



## **MEMELIHARA KESTABILAN EMOSIONAL DENGAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Indah Fajrotuz Zahro<sup>1</sup>, M. Abid Amrullah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, STAI Attanwir Bojonegoro

Pos-el : [indahfajrotuzzahro@gmail.com](mailto:indahfajrotuzzahro@gmail.com)<sup>1</sup>  
[abidpecko00@gmail.com](mailto:abidpecko00@gmail.com)<sup>2</sup>

*Received 20 Juli 2021; Received in revised form 10 August 2021; Accepted 17 August 2021*

### **Abstrak**

*Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai sektor. Jutaan manusia menjadi korban virus ini, dan banyak pula yang terganggu kesehatan mentalnya. Banyak faktor yang menjadi penyebab, mulai dari merosotnya pendapatan pembatasan interaksi sosial dan perubahan metode. Hal ini yang mendasari perlunya upaya preventif dan kuratif untuk menjaga kesehatan dan kestabilan emosional. Emotional Freedom Technique (EFT) dirasa tepat untuk menstabilkan emosi dengan metode yang mudah dan simpel sehingga bisa dilakukan oleh seluruh generasi, Berfokus pada problem emosional negatif yang harus disalurkan dengan mendeskripsikan masalah, selanjutnya Taping pada titik meridian. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memelihara kestabilan emosional dengan terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi. Pemuda yang menjadi subyek pengabdian atau klien yang mengikuti kegiatan ini ditujukan pada masyarakat desa Palembang Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop yang diikuti oleh pemuda Desa Palembang sejumlah sembilan orang dengan bertempat di kediaman salah satu warga desa pada tanggal 9-10 April 2021. Pada kegiatan workshop, subyek pengabdian mendapatkan materi tentang EFT dan contoh penerapannya. Kegiatan workshop pada hari pertama berlangsung dari pukul 09.00-14.00 WIB. Selanjutnya pada hari kedua berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Pada hari dilaksanakan pengabdian kepada subyek dengan model individu untuk lebih mengedepankan aspek kesukarelaan dan kerahasiaan yang dilaksanakan pada tanggal 12-20 April 2021. Permasalahan yang muncul dalam masa pascakrusial pandemi ini kebanyakan berhubungan dengan kejenuhan dan banyak yang mengeluh terkait pendidikan dan pekerjaan. Penggunaan EFT membawa individu lebih tenang dan tidak mudah gugup dalam mengambil sikap. Masuk abstrak: hasil pengabdian yang dilakukan mendapatkan hasil yang memuaskan. Satu kali menggunakan terapi EFT secara kelompok dan tiga kali secara personal, siklus angka permasalahan emosional negatif klien mengalami penurunan yang signifikan.*

**Kata kunci:** *Kestabilan Emosional; Terapi EFT; Pandemi.*

### **Abstract**

*The pandemic of covid-19 has impacted many sectors. Millions of people victims this virus and disturb mental health. All of them because declining income, social distancing and methods that always change. It's need preventive effort and curative to save healty and emotional. Emotional freedom technique (EFT) is felt appropriately for stabilizing emotions and became simple methods to all generation. Focus on negative emotional problem that sould be addressed by describing problems and typing meridian. the purpose from This activities are for protect emotional stability by Emotional freedom technique. The method used by qualitative phenomology. The subject or client from this EFT is the youth of palembon village, kanor district in the bojonegoro regency. This activity is in the forum of*

*workshop by nine youth of Palembang in resident's house at 9-10 of April 2021. From this workshop, subject get education about EFT and how to apply it. In the first day, the workshop start from 09.00 AM until 02.00 PM. And in the second day, start from 09.00 AM until 12.00 AM. In the third day, they perform devotion to the subject with individual model to put more emphasis on aspects of decency and secrecy, that is on 12 - 13 of April 2021. The problem that arose in the post-crucial of the pandemic is boredom complained regarding education and employment. Use EFT make persons more relaxed and less nervous to do something. The result from this devotion is satisfying results. One use therapy of EFT in the a group and 3 times by personal make the client's cycle of negative emotional problems has declined significantly.*

**Keywords:** Emotional Stability; EFT therapy; pandemic.

---

## PENDAHULUAN

Kondisi saat ini, masyarakat dunia tengah diresahkan dengan adanya wabah *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang menjadikan keadaan dunia yang awalnya aman, kini masuk dalam siklus masa pandemi. Seluruh dunia kini disibukkan dengan berbagai langkah usaha perbaikan keadaan akibat COVID-19 untuk menahan gejala peningkatan pasien positif terpapar, karena hingga saat ini masih belum ditemukan atau masih butuh waktu uji coba obat maupun vaksinnnya secara uji klinis.

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan krisis multidimensi dan menjadi pusat perhatian semua orang di dunia, termasuk Indonesia. Covid-19 sangat mudah menyebar dan jumlah korban meninggal dunia semakin meningkat. WHO melaporkan per 7 Agustus 2020, kasus yang telah terkonfirmasi positif sebanyak 18.614.177 jiwa, sementara korban meninggal dunia mencapai 702.642 jiwa. Baud et al meyakini bahwa jumlah tersebut berada jauh dibawah angka yang sebenarnya. Tenaga medis, profesional di bidang kesehatan mental, peneliti, pemerhati pendidikan dan lain-lain bersama-sama mencari solusi agar dampak pandemi ini tidak meluas. Semua pihak telah memberikan beberapa saran agar setiap orang dapat merespon dengan melakukan karantina diri dan komunitas, dengan menggunakan masker, sering mencuci tangan atau *hand sanitizier*, melakukan *social distancing*, menutup atau membatasi semua tempat keramaian dan tempat yang memungkinkan berkumpulnya manusia, seperti tempat makan/ café, lembaga pendidikan dan lembaga lainnya (Zahro, 2021).

Merebaknya virus covid-19 ini, menstimulasi pemerintah untuk berupaya mengambil beberapa kebijakan untuk upaya memutus penyebarannya, seperti usaha melakukan *lock down* atau pembatasan gerak interaksi sosial di daerah yang sudah termasuk ke dalam zona merah penyebaran virus. Selanjutnya *physical quarantine* atau karantina untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik bagi mereka yang terpapar virus. Perputaran masa pandemi yang masih bergulir, ini bukan suatu hal yang bisa dipandang sebelah mata. Ini juga bukan suatu hal yang harus ditakuti secara berlebihan, tergantung bagaimana dalam menyikapi dan bertransformasi dari keadaan yang serba bebas berhubungan

kontak fisik (pra-pandemi) menuju hubungan yang harus berhaluan protokol kesehatan yang telah ditetapkan (pandemi). Selama pandemi COVID-19 ada beberapa faktor sosio demografi yang berdampak pada gangguan mental emosional masyarakat. Faktor usia produktif, jenis kelamin wanita, faktor pekerjaan dan penghasilan sangat berhubungan dengan terjadinya gangguan mental emosional pada masyarakat selama pandemi COVID-19. (Suwetty, 2020)

Bagi semua orang, baik yang terjangkit, teridentifikasi, terdampak harus berani mengambilnya keputusan. Keputusan yang harus berani diambil ialah sebuah komitmen untuk terus berjalan menuju kesehatan. Terjangkit covid-19 harus berani dan memiliki tekad besar untuk bisa sembuh, pulih, sehat, kembali seperti sedia kala serta berusaha untuk memutus rantai penularan penyebaran virus. Bagi yang terdampak juga harus berjuang keras melawan virus covid-19 untuk terus menjaga diri, mematuhi protokol kesehatan, memakai masker, mencuci tangan, berjaga jarak dan menghindari kerumunan yang sekiranya berpotensi tinggi terjadi penularan. Bahkan, pada sebuah kasus, covid-19 terbukti sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Lamanya waktu saat isolasi, karantina, lockdown, usia kehamilan, kurangnya informasi, pendidikan yang rendah merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu saat hamil. Sehingga diharapkan ibu hamil saat pandemi ini bisa mengatasi kecemasan yang berlebih karena kecemasan yang berlebih akan berdampak negatif pada janin. Disarankan untuk keluarga dan kerabat terdekat memberikan dukungan mental kepada ibu hamil, selalu melakukan pemeriksaan rutin untuk kehamilannya. (Fahrudin, 2019)

Seiring dengan berjalannya waktu, tidak hanya problem karena penyebaran virus yang kian merambah namun permasalahan serius timbul pada penduduk yang mendapat imbas dari adanya virus covid-19 dan pembatasan interaksi sosial. Pada pembatasan tersebut perlu upaya preventif dan kuratif untuk meminimalisir dampak terburuk, banyak sektor yang terpaksa mengalami kemerosotan di Indonesia termasuk di Bojonegoro Jawa Timur.

Pada pengabdian ini, yang menjadi subyek pengabdian adalah warga Desa Palembang, Kecamatan Kanor, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop yang diikuti oleh pemuda Desa Palembang sejumlah sembilan orang dengan bertempat di kediaman salah satu warga desa pada tanggal 9-10 April 2021. Pada kegiatan workshop, subyek pengabdian mendapatkan materi tentang EFT dan contoh penerapannya. EFT dapat menurunkan kecemasan, kemarahan, mengurangi stress saat menghadapi ujian pada (Lataima, 2020)

Kegiatan workshop pada hari pertama berlangsung dari pukul 09.00-14.00 WIB. Selanjutnya pada hari kedua berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Pada hari dilaksanakan pengabdian kepada subyek dengan model individu untuk lebih

mengedepankan aspek kesukarelaan dan kerahasiaan yang dilaksanakan pada tanggal 12-20 April 2021.

Perhatian serius ini ditujukan pada dampak pandemi berkepanjangan covid-19 ini. Banyak sektor yang menanggung, dan didominasi pada permasalahan keseimbangan atau kesehatan mental individu. Hal ini lah yang melatarbelakangi perlunya tindakan tepat sasaran untuk membantu para individu yang mendapat permasalahan emosional negatif dan menstimulasi individu untuk tetap terus dalam keselarasan emosional yang sehat.

Analisa yang digunakan adalah tehnik SWOT (*Strength, Weaknes, Opportunity, Threats*) dengan mencari *Strength* atau kekuatan yang ada di Desa Palembang. Kekuatan yang diperoleh adalah banyak pemuda usia matang, kultur budaya religius yang kental, mata pencarian utama mayoritas petani dan wirausaha, pemenuhan air sebagai kebutuhan rumah tangga dan area persawahan yang cukup. *Weaknes* atau kelemahan yang diperoleh adalah banyaknya pemuda yang belum maksimal dalam pergaulan, banyak usia produktif yang belum produktif, Dampak pandemi yang mengakibatkan permasalahan pada keadaan mental. *Opportunity* atau peluang yang dimiliki masyarakat di Desa Palembang ialah minat organisasi yang cukup tinggi pada pemudanya, banyak penduduk yang telah sukses diluar daerah, memiliki lembaga pendidikan yang memadai. *Threats* atau ancaman yang kemudian timbul adalah banyak kalangan warga masyarakat yang menjadi korban pandemi covid-19. Bagi mereka yang masih berstatus pelajar akan mengalami kejenuhan akibat sistem online dalam pembelajaran yang kurang maksimal. Bagi para pekerja harian akan mengalami pemberhentian bekerja akibat sistem pembatasan sosial dan kemerosotan hasil pendapatan ekonomi, ancaman yang paling parah juga bagi para terjangkit, penyintas, masyarakat yang terdampak virus covid-19 yang harus menyesuaikan kebiasaan baru di masa pandemi ini. Banyak kondisi emosional negatif masyarakat yang berpotensi terjadinya tekanan mental. Hal tersebut sangat berpengaruh dan mengancam kondisi psikologis masyarakat. Maka sangat perlu sebuah upaya untuk menyelamatkan akan kondisi tersebut.

Berdasarkan pendahuluan di atas menunjukkan bahwa terdapat dampak pandemi virus covid-19 terhadap kondisi psikologi masyarakat desa Palembang sehingga perlu adanya usaha untuk memelihara kesehatan dan kestabilan mental warga agar tetap dalam kondisi sehat dan emosional positif tetap terjaga.

## **BAHAN DAN METODE**

Pada beberapa tahap menganalisis SWOT yang telah dilakukan kemudian diidentifikasi beberapa polemik masalah yang akan diangkat. Akibat pandemi yang terus bergulir membawa efek pada masyarakat terkhusus pada keadaan emosional yang tidak stabil. Banyak kejadian yang timbul seperti halnya pemberhentian hak

kerja, menurunnya pendapatan, kejenuhan panjang, libur sekolah berkepanjangan, tekanan emosional dan lain-lain.

Masalah awal ini dirasa perlu penanganan secara tepat dan cepat karena kondisi yang masih belum menentu akan berdampak buruk pada kesehatan mental masyarakat. Hal ini juga mendasari perlunya asas kesukarelaan pada masyarakat untuk melepas dengan perlahan pikiran dan perasaan yang negatif pada diri sehingga memungkiri terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah pemuda Desa Palembang-Kanor-Bojonegoro. Lokasi pengabdian ini adalah di Desa Palembang-Kanor-Bojonegoro. Metode pelaksanaan yang digunakan untuk menangani kasus ini ialah metodologi kualitatif fenomenologi dengan penggunaan teknik EFT atau *emotional freedom technique* dalam bahasanya diartikan tehnik pelepasan emosi. Pendekatan kualitatif menurut Moleong dalam Sugiyono, 2016, merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.

### ***Emotional Freedom Technique (EFT)***

EFT (Iwan Suryanto, 2019) adalah teknik terapi yang berfokus pada dua hal, yaitu menyampaikan frasa terkait masalah yang diderita dan Tapping atau ketukan pada beberapa titik meridian tubuh. Asal usul ditemukannya EFT lebih dari 500 tahun yang lalu di Cina, Biara Shaolin dan Taoist. Pada saat itu awal mula adanya energi dan titik meridian pertama kali ditemukan. EFT Emotional Freedom Technique sendiri tak sen2gaja menetas dari seorang engineer Stanford University bernama Gary Graig. Seorang murid dari Dr. Roger Callahan, yang menemukan Callahan Tchnique atau TFT *Though Field Therapy*. Teknik EFT sendiri sangat spektakuler hasilnya, penerapannya yang mudah dan simpel tak heran mengundang decak kagum khalayak.

EFT sudah diterapkan di banyak negara di dunia. Para praktisi dan dalam profesi terapeutik dan masyarakat umum menerapkannya dengan luar biasa. Metodenya merupakan penemuan bahwa permasalahan emosi adalah akibat tidak seimbangya energi sistim dalam tubuh. Maka dari itu, EFT mengombinasikan formula bahasa yang mampu menstimulasi dengan ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh. EFT dapat meningkatkan imunologi, mempengaruhi penurunan kadar kortisol dalam darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup. EFT dapat diterapkan di pelyanan kesehatan maupun dilakukan secara mandiri oleh praktisi berlisensi maupun tidak. (Lataima, 2020)

Kegiatan ini dilakukan dalam masa pandemi covid-19 dan pembatasan interaksi sosial sehingga pelaksanaan pengabdian dengan memperhatikan aspek-aspek ketetapan protokol kesehatan dari pemerintah. Pemuda yang menjadi subyek pengabdian atau klien yang mengikuti kegiatan ini ditujukan pada masyarakat desa Palembang. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop yang diikuti oleh pemuda Desa Palembang sejumlah sembilan orang. Kegiatan ini

bertempat di kediaman salah satu warga desa pada tanggal 9-10 April 2021. Kegiatan workshop EFT ini sebagai awal pemaparan atau pengantar EFT dan dilanjutkan dengan model individu untuk lebih mengedepankan aspek kesukarelaan dan kerahasiaan yang dilaksanakan pada tanggal 12-20 April 2021.

Jenis kegiatan terapi *Emotional Freedom Technique* ini sebenarnya akan lebih efektif dan optimal ketika dilakukan dalam kondisi non kelompok. Karena, pada satu sisi teknik ini perlu adanya asas kesukarelaan pada masing-masing klien dan juga dimungkinkan adanya permasalahan yang bersifat rahasia. Maka dari itu perlu formula yang tepat untuk melakukan terapi ini demi tujuan hasil yang memuaskan.

Tentunya harapan besar dari kegiatan ini ditujukan pada seimbangannya emosional tubuh dan stabilnya energi di masa-masa pandemi covid-19. Subyek pengabdian yang menjadi peserta kegiatan terapi EFT ini memiliki kriteria; (1) aktif dan memiliki komitmen kuat untuk menstabilkan emosional dalam tubuh (2) berani untuk memfrasakan masalah yang sedang dihadapi (3) berpartisipasi dalam praktik yang dilakukan saat terapi EFT (4) mematuhi protokol kesehatan covid-19.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pandemi virus corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Tidak hanya rasa takut dan khawatir, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Maka dari itu perlu formula yang tepat untuk mengatasinya. Menurut Eddy Iskandar (2010: 32).

Metode yang digunakan ialah Analisa SWOT dengan cara treatment langsung dengan melihat kondisi *riil* yang ada di masyarakat. Hingga akhirnya mendapat sebuah kesimpulan yang menjadi acuan pada pelaksanaan program pengabdian yaitu pemeliharaan mental pada masyarakat desa Palembang Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Jawa Timur.

Penerapannya menggunakan wawancara tidak terstruktur dengan salah satu narasumber atau klien yang dituju ialah MQ (inisial). Salah satu peserta didik jenjang SMA atau sederajat. Pernyataan yang ia katakan adalah menjelaskan tentang permasalahannya mengikuti sistem pendidikan daring dalam metode belajar. Pandemi ini membawanya pada sistem sekolah secara virtual hingga akibat sulitnya menangkap materi yang disampaikan oleh guru. MQ mengatakan bahwa sekolah *online* membuat belajar sekolah semakin berat. Disamping boros kuota internet, belajar online menjadikan siswa semakin terpuruk di masa pandemi. Hal tersebut seperti disampaikan Zahro (2021) bahwa siswa-siswi terbiasa melaksanakan pembelajaran secara tatap muka, dimana terjadi interaksi dan transfer informasi secara langsung antara guru dengan siswa. Sehingga ketika kondisi pandemi covid-19 dan pembelajaran dilaksanakan secara daring, siswa kesulitan untuk menyesuaikan diri pada pola pembelajaran karena belum terbiasa melakukan pembelajaran secara daring.

BF (inisial), klien kedua juga mengatakan bahwa pandemi berdampak pada pekerjaannya. Pekerjaan yang awalnya enam hari dalam seminggu, kini tinggal tiga hari dan hal tersebut berdampak pada pendapatan yang diterimanya menurun.

*Emotional freedom technique* adalah sebuah metode terapi psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwasanya emosional yang berlebihan pada dasar intinya bersifat negatif. Saat tubuh dan diri merasa malas, stres, takut, kecewa, kesal, benci, jenuh, pikiran bermasalah, perasaan gundah sering kali itu mengganggu tubuh kita sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Hal ini dikarenakan adanya gangguan energi dalam diri. Jika hal ini terjadi secara berlarut-larut akan mengakibatkan kemampuan otak berkurang, menurun, bermasalah dan menghambat berbagai hal. Keadaan tersebut sama halnya dengan penumpukan emosional yang berlebih, berkumpul, tak terkendali, menggunung hingga akhirnya pada suatu ketika memungkinkan untuk terjadinya sebuah letusan dari emosional negatif yang berlebih tersebut. Untuk membebaskannya, *emotional freedom technique* memungkinkan dan dirasa sesuai untuk digunakan dan dilakukan. Setidaknya, ada upaya dan langkah penanganan secara tepat agar kemungkinan terburuk tersebut mampu ditangkal ataupun meminimalisir.

EFT dapat dilakukan untuk semua orang, dengan cara yang benar dan tepat, EFT efektif mengatasi keluhan fisik maupun emosional. EFT bekerja mengatasi keluhan individu. EFT beraksi membebaskan klien dari rasa sakit baik fisik dan emosional baik akut dan kronis.

*Emotional Freedom Technique* pada pembahasan ini adalah penggunaannya sebagai metode dalam mengendalikan, menyeimbangkan, menyelaraskan emosional di masa-masa genting berkepanjangan pandemi covid-19. Sejak adanya pandemi, saat krusial dan sesudah masa genting terlewati, tidak menafikan munculnya imbas yang cukup serius bagi para individu. Banyak faktor yang menjadi penguat' keadaan tersebut. Mulai dari sektor ekonomi, pendidikan, pola hidup, kultur budaya dan lain sebagainya. Mau tidak mau, individu yang merasakan dampak akibat pandemi tersebut harus bisa mentransformasikan kebiasaan dalam keseharian menuju model yang sesuai dengan standar protokoler yang sudah dikeluarkan oleh pihak yang berlisensi, dalam hal ini pemerintah ataupun pihak percepatan penanganan covid-19.

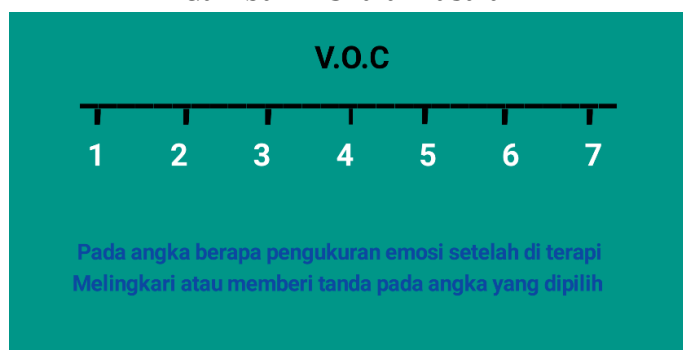
Ada beberapa pijakan dasar dalam melakukan tehnik Emotional Freedom Technique, yaitu :

Pertama, Menentukan skala problem, yaitu mengutarakan sejelas-jelasnya, seterang-terangnya, seikhlas-ikhlasnya dan sebenar-benarnya tentang masalah apa yang sedang diderita. Dalam hal ini, klien bisa mengukur skala problem yang dihadapi dari 0 sampai 10. Klien bisa melingkari atau memberi tanda pada skala mana yang menunjukkan problem yang dihadapi. Hal tersebut terlebih awal dilakukan untuk menentukan titik poin inti dari problem masalah yang dihadapi.

Karena, sejauh mana klien mengukur atau memberi skala peringkat pada intensitas masalahnya, akan menentukan kesuksesan atau perubahan dari sebelum terapi dan sesudah dilakukannya terapi EFT. Skala ini penting juga untuk memberikan sebuah stimulasi untuk gol target yang harus di raih oleh klien ketika sebelum terapi.



Gambar 1. Skala masalah



Gambar 2. Skala masalah V.O.C

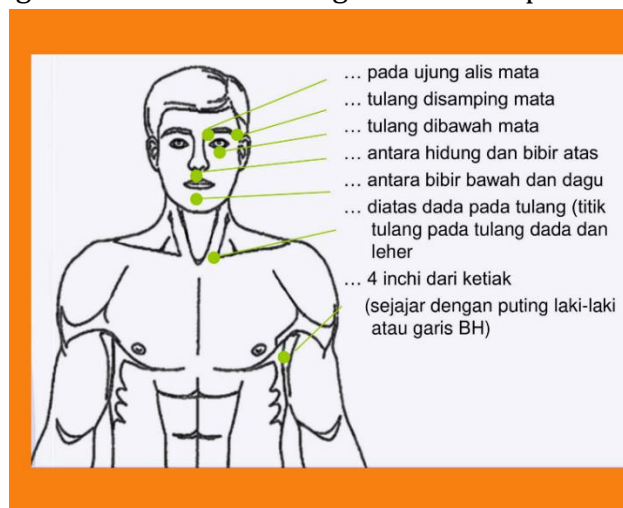
Kedua, Membuat Frasa. Mengungkap sebuah masalah. Pada pembuatan frasa, ada tiga poin yang terpenting yaitu : (1)mengutarakan secara jelas tentang masalah, (2)mensyukuri dan merasakan tentang kondisi masa sekarang, (3)membuat capaian atau tujuan pada masa yang akan datang. Pada tahap ini, klien dibangun sebuah pandangan yang baik perihal masa lalu, sekarang dan yang akan datang. Ini penting untuk memberi stimulus semangat capaian yang lebih baik pada klien.

Tahapan ini, bisa menggunakan metode ABC. maksud dari metode ABC ini adalah, A; masalah. B; solusi. C; doa. Contoh frasa dengan metode ABC ini adalah; (1) Walaupun saat ini saya sedang terkena PHK, saya ikhlas dan Ridho, semoga kedepannya Tuhan memberikan yang terbaik untuk saya. (2) Ya Allah meskipun saya hidup serba kekurangan, saya terima Ya Allah dengan ikhlas, semoga besok lebih baik dari hari ini. (3) Walaupun sekolah libur akibat pandemi, walau saya jenuh harus belajar dirumah, walau saya kangen berkumpul dengan teman-teman di sekolah, walau saya rindu dengan Bapak Ibu guru di sekolah, saya Ridho dan Ikhlas menerimanya, Semoga pandemi ini segera berlalu. Itu sebagian dari contoh



frasa metode ABC. Frasa ini penting dilakukan karena melalui bahasa atau kata yang diucap ini akan menjadi sugesti yang dahsyat pada tubuh individu. Sugesti positif akan berdampak positif, sugesti negatif akan berdampak pula negatif. Pengkombinasian frasa bahasa ini dengan Tapping akan membawa manfaat yang hebat pada terapi EFT. Kesuksesan menyampaikan pesan hanya 7% melalui verbal, sementara 55% dengan Bahasa tubuh dan 38% intonasi suara. (Damayanti, 2017)

Ketiga, Tapping. Secara mudahnya di artikan seperti ketukan pada titik-titik tertentu yang efektif mengurangi hormon kortisol. Hormon kortisol dikenal sebagai hormon stres yang jika kadar di dalam tubuh naik, maka seseorang akan menderita stres. Terapi EFT disebut bisa membuat kerja bagian otak yang bertugas mengatur emosi seseorang menjadi lebih efektif, sehingga dapat menurunkan stres. Terapi ini juga bisa membantu mengatasi sakit kepala bahkan nyeri sendi.



Gambar 3. Titik meridian

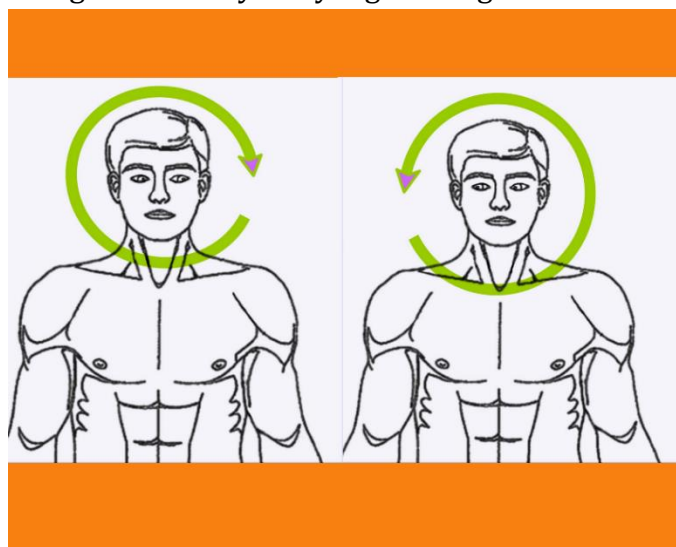


Gambar 4. Titik meridian di tangan dan titik gamut

Tapping atau ketukan ini dilakukan di beberapa titik meridian yang hasilnya cukup luar biasa seperti halnya akupuntur namun tidak menggunakan jarum. Mulai dari mengetuk pada bagian ubun-ubun, beberapa bagian di sekitar

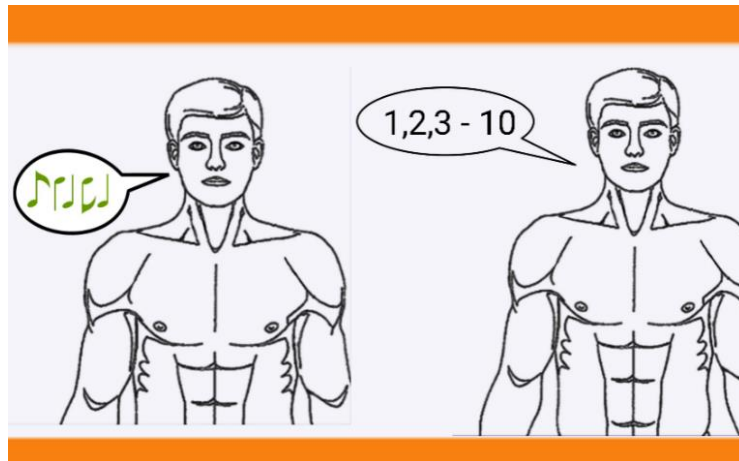
mata. Di atas hidung. Tepat di bawah mulut. Di dada dan di bawah ketiak. Di lanjut pada jari-jari dan karatecop. Lebih jelasnya, tapping ini dilakukan dengan menggunakan dua ujung jari yang diketukan secara perlahan dan halus pada titik meridian. Ketukan yang dilakukan ini kisaran 7 – 8 kali. Pada proses tapping ini, dilakukan juga secara bersamaan dengan frasa bahasa. Jadi, saat jari mengetuk-ngetuk bagi tubuh, mulut, pikiran dan hati melafalkan frasa bahasa sesuai dengan keterangan pada bagian frasa di atas. Memungkinkan juga frasa di ucapkan dalam hati, namun suara dari bahasa melalui mulut tersebut saat dilafalkan dan dihayati dalam hati itu juga menunjang keberhasilan dalam melaksanakan teknik EFT.

Keempat, Main Mata. Pada teknik main mata ini. Pertama klien dianjurkan untuk membuka mata secara keras, seketika. Selanjutnya mata mengikuti arah pindah tangan. Mulai dari horizontal sampai memutar mata searah dan berbalikan jarum jam. Seakan seperti gerakan dalam senam otak. Setelah itu, mata diarahkan pada kanan bawah dan kiri bawah. Bersama dengan itu, ketukan masih dilakukan di bagian punggung tangan antara jari manis dan jari kelingking. Dan pada tahap ini, memutar leher searah jarum jam dan berbalik arah jarum jam. Gerakan ini dilakukan untuk mengendorkan syaraf yang kaku agar lebih rileks.



Gambar 5. Memeutar kepala

Kelima, Pengakhiran. Dalam tahap pengakhiran ini, klien bisa diminta untuk berhitung secara perlahan dan tenang dari 1-10. selanjutnya klien bisa bersenandung lagu atau apapun yang bernada riang, kebahagiaan, motivasi, bukan senandung nada galau dan kesenduan. Setelah itu klien diberikan sugesti atau motivasi diri oleh terapis tentang solusi dan gambaran terbaik atas masalah yang diderita. sampai akhirnya, Terapi EFT ini di tutup dengan klien diminta menarik napas dalam-dalam dan dikeluarkan secara perlahan hingga akhirnya terapi ditutup dengan minum air putih sebagai pengembalian energi positif melalui kenetralan air putih tersebut.



Gambar 6. Berhitung dan bersenandung dalam tahap pengakhiran

Tujuan kegiatan pengabdian yang diselenggarakan di desa Palembang, kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro ini bertitik fokus pada usaha membantu para individu untuk mandiri dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, terlebih mengarahkan luapan emosi dan energinya dalam hal positif. Karena, emosi dan energi yang menumpuk tersebut memberi kemungkinan besar berdampak buruk pada tindakan yang negatif pula.

EFT juga sangat membantu pada para individu untuk gairah hidup lebih semangat, lebih berwarna dalam memandang hidup, lebih memiliki spirit kemajuan dalam menatap masa depan. Banyak dari individu yang merasakan adanya stimulasi sinergi yang dahsyat, yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan terapi.

Pelaksanaanya menggunakan dua cara, kelompok dan individu. Dikarenakan memungkinkan terjadinya permasalahan yang bersifat rahasia atau malu apabila permasalahannya diketahui oleh orang lain. Penerapan secara individu juga lebih efektif karena dengan suasana yang tidak ramai sehingga membawa subyek lebih fokus.

Permasalahan yang muncul dalam masa pascakrusial pandemi ini kebanyakan berhubungan dengan titik jenuh, bosan dan banyak yang mengeluh terkait pekerjaan. Penggunaan EFT membawa individu lebih tenang dan tidak mudah gugup dalam mengambil sikap. Kesadaran akan musibah yang diterima seluruh warga masyarakat dunia ini haruslah dihadapi dengan sabar, ikhlas, gairah semangat dan berinovasi. Tuhan menciptakan musibah berupa pandemik ini agar manusia lebih ingat pada Tuhannya, agar pula manusia bisa introspeksi, muhasabah, mawas diri agar tidak semena-mena terhadap alam.



Gambar 7. Penerapan tehnik EFT secara individu

Capaian hasil pengabdian yang dilakukan, setelah melakukan terapi EFT mendapatkan hasil yang memuaskan. Satu kali menggunakan terapi EFT secara kelompok dan tiga kali secara personal, siklus angka permasalahan emosional negatif klien mengalami penurunan yang signifikan.

Kegiatan kelompok yang diikuti oleh sembilan klien, awal kegiatan dijelaskan secara rinci terkait apa dan bagaimana emosional negatif itu berdampak. Setelah itu dilakukanlah kegiatan terapi secara simulatif menggunakan demonstrasi salah satu klien. Hingga selanjutnya dalam kegiatan yang individu atau face to face, klien lebih berani mengeluarkan permasalahannya tanpa ada unsur malu, takut, khawatir karena dimungkinkan ada item permasalahan yang bersifat rahasia dan tidak bisa diketahui oleh umum.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terapi EFT, *Emotional Freedom Technique* ialah sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Terapi EFT ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang dan lintas usia.

Hasil yang memuaskan setelah kegiatan semuanya kita laksanakan. Banyak dari klien merasa sedikit emosional negtaifnya menurun. Seperti yang dikatakan Muqsid Kohari bahwa;”saya lebih tenang dan bisa lebih lega dalam menghadapi masalah”.

Kedepannya, harapan besar juga kita galakan semoga penerapan teknik EFT Ini bisa lebih massif lagi dan mampu mengatasi banyak masalah. Karena, sungguh disayangkan apabila banyak individu merasa bingung dan riweh ketika diterpa masalah namun kesulitan unutk memanajemennya. Setiap orag pasti punya masalah, da inilah yang membedakan tiap individu dalam mengelola dan menyalurkan emosionalnya.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih disampaikan kepada STAI Attanwir Bojonegoro, perangkat Desa dan Subyek pengabdian di Desa Palembang, Kecamatan Kanor Kabupaten

Bojonegoro dan pihak-pihak terkait yang telah membantu kelancaran pelaksanaan pengabdian.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Fahrudin, Azwar Asy'ari dan Adi, Mateus Sakundarno. 2019. *Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil selama Pandemi Coronavirus Disease*, , Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume 12 Nomor 3, Juli 2021, p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778 Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>, DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12312>
- Nurmawati S. Lataima, Ninuk Dian Kurniawati, Puji astuti, 2020, *Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan*, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume 11 Nomor 2, April 2020, p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778 129 Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>, DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11204>
- Janet, E.2013. *EFT: EFT Tapping Scripts & Solutions To An Abundant YOU: 10.Simple DIY*, Speedy Publishing LLC ,
- Suryanto, I. 2019.*EFT For Parenting: Seni Mendidik Anak Dengan Mendidik DiriSendiri*,Mediatama plus.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwetty, Awaliyah Muslimah dan Beni, Kornelis Nama. *Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emotional Masyarakat di Masa Pandemic COVID-19*, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Volume 11 Nomor Khusus, November-Desember 2020, p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778, Peringatan Hari Kesehatan Nasional dan Hari AIDS Sedunia 135 Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk424>.
- Dewi, N Luh dan Wati, N Made. Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XI (2), 58
- Zahro, I.F, Amalia, R dan Sugito. (2021). Deskripsi Kemandirian Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid. *Jurnal Keislaman dan Pendidikan Attanwir* 12 (1), 63-75