

EMOTIONAL REGULATION MELALUI METODE EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Muna Majidah¹, Musyafiroh Wahiddatul Sholihah², Anniez Rachmawati
Musslifah³

Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni
Universitas Sahid Surakarta Jln, Adi Sucipto N0 154 Jajar, Surakarta
munamajidah09@gmail.com¹, musyafroh@gmail.com², rachmawatianniez@gmail.com³

Muna Majidah, Musyafiroh Wahiddatul Sholihah
Email : munamajidah09@gmail.com, musyafroh@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk : menurunkan gejala - gejala emosional seperti stress, kecemasan dan emosi negatif berlebihan yang membuat individu sadar, mengekspresikan, menerima, mengatur dan mengubah emosionalnya pada mahasiswa psikologi Universitas Sahid Surakarta. *Emotional Freedom Therapy* adalah tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan. Pengabdian dengan metode EFT ini memberikan praktik relaksasi, metode ini dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan emosi negative. Berikut beberapa prosedur dalam melakukan *emotional freedom technique* yaitu : 1). The set up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi kita terarah dengan tepat. Langkah ini biasanya untuk menetralsisir (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif), 2). the tune in bertujuan untuk masalah fisik dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan fikiran ke rasa sakit, 3).tapping dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune in. Titik-titik ini adalah kunci jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisirnnya gangguan emosi dan rasa sakit yang dirasakan. Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa psikologi mengenai regulasi emosi dengan menggunakan metode *emotional freedom technique*, menambah kelegaan didalam diri berkat teknik *emotional freedom technique*.

Kata Kunci : *Emotional Regulation, EFT*

ABSTRACT

This service aims to : reduce emotional symptoms such as stress, anxiety and excessive negative emotions that make individuals aware, express, accept, regulate and change their emotions in psychology students at Sahid University Surakarta. Emotional Freedom Therapy is a body and mind healing technique that combines the physical effects of meridian treatment with the mental effects of focusing on pain or problems at the same time. Devotion with this EFT method provides relaxation practices, this method is carried out with the aim of controlling negative emotions. Here are some procedures in doing

emotional freedom technique, namely: 1). The set up aims to ensure that our energy flow is directed appropriately. This step is usually to neutralize (usually in the form of spontaneous negative thoughts or negative subconscious beliefs), 2). the tune in aims for physical problems by feeling the pain we experience and then directing the mind to the pain, 3).tapping by lightly tapping with two fingertips on certain points on our body while continuing to tune in. These points are key if tapped several times will have an impact on the neutralization of emotional disturbances and pain felt. This service activity proved to be effective in increasing psychology students' understanding of emotion regulation using the emotional freedom technique method, increasing relief within themselves thanks to the emotional freedom technique.

Keywords: *Emotional Regulation, EFT.*

PENDAHULUAN

Manusia dibekali oleh Tuhan dengan kemampuan kognitif, emosi dan psikomotor, salah satu yang mampu mempengaruhi dalam perilaku dan pengambilan keputusan pilihan dalam hidup yang mencerminkan kecerdasan seseorang adalah emosi. Emosi adalah perasaan yang banyak berdampak terhadap perilaku manusia, maka dari itu emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Emosi biasanya terjadi karena adanya reaksi terhadap dorongan dari luar dan dalam diri individu, bisa berupa positif maupun negatif. Emosi dibagi menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Masalah emosi positif misalnya sayang, senang, cinta, percaya diri, dan kasih sayang. Sedangkan, emosi negatif misalnya kecewa, sedih, takut, benci dan marah. Emosi merupakan kondisi dan proses psikologis yang terjadi pada diri manusia yang melalui proses stimulus respon dari lingkungan terhadap diri manusia dan dicerna melalui keterlibatan kognitif yang disebut dengan persepsi.

Salah satu terapi dengan melakukan terapi *emotional freedom technique*. *Emotional Freedom Therapy* adalah terapi meridian energy. *Emotional Freedom Therapy* merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh. Sama seperti halnya menggunakan jarum pada akupunktur, dengan *Emotional Freedom Therapy*, anda melakukan stimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya dengan ringan (tapping). *Emotional Freedom Therapy* adalah tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan. Melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* ialah sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. *Emotional Freedom Therapy* ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional (Larasita & Nelyahardi, 2022). Ketukan pada tapping membantu melancarkan peredaran. Ketukan pada tapping membantu

melancarkan peredaran. Masalah dalam emosi atau fisik diibaratkan sebagai sampah/bebatuan yang menghambat jalannya sungai.

Emotional Freedom Therapy menghancurkan sumbatan yang menghambat. Ketukan pada titik meridian mengirimkan energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi. Metode yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. *Emotional Freedom Therapy* mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetuk dua ujung jari pada beberapa lokasi.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pertama adalah persiapan seminar pengabdian dengan tema “Emotional Regulation”.
2. Tahap kedua, sambutan dari ketua pelaksana.
3. Tahap ketiga, pembacaan ayat suci Al-Qur’an.
4. Tahap keempat, penyampaian materi dari narasumber mengenai emotional regulation.
5. Tahap kelima, praktik meregulasi emosi dengan metode eft (emotional freedom technique) dan butterfly hug yang dipandu oleh narasumber.
6. Tahap keenam, sesi tanya jawab dan pembagian doorprize.
7. Tahap ketujuh, sesi foto bersama.
8. Penutup.
9. Setelah penutupan, dilanjutkan dengan acara buka bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jum’at, 22 Maret 2024 pada pukul 15.00 WIB sampai selesai. Dengan tema “*emotional regulation: menjadi pengendali emosi untuk diri sendiri*”. Sasaran dari pengabdian ini yaitu mahasiswa psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah, praktik regulasi emosi dengan metode *emotional freedom technique*, serta sesi tanya jawab. Emosi merupakan kondisi dan proses psikologis yang terjadi pada diri manusia yang melalui proses stimulus respon dari lingkungan terhadap diri manusia dan dicerna melalui keterlibatan kognitif yang disebut dengan persepsi. Salah satu terapi yang dilakukan dengan melakukan terapi *emotional freedom technique*. *Emotional freedom technique* merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh. *Emotional freedom therapy*, anda melakukan stimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya dengan ringan (tapping).

Emotional freedom therapy adalah teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan. Melakukan terapi *Emotional freedom technique* ialah sebuah terapi yang mengkombinasikan antara energi bahasa dan ketukan pada titik-titik meridian tubuh. *Emotional freedom therapy* ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional (Larasita & Nelyahardi, 2022). Metode yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. *Emotional freedom therapy* mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi.

Praktik relaksasi dengan metode EFT (*emotional freedom technique*) metode ini dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan emosi negative. Berikut beberapa prosedur dalam melakukan *emotional freedom technique* yaitu: a) The set up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi kita terarah dengan tepat. Langkah ini biasanya untuk menetralsir (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Peserta mengucapkan beberapa kata dengan penuh perasaan untuk menetralsirkan perasaan dan fikiran negatif. Seperti "Saya tidak bisa mencapai impian saya". Mengucapkan masalah-masalah yang sedang dihadapi, namun harus yakin bahwa hal tersebut hanya fikiran negatifnya saja, saat melakukan tahap pertama ini diminta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, ikhlas menerimanya dan pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa. b) the tune in, untuk masalah fisik dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami lalu mengarahkan fikiran ke rasa sakit. Disertai dengan hati dan mulut dengan mengatakan "Ya Tuhan saya ikhlas, saya pasrah" atau bisa dengan "Ya Tuhan saya ikhlas menerima rasa sakit, saya pasrahkan padamu". c) tapping, dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune in. Titik-titik ini adalah kunci jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi dan rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Dilakukannya harus dengan khusyuk dan konsentrasi serta selalu tune in.

Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa psikologi mengenai regulasi emosi dengan menggunakan metode *emotional freedom technique*, menambah kelegaan didalam diri berkat teknik *emotional freedom technique*. Diharapkan kegiatan pengabdian ini menjadi acuan bagi para mahasiswa yang mengalami masalah maupun tekanan batin untuk menyembuhkan luka batin tersebut dengan cara yang positif dan menghindari tindakan tidak menyelesaikan masalah yang sifatnya hanya memberi kelegaan sementara.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pengabdian dengan tema “*emotional regulation: menjadi pengendali emosi untuk diri sendiri*” yang menggunakan metode ceramah, dilanjutkan praktik regulasi emosi dengan metode *butterfly hug* dan *emotional freedom technique*, serta sesi tanya jawab yang dilakukan oleh narasumber terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam meregulasi emosi pada diri sendiri. Metode *butterfly hug* merupakan metode yang dilakukan dengan cara menyilangkan dan mengepalkan tangan ke pundak atau ke dada sambil ditepuk-tepuk. Sementara itu, mahasiswa diminta untuk mengungkapkan apa yang sedang mereka rasakan atau melakukan afirmasi positif kepada diri sendiri. Sedangkan EFT (*emotional freedom technique*) merupakan metode yang dilakukan dengan cara mengetuk-ketuk ringan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus mengucapkan kata-kata yang positif untuk menetralkan gangguan emosi negatif dan rasa sakit yang dirasakan. Kedua metode regulasi emosi di atas merupakan cara yang cukup efektif dilakukan untuk mengurangi stress dan emosi negatif yang sedang dirasakan bila dilakukan dengan kusyuk dan konsentrasi yang baik.

SARAN

Meregulasi emosi dengan metode *butterfly hug* dan *eft* (*emotional freedom technique*) dapat dilakukan secara mandiri di manapun dan kapanpun. Akan lebih efektif bila dilakukan di tempat yang tenang atau sebelum tidur di malam hari, serta dilakukan secara kusyuk dan konsentrasi yang baik. Kedua metode ini merupakan cara yang cukup efektif untuk meregulasi emosi dalam diri seseorang serta dapat mengurangi stres yang sedang dirasakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dian Siti Nurjanah, dkk. 2022. Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja. FAKULTAS USHULUDDIN UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG.
- FADH DHIYA UL HAQ. 2021. PENGELOLAAN EMOSI KLIEN DENGAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) MENURUT AHMAD FAIZ ZAINUDDIN. PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN).
- Roziika Aisyah, dkk. 2020. PENANGANAN STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN METODE EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT). Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran. *Jurnal Pekerjaan Sosial*. Vol. 3 No. 2 Hal : 121-130.



Saragi Magdalena, Hariani Muthoh. 2022. MEMELIHARA RESPON PSIKOLOGIS IBU HAMIL DENGAN “EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES” (EFT)” DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU COVID 19. Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*. VOLUME 5 NOMOR 12.

Thahir Andi, dkk. 2019. EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE. *Jurnal Kesehatan*.