

## PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Irfan, Djoko Priyono, Hasyim Arofiq A.

STIKMAR Marendeng

### 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.

**Key Word** : Emotional Freedom Technique, Anxiety

### PENDAHULUAN

Kecemasan adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya (Varcarolis & Halter, 2010). Berdasarkan data statistik badan kesehatan dunia (WHO), menyatakan bahwa ada peningkatan kecemasan sebesar 2,5% per tahun. (Menurut Bureau (2004), bahwa: "Angka kejadian gangguan kecemasan di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk" (dalam Subandi 2013). Sebelum dikembangkannya terapi komplementer, penatalaksanaan kecemasan dilakukan menggunakan farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan melalui beberapa metode, salah satunya menggunakan terapi komplementer *Emotional Freedom Technique* (EFT).

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

## TUJUAN

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

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini dengan penelusuran internet dari database Proquest, CINAHL, EBSCOHost, 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 kecemasan. Sampel tersebut mencakup penelitian yang dilakukan baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Selanjutnya hasil penelitian akan dipaparkan sebagai berikut:

No	Pengarang	Judul	Metode & Hasil
1	Boath, L. Stewart, A., & Carryer, A., (2012)	Tapping for PEAS: Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing Presentation Anxiety Syndrome (PEAS) in university students	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 25 orang. Responden mendapatkan perlakuan dengan diberikannya tugas kelompok selama 15 menit, kemudian ada pembelajaran untuk menjelaskan tentang EFT, kemudian dipandu untuk melakukan EFT satu putaran yang berfokus pada kemampuan berbicara di depan umum. Responden dinilai dengan Subjective units of stress (SUDs) dan The Hospital Anxiety and depression scale (HADS). Pelaksanaan dilakukan menggunakan design pre dan post test. Didapatkan hasil 21 dari total 25 responden (84%) menunjukkan penurunan secara signifikan saat dilakukan pengukuran HAD untuk skala kecemasan ( $p = 0.037$ ).
2	Clond M (2016)	Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis.	Penelitian terkontrol acak, pada desember 2015, dilakukan 14 penelitian ( $n = 658$ ) yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian dilakukan analisis menggunakan inverse variance weighted meta-analisis. Didapatkan hasil dengan EFT menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan.

3	Weni Widya Shari, Suryani, Etika Emaliyawati	<i>Emotional Freedom Techniques</i> dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani <i>Percutaneous Coronary Intervention</i>	Penelitian menggunakan metode <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest</i> dan <i>posttest</i> . Jumlah sampel 30 orang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol dengan menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> . Kelompok intervensi diberikan EFT selama 15 menit. Sebelum dan sesudah intervensi diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan kuesioner <i>state trait anxiety inventory</i> (STAI-S). Data dianalisis dengan <i>uji t</i> . Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi
---	--	--	--

### Pembahasan

Emotional Freedom Technique EFT merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Terapi EFT menggunakan kalimat sugesti yang mendorong pasien untuk mengubah pola pikir menjadi positif. Terapi EFT mempunyai unsur teknik *eye movement desentization repatterning* (EMDR) teknik tersebut bertujuan untuk mengendalikan emosi kecemasan.

Terapi EFT juga mempunyai teknik yang disebut *musclerelaxation*, yang merupakan salah satu intervensi yang bisa dipakai oleh perawat untuk mengatasi kecemasan pasien di ranah kritis (Chulay & Burns, 2006). Keadaan relaksasi tersebut juga berpengaruh pada kondisi mental pasien serta menurunkan ketegangan otot-otot karena terjadi interaksi dari hormon psikoneuroendokrin dan dapat menurunkan produksi katekolamin, sehingga menimbulkan suasana yang nyaman dan menurunkan perasaan cemas (Halm, 2009; Haruyama, 2013). Beberapa literatur yang telah didapatkan, menjelaskan bahwa produksi hormon endorfin yang terjadi pada proses EFT bisa dihasilkan dari efek relaksasi pasien yang ada dan juga *tapping* yang dilakukan pada pasien. (Lane, 2009; Karatzias, dkk., 2011; Bougea, dkk., 2013). Pengeluaran hormon inilah yang menekan produksi glukokortikoid sehingga hormon ini bisa membuat *tapping* yang dilakukan saat terapi EFT, sehingga dapat menurunkan kecemasan pasien.

### Daftar Pustaka

- Bougea, A. M., Spandideas, N., Alexopoulos, E. C., Thomaidis, T., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 9(2), 91–99.
- Chulay, M., & Burns, S. M. (2006). *American association of critical care nurses (AACN) essentials of critical care nursing* (1st ed.) USA: The McGraw Hill Companies.
- Halm, M. A. (2009). Relaxation: A self-care healing modality reduces harmful effects of anxiety. *American Journal of Critical Care*, 18(2), 169–172. doi: 10.4037/ajcc2009867.
- Haruyama, S. (2013). *The miracle of endorphin: Sehat mudah dan praktis dengan hormon kebahagiaan*. Bandung: Mizan.
- Iskandar, E. (2010). *The miracle of touch: Panduan menerapkan keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) untuk kesehatan, kesuksesan, dan kebahagiaan*. Bandung: Qanita.
- Varcarolis, E.M. & Halter, M.J., 2010. *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach, 6th ed.* Saunders Elsevier: Canada.