
**STRATEGI METODE *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA GURU DALAM MENGHADAPI
PEMBELAJARAN DARING**

Sri Hidayati¹, Anisa Oktawati², Ita Nur Itsna³

Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi
srihidayati041179@gmail.com

ABSTRACT

The outbreak of the Covid-19 infection has shaken the world community so much, that more than 200 countries in the world have been affected by this virus, including Indonesia. Various efforts to prevent the spread of the Covid-19 virus have also been carried out by governments in countries around the world to break the chain of the spread of the Covid-19 virus, in various ways, namely by implementing health protocols, locking and social distancing. Education in Indonesia is also one of the areas affected by the COVID-19 pandemic. With the limitation of interaction, the Ministry of Education in Indonesia also issued a policy, namely by closing schools and replacing the Teaching and Learning Activities process by using an online system. The application of online learning also makes educators think again about the learning models and methods that will be used. The various problems that arise can cause anxiety for teachers, because teachers are required to understand fast-paced social changes as a consequence, advances in science and technology that have affected moral values, ethics, lifestyle, where not everyone is able to adapt themselves. The counseling activity was attended by 10 teachers and began with a presentation about anxiety including definitions, causes, and classifications. Submission of material on Emotional Freedom Technique (EFT) includes definitions, benefits, and implementation techniques and demonstrations of EFT and is accompanied by the use of booklet media. The teachers listened carefully to the sequence of steps explained by paying attention to the EFT steps as listed in the booklet given. The application of EFT can reduce the anxiety experienced by teachers in dealing with online learning.

Keywords : Covid-19, anxiety, EFT

ABSTRAK

Wabah infeksi Covid 19 begitu sangat mengguncang masyarakat dunia, hingga lebih dari 200 Negara di Dunia terjangkit oleh virus ini termasuk Indonesia. Berbagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 pun dilakukan oleh pemerintah di negara-negara di dunia guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini, dengan berbagai cara yakni dengan menjalankan protokol kesehatan, *lockdown dan social distancing*. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Penerapan pembelajaran *online* juga membuat pendidik berpikir kembali, mengenai model dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Berbagai permasalahan yang timbul tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada guru, karena guru diuntut memahami perubahan-perubahan sosial yang serba cepat

sebagai konsekuensi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral, etika, gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 10 orang guru dan diawali dengan penyampaian tentang kecemasan meliputi definisi, penyebab, dan klasifikasi. Penyampaian materi tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) meliputi definisi, manfaat, serta teknik pelaksanaan sertademonstrasi EFT dan disertai penggunaan media booklet. Para guru menyimak dengan baik urutan langkah yang dijelaskan dengan memperhatikan langkah-langkah EFT sesuai yang tercantum pada *booklet* yang diberikan. Penerapan EFT dapat mengurangi kecemasan yang dialami para guru dalam menghadapi pembelajaran daring.

Kata kunci : Covid-19, kecemasan, EFT

I. PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. Penyakit ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global di seluruh dunia, mengakibatkan pandemi coronavirus 2019-2020, *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan wabah coronavirus 2019- 2020 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) pada 30 Januari 2020, dan pandemi pada 11 Maret 2020. Wabah penyakit ini begitu sangat mengguncang masyarakat dunia, hingga lebih dari 200 Negara di Dunia terjangkit oleh virus ini termasuk Indonesia. Berbagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 pun dilakukan oleh pemerintah di negara-negara di dunia guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini, dengan berbagai cara yakni dengan menjalankan protokol kesehatan, *lockdown* dan *social distancing* (Supriatna, 2020).

Upaya pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini diterapkannya berbagai kebijakan di Indonesia, salah satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing*, memakai masker, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan orang banyak (Matdio, 2020). Selain itu pemerintah juga menerapkan kebijakan yaitu *Work From Home* (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan

Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring) (Jonathan & Recard, 2021).

Sistem pembelajaran secara daring ini, seringkali muncul berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak. Permasalahan lain dari adanya sistem pembelajaran secara *online* ini adalah akses informasi yang terkendala oleh sinyal yang menyebabkan lambatnya dalam mengakses informasi (Jain & Rubino, 2012). Siswa terkadang tertinggal dengan informasi akibat dari sinyal yang kurang memadai. Akibatnya mereka terlambat dalam mengumpulkan suatu tugas yang diberikan oleh guru. Belum lagi bagi guru yang memeriksa banyak tugas yang telah diberikan kepada siswa, membuat ruang penyimpanan gadget semakin terbatas. Penerapan pembelajaran *online* juga membuat pendidik berpikir kembali, mengenai model dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Yang awalnya seorang guru sudah mempersiapkan model pembelajaran yang akan digunakan, kemudian harus mengubah model pembelajaran tersebut. Berbagai permasalahan yang timbul tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada guru, karena guru diuntut memahami perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral, etika, gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri (Siahaan, 2020). Menurut (Davies, 2009) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan yang tidak diinginkan.

Salah satu cara mudah dan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan memberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Teknik ini menggunakan kalimat penerimaan diri yang dipadukan dengan mengetuk ringan (*tapping*) titik-titik meridian tubuh untuk mengirim sinyal yang bertujuan untuk menenangkan otak. Teknik tersebut dilakukan dengan mengetuk ringan dengan satu atau dua ujung jari pada titik akupuntur sama efektifnya dengan stimulasi pada praktek akupuntur, oleh karena itu orang menyebut EFT dengan akupuntur tanpa jarum. Dengan

pengetukan dapat menimbulkan respon melalui jaringan sensorik sampai melibatkan saraf sentral. Jaringan saraf berkomunikasi satu dengan yang lain melalui neurotransmitter di sinapsis. Stimulasi terhadap jaringan saraf di perifer akan berlanjut ke sentral melalui medula spinalis batang otak menuju hipotalamus, dan hipofisis. Stimulasi dari perifer akan disampaikan ke otak hipotalamus berefek terhadap sekresi neurotransmitter seperti β -endorfin, norepinefrin dan enkefalin, 5-HT yang berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri. Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam sistem imun sebagai imunomodulator serta perbaikan fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik (Ningsih et al., 2016).

Terapi *emotional freedom techniques* (EFT) dapat mengatasi masalah kecemasan seseorang berdasarkan akar permasalahan utamanya melalui proses *set up* yang akan dilakukan serta dapat memengaruhi alam bawah sadar manusia dengan cara memberikan sugesti pada diri sendiri. Sumber kecemasan tersebut itulah yang akan dijadikan kalimat afirmasi pada saat melakukan *tapping*. Dalam EFT juga terdapat unsur teknik *eye movement desentization repatterning* (EMDR) melalui *nine gamut procedure* (gerakan mata) untuk mengendalikan emosi kecemasan. Teknik ini untuk merangsang keseimbangan otak kiri dan otak kanan (Gandari & Sentana, 2018). Keadaan relaksasi akan dapat 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. 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 (P. D. Irfan & Arofiq, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu menyatakan bahwa pada masa pandemi para guru dituntut juga untuk mengubah pelaksanaan pembelajaran yang semula dengan metode luring (luar jaringan) di kelas menjadi metode daring (dalam jaringan) melalui aplikasi zoom, *google meet* atau *google classroom*. Para guru harus beradaptasi dengan penggunaan aplikasi pembelajaran daring dengan menggunakan handphone maupun laptop. Beberapa guru khawatir tidak bisa mengoperasikan aplikasi sehingga bisa menghambat dalam pembelajaran atau dalam

penyampaian materi. Metode Terapi *emotional freedom techniques* (EFT) diharapkan dapat membantu dalam mengurangi kecemasan pada guru di SMP Muhammadiyah Lebaksiu.

II. TARGET DAN LUARAN

Dengan dilaksanakannya Pengabdian Kepada Masyarakat bertema “Strategi Metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Guru dalam Menghadapi Pembelajaran Daring” maka diharapkan:

1. Meningkatkan pengetahuan kepada para guru tentang metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan.
2. Memberikan gambaran pelaksanaan kepada guru tentang metode *Emotional Freedom Technique* (EFT).
3. Meningkatkan kesadaran para guru tentang manajemen kecemasan dengan menggunakan *Emotional Freedom Technique* (EFT).
4. Mengaplikasikan *Emotional Freedom Technique* (EFT) kepada guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan pada guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu” dilaksanakan pada:

1. Waktu Pelaksanaan
2. Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan pada guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu” telah dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2021.
3. Metode Pelaksanaan
4. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan tentang kecemasan meliputi definisi, penyebab, dan klasifikasi. Penyampaian materi tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) meliputi definisi, manfaat, serta teknik pelaksanaan. Jika peserta kegiatan tidak jelas dengan materi yang disampaikan oleh

nara sumber dapat memberikan pertanyaan secara langsung atau tidak harus menunggu sesi tanya jawab. Penggunaan metode ceramah menggunakan laptop dan LCD untuk menayangkan materi powerpoint yang dilengkapi dengan gambar-gambar, termasuk penayangan video terkait demonstrasi EFT. Demonstrasi EFT disertai penggunaan media *booklet* dilakukan oleh tim sebagai narasumber, dengan harapan peserta penyuluhan dapat melaksanakan EFT dengan benar sebagai salah satu upaya pencegahan dan penurunan kecemasan pada guru.

5. Tahapan Pelaksanaan

a. Metode Observasi/Studi awal

Penyampaian konsep kegiatan dilakukan melalui survei kepada Kepala Sekolah MTS Muhammadiyah Lebaksiu. Tahapan ini dilakukan untuk mengetahui tanggapan awal pimpinan setempat untuk menerima atau menolak terhadap kegiatan yang diusulkan atau ditawarkan oleh tim pengabdian.

b. Koordinasi

Penyusunan jadwal pelaksanaan kegiatan setelah usulan kegiatan pengabdian diterima maka tim pengabdian segera berkoordinasi dengan Kepala Sekolah untuk menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian selama 1 hari.

c. Sosialisasi Program

Tim pengabdian berdiskusi membahas usulan materi terkait *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan pada guru guna menyamakan persepsi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Langkah awal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa penyampaian usulan kegiatan kepada Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait EFT. Kepala Sekolah dan para guru menerima dengan baik usulan yang diajukan dan bersedia melibatkan para orang tua siswa tentang

konsep kecemasan dan strategi untuk menurunkan kecemasan dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

2. Jadwal kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan pada guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu” telah dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2021.

3. Pelaksanaan kegiatan meliputi :

- a. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMP Muhammadiyah Lebaksiu di hadiri oleh 10 orang guru di sekolah tersebut. Para guru tidak semua bisa hadir dikarenakan adanya pembatasan yang anjurkan oleh pemerintah guna mencegah angka penularan Covid 19. Namun demikian para guru yang hadir saat itu Nampak antusias dan semangat mengikuti penjelasan yang disampaikan oleh TIM dari STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi.
- b. Materi penyuluhan meliputi definisi, tanda & gejala kecemasan, penjelasan dan demontrasi EFT dengan Media *Booklet*, dilanjutkan dengan simulasi secara langsung ke guru-guru SMP Muhammadiyah Lebaksiu. Semuanya dapat disampaikan dan dipandu oleh Tim Pengabdian STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- c. Simulasi pelaksanaan EFT dilakukan secara langsung oleh guru-guru di damping dan difasilitasi oleh TIM dari STIKes Bhamada Slawi, terlihat guru-guru sangat antusias melaksanakan teknik tersebut.
- d. Setelah dilakukan simulasi secara langsung selama kurang lebih 30 menit kemudian dilakukan evaluasi terhadap simulasi EFT tersebut, dan guru-guru menyampaikan bahwa merasakan perasaan lebih tenang dan rasa cemas berkurang.
- e. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan sesuai dengan rencana yang sudah dipersiapkan, sehingga ke depannya kegiatan EFT ini dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain guna menurunkan tingkat kecemasan guru-guru maupun siswa.

4. Pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara tertulis kepada Bagian Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi. Berikut foto-foto dokumentasi kegiatannya :



Pembahasan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar dapat dilihat dari penilaian beberapa komponen sebagai berikut :

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian dapat dinilai baik, mengingat target jumlah peserta simulasi sebanyak 15 orang, sementara itu dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang hadir sebanyak 12 orang.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian dalam meningkatkan pengetahuan kepada para guru tentang metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan dapat dikatakan

baik (80%) dengan dievaluasi guru-guru mengerti dan memahami materi yang disampaikan oleh TIM dari STIKes Bhamada. Sedangkan tujuan dari memberikan gambaran pelaksanaan kepada guru tentang metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat dikatakan tercapai (90%) dengan indikator guru-guru dapat melakukan metode tersebut dengan benar. Ketercapaian tujuan akhir dari pengabdian ini dalam meningkatkan kesadaran para guru tentang manajemen kecemasan dengan menggunakan *Emotional Freedom Technique* (EFT) tercapai (90%).

3. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Ketercapaian dalam penyampaian materi dapat dinilai baik (80%) hal ini dapat dilihat dari evaluasi yang dilakukan TIM STIKes Bhamada peserta dapat memahami materi yang di sampaikan. Untuk ketercapaian materi yang di sampaikan selain menggunakan *Powerpoint Presentation* (PPT) yang disampaikan secara langsung, peserta juga diberi media *booklet* yang dapat dibaca atau dipelajari oleh peserta di rumah.

V. PENUTUP

1. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para guru dalam pencegahan dan mengatasi kecemasan dengan metode *Emotional Freedom Technique* (EFT). Peningkatan pengetahuan dan pemahaman para guru dilakukan dengan penyampaian materi, antara lain: definisi, tanda & gejala, serta pencegahan serta pengoibatan kecemasan, dilanjutkan dengan demonstrasi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan Media *Booklet*.

2. Saran

Program pengabdian ini diharapkan dapat berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman seluruh warga masyarakat secara keseluruhan terkait metode metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menurunkan kecemasan akibat pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Davies, T. (2009). *ABC Kesehatan Mental*.
- Gandari, N. K. M., & Sentana, I. G. N. A. (2018). The Effect of Emotional Freedom Techniques Therapy towards Learning Concentration Level of Students. *Indonesian Journal of Health Research, 1*(2), 66–73.
- Irfan, D. P., & Marendeng, H. A. A. S. (n.d.). *PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE. kuesioner state trait anxiety inventory (STAI-S). Data dianalisis*.
- Irfan, P. D., & Arofiq, H. (2016). Pengaruh Emotional Freedom Tecchnique terhadap Tingkat Kecemasan,”. *Pros. Semin. Ilm*, 2011–2014.
- Jain, S., & Rubino, A. (2012). The effectiveness of emotional freedom techniques for optimal test performance. *Energy Psychology Theory, Research, & Treatment, 4*(2), 15–26.
- Jonathan, F. C., & Recard, M. (2021). THE IMPLEMENTATION OF GAMIFICATION CONCEPT INSIDE ONLINE CLASSROOM ACTIVITIES TO PROMOTE STUDENTS’ENGAGEMENT. *IJIET (International Journal of Indonesian Education and Teaching), 5*(2), 176–184.
- Ningsih, S. F., Karim, D., & Sabrian, F. (2016). *The Effectiveness Of Emotional Freedom Technique (Eft) Therapy To Anxiety Of Breast Cancer Patients Stage Ii And Iii*.
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan, 20*(2).
- Supriatna, E. (2020). Socio-economic impacts of the covid-19 pandemic: The case of Bandung city. *Journal of Governance, 5*(1), 61–70.