iskemik di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro.