

# PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN

Irfan, Djoko Priyono, Hasyim Arofiq A.

## ABSTRAK

**Pendahuluan** : Kecemasan adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya. Berdasarkan data statistik badan kesehatan dunia (WHO), menyatakan bahwa ada peningkatan kecemasan sebesar 2,5% per tahun Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui beberapa metode, salah satunya menggunakan Emotional Freedom Technique. Beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik. **TUJUAN** : Tujuan studi literatur ini untuk memberikan informasi terapi komplementer *Emotional Freedom Technique* terhadap kecemasan. **METODE** : Penulisan studi literatur ini dengan penelusuran internet dari database Proquest, CINAHL, EBSCOHost, Pubmed, Google Scholar dan buku-buku keperawatan dari tahun 2000-2015 dengan kata kunci *Emotional Freedom Technique, Anxiety*. **Hasil** : Berdasarkan hasil literature review penelitian di atas di dapatkan hasil Emotional Freedom Technique terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan. **Kesimpulan** : EFT adalah therapy komplementer yang bisa dilakukan oleh klien secara mandiri dan bisa dilakukan pada saat kapanpun dan mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

## ABSTRACT

**Introduction:** Anxiety is a common human experience and is a basic human emotions that can be defined as anxiety, discomfort, uncertainty, or fear of a danger. According to statistics of the World Health Organization (WHO), states that there is an increase in anxiety of 2.5% per year anxiety management can be done through several methods, one using Emotional Freedom Technique. Several studies have shown that EFT is effective for various disorders such as anxiety, reducing the risk of physical health problems. **PURPOSE:** The purpose of this literature study to provide information complementary therapy Emotional Freedom Technique to anxiety. **METHODS:** Writing a literature study is to search the internet from Proquest database, CINAHL, EBSCOhost, Pubmed, Google Scholar and nursing literature from the years 2000-2015 with the keyword Emotional Freedom Technique, Anxiety. **Results:** Based on a literature review of research above results indicate the Emotional Freedom Technique is proven to effectively lower levels of anxiety. **Conclusion:** EFT is a complementary therapy that can be done by the client independently and can be done at any time and have a significant effect in reducing anxiety.



# PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN



Irfan [irfanjames@gmail.com](mailto:irfanjames@gmail.com) Dyka Priyana [dykapri7@gmail.com](mailto:dykapri7@gmail.com) Nasyim Azzahid A [nasyimazahid@yahoo.com.id](mailto:nasyimazahid@yahoo.com.id)

## ABSTRAK

**Introduction:** Anxiety is a common human experience and is a basic human emotion that can be defined as anxiety, discomfort, uncertainty, or fear of a danger. According to statistics of the World Health Organization (WHO), states that there is an increase in anxiety of 3,7% per year. Anxiety management can be done through several methods, one being Emotional Freedom Technique. Several studies have shown that EFT is effective for various disorders such as anxiety, reducing the risk of physical health problems. **PURPOSE:** The purpose of this literature study is to provide information complementary therapy Emotional Freedom Technique to anxiety. **METHOD:** Writing a literature study is to search the internet from Proquest database, CINAHL, EMBSCOhost, Pubmed, Google Scholar and searching literature from the years 2000-2015 with the keyword Emotional Freedom Technique, Anxiety. **Conclusion:** Based on a literature review of research shows results indicate the Emotional Freedom Technique is proven to effectively lower levels of anxiety. **Conclusion:** EFT is a complementary therapy that can be done by the client independently and can be done at any time and have a significant effect in reducing anxiety. **Key Word :** Emotional Freedom Technique, Anxiety

## PENDAHULUAN

Keceemasan adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidakepercayaan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya (Vaccarois & Hatter, 2016). Berdasarkan data statistik (Vaccarois & Hatter, 2016), menyatakan bahwa ada peningkatan keceemasan sebesar 3,5% per tahun. (Menurut Bureau (2004), bahwa "Angka kejadian (Menurut Bureau (2004), bahwa "Angka kejadian gangguan keceemasan di Indonesia sekitar 30 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk" (dalam Subandi 2013). Sebelum dikembangkannya terapi komplementer, penatalaksanaan keceemasan dilakukan menggunakan farmakologi. Terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi keceemasan dapat dilakukan melalui beberapa metode, salah satunya menggunakan terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT).

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan sebuah terapi yang secara cepat, lambat dan mudah menguraikan emosi negatif yang dipercaya sebagai sumber dari masalah dan rasa sakit. Beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti keceemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (seperti penyumbatan pembuluh darah, gangguan jantung) dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa (Syahfitriani, 2009; Ekawati, dkk., 2011).

## TUJUAN

Tujuan studi literatur ini untuk memberikan informasi terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap keceemasan agar bermanfaat bagi penulis dan masyarakat untuk mengatasi keceemasan menggunakan Emotional Freedom Technique.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini dengan penelusuran internet dari database Proquest, CINAHL, EMBSCOhost, Pubmed, Google Scholar dari tahun 2000-2015 dengan kata kunci Emotional Freedom Technique, Anxiety.

## Hasil

Pada studi literatur ini penulis mengambil sampel penelitian yang terkait Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap keceemasan. Sampel tersebut mencakup penelitian yang dilakukan baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Selanjutnya hasil penelitian akan dipaparkan sebagai berikut:

### How EFT Works Anxiety

- Balances the energy related to your worries
- Creates a more positive outlook about the situation
- Induces a feeling of peace and relaxation without effort

### EFT Emotional Freedom Technique

Emotional Freedom Technique (EFT) is a powerful, evidence-based, and non-invasive approach to resolving emotional and physical issues. It combines the principles of acupuncture with cognitive behavioral therapy (CBT) and exposure therapy. EFT is a simple, effective, and safe technique that can be used by anyone, anywhere, at any time. It has been shown to be effective for a wide range of conditions, including anxiety, depression, chronic pain, and more.

EFT adalah terapan komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi keceemasan. Teknik ini menggabungkan prinsip-prinsip akupunktur dengan teknik terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi paparan. EFT adalah teknik yang sederhana, efektif, dan aman yang dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Teknik ini telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, termasuk keceemasan, depresi, nyeri kronis, dan banyak lagi.

No	Pengarang	Judul
1	Baeti, L. & Barwati, A. (2011)	Terapi Perilaku Berbasis Emosi Terhadap Teknik Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Mengurangi Gejala Keceemasan (PEAB) pada Individu dengan Keceemasan
2	Choi, N. (2010)	Keefektifan Teknik Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Mengurangi Gejala Keceemasan
3	Wati Widiyanti, Barwati, Erika & Sulistyawati	Keefektifan Teknik Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Mengurangi Gejala Keceemasan

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi keceemasan. Teknik ini menggabungkan prinsip-prinsip akupunktur dengan teknik terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi paparan. EFT adalah teknik yang sederhana, efektif, dan aman yang dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Teknik ini telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, termasuk keceemasan, depresi, nyeri kronis, dan banyak lagi.