

PELATIHAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DENGAN AFIRMASI BERBASIS BUDAYA PADA GURU BK SEKOLAH DI KABUPATEN LAMONGAN

Endang Pudjiastuti Sartinah¹, Budi Purwoko², Budiyanto³

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

¹endangsartinah@unesa.ac.id

Abstrak

PKM ini bermaksud untuk meningkatkan kompetensi guru BK atau konselor dalam menerapkan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan memberikan materi teoritis dan praktis untuk penguasaan prosedur EFT. Materi teoritis mencakup konsep dasar terapi, tujuan terapi, prosedur terapi, hubungan terapis dan klien, teknik-teknik terapi, serta indikator keberhasilan terapi. PKM dilaksanakan melalui pelatihan terbimbing serta memfasilitasi uji coba penerapan terapi EFT pada konselor sekolah. Mitra kegiatan mencakup 40 konselor perwakilan sekolah SMP, SMA, SMK di kabupaten Lamongan Jawa Timur. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 49 menjadi nilai rata-rata *post-test* sebesar 62.

Kata Kunci: Guru Bimbingan dan Konseling, *Emotional Freedom Technique*, Afirmasi berbasis budaya.

Abstract

This Community Service aims to increase the competence of counseling teachers or counselors in applying the Emotional Freedom Technique (EFT) by providing theoretical and practical material for mastering EFT procedures. Theoretical material includes the basic concepts of therapy, therapeutic goals, therapeutic procedures, therapist and client relationships, therapeutic techniques, and indicators of therapeutic success. Community Service is carried out through guided training and facilitating trials of the application of EFT therapy to school counselors. Activity partners include 40 counselors representing the junior high, high school, and vocational schools in the Lamongan district, East Java. The pre-test and post-test results showed an increase from the pre-test average score of 49 to the post-test average score of 62.

Keywords: Guidance and Counseling Teacher, *Emotional Freedom Technique*, Culture-based Affirmation.

1. 2. PENDAHULUAN

Berbagai persoalan psikologis siswa di sekolah masih banyak ditemukan misalnya percaya diri rendah, kecemasan, motivasi belajar, konsentrasi, depresi, putus asa dan lain sebagainya. Persoalan tersebut mempengaruhi tumbuh kembang siswa yang berujung pada kualitas belajar serta hasil belajar yang rendah. Oleh karena itu, untuk membantu siswa mengatasi persoalan psikologis, dibutuhkan konselor yang memiliki kompetensi terapi dalam berbagai pendekatan termasuk dalam penggunaan teknik EFT.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan terapi yang praktis dengan keberhasilan yang tinggi dalam menyembuhkan persoalan psikologis siswa. Terapi ini tidak membutuhkan waktu yang lama untuk melihat hasilnya. Terapi ini dengan cepat dapat dipelajari oleh siapa saja yang berminat menguasai kompetensi EFT (Boath, Stewart, & Carryer, 2013). Konselor sekolah dengan modal penguasaan keilmuan konseling serta psikologi perkembangan

sangat relevan mendapatkan pelatihan EFT ini (Waite & Holder, 2003). Modalitas penguasaan terapi EFT diantaranya pada kemampuan melakukan *tapping* serta *set-up* frasa afirmasi sebagai cara membentuk persepsi dan keyakinan baru. Frasa afirmasi menjadi kunci keberhasilan EFT. Frasa itu perlu disusun berdasarkan analisis masalah yang dialami konseli. Frasa afirmasi itu akan efektif jika disusun berdasar budaya konseli sehingga mudah dipahami dan diterima konseli. Frasa afirmasi yang diterima konseli dengan mudah akan mengkonstruksi keyakinan bawah sadar konseli dengan efektif yang sedang mengalami kesulitan, serta membantu siswa mengembangkan potensi dan keunggulannya (Brattberg, 2008; Flint dkk., 2006; Benor dkk., 2017).

Penerapan EFT memanfaatkan ketukan lembut pada titik-titik meridian tubuh dibarengi dengan pengelolaan cara pikir yang sehat, dengan menyatakan penguatan kalimat positif, singkat, dan fokus pada masalah yang ingin dihilangkan (Clond, 2016; Brattberg, 2008).

EFT memiliki relevansi dengan kebutuhan bantuan psikologis siswa. EFT yang bersifat praktis, efektif, dan mudah dipelajari layak ditularkan pada siswa dan semua pihak secara luas untuk melakukan terapi mandiri penguatan emosi positif. Karena itu, Prodi S-2 Bimbingan dan Konseling UNESA berupaya memfasilitasi hal tersebut melalui kegiatan pelatihan terbimbing dalam program pengabdian masyarakat peningkatan kecakapan konselor dalam implementasi terapi mandiri EFT.

METODE

Solusi masalah PKM ini adalah peningkatan kecakapan konselor dalam melaksanakan terapi EFT. Pelatihan yang dikemas dalam pelatihan, uji coba lapangan, serta refleksi hasil uji coba penerapan di lapangan. Khalayak sasaran strategis meliputi para konselor sekolah SMP, SMA, SMK di Kabupaten Lamongan berjumlah 40 orang. Luaran PKM berwujud kecakapan EFT untuk penguatan emosi positif. Kecakapan yang ditargetkan mencakup peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang meliputi:

1. Pemahaman konsep dasar emosi dan permasalahan psikologis siswa.
2. Kemandirian EFT untuk berbagai permasalahan psikologis.
3. Prosedur implementasi terapi mandiri EFT dengan frasa afirmasi berbasis budaya.
4. Praktik uji coba lapangan terapi EFT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uraian pelaksanaan setiap langkah PKM dideskripsikan dibawah ini:

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan oleh tim PKM yang meliputi dosen (1 orang Ketua pelaksana dan dua orang anggota) dan 4 orang mahasiswa asisten penelitian. Kegiatan koordinasi persiapan PKM dilaksanakan secara daring maupun luring. Kegiatan persiapan dilaksanakan berentang dari bulan Mei sampai dengan Juli 2022. Tahap persiapan secara umum menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam pelaksanaan PKM EFT. Kegiatan persiapan meliputi penyiapan materi pelatihan, pengembangan media, pengembangan alat ukur (instrumen), menyiapkan fasilitas aplikasi daring maupun luring, penyusunan jadwal kegiatan, permohonan kerjasama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Lamongan, dan persiapan fasilitas yang lain.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM Peningkatan Kompetensi Terapi Mandiri Emotional Freedom Technique dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 5 Juli 2022. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh Dr. Endang Pudjiastuti Sartinah, M.Pd., Dr. Budi Purwoko, M.Pd dan dua orang mahasiswa asisten pelaksana PKM. Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMPN 3 Lamongan yang dilaksanakan secara serentak seluruh prodi yang ada di Pascasarjana. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi, pemutaran video, dan praktik mandiri. Kegiatan ini ditindaklanjuti dengan praktik mandiri di sekolah masing-masing.

Dalam pelaksanaan mandiri para Guru BK akan merekam praktik tersebut dan membuat laporan kegiatan praktik. Laporan atau video dikumpulkan pada panitia PKM, sebagai syarat pengambilan sertifikat pelatihan. *Post-test* dilaksanakan setelah laporan praktik mandiri dikumpulkan.



Gambar 1. Dokumentasi PKM

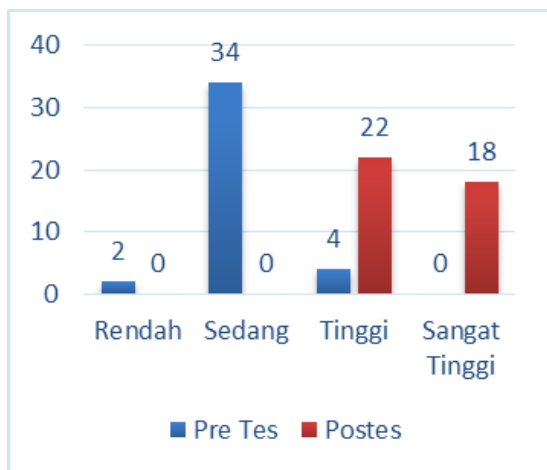


Gambar 2. Dokumentasi PKM

3. Pengakhiran

Pelaksanaan *post-test* berlangsung setelah kegiatan praktik mandiri selesai. Maksud dari pelaksanaan *post-test* ini adalah untuk mengetahui perbedaan setelah diberikan pelatihan, praktik mandiri, maupun laporan dan refleksi praktik mandiri.

Pelaksanaan *post-test* secara *online* dengan menggunakan *Google form*.



Grafik 1. Perbandingan *pre-test* dan *post-test*

Dari diagram di atas dapat dilihat adanya perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test*. Jumlah skor *post-test* mengalami peningkatan dari skor *pre-test*. Peningkatan hasil tersebut terjadi pada seluruh peserta pelatihan (100%). Rerata *pre-test* adalah 46,75 dan meningkat dengan rerata *post-test* sebesar 61,75, dengan rerata peningkatan sebesar 15 poin. Sehingga bisa dikatakan pemberian pelatihan terapi mandiri *emotional freedom technique* pada guru BK di Kabupaten Lamongan, mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan konselor dalam penerapan EFT dengan afirmasi berbasis budaya.



Gambar 3. Laporan Praktik Mandiri EFT

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM “Pelatihan Terapi *Emotional Freedom Technique* Dengan Afirmasi Berbasis Budaya Pada Guru BK Sekolah di Kabupaten Lamongan telah berjalan sesuai tujuan, terlihat pada grafik 1 hasil evaluasi di atas diketahui seluruh peserta (100%) terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta PKM dalam implementasi konseling berbasis EFT. Penilaian terhadap laporan praktik layanan bimbingan klasikal menunjukkan skor rata-rata 76.5 dengan kategori baik.

Hasil PKM ini perlu ditindak lanjuti terutama untuk pihak-pihak berikut:

1. Konselor perlu menerapkan kecakapan konseling EFT pada siswa yang membutuhkan baik secara individual maupun kelompok.
2. Para peserta hendaknya menyebarluaskan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman praktik kepada sejawat Guru BK secara luas.
3. Sekolah perlu memberikan dukungan kepada lembaga BK untuk menerapkan layanan konseling khususnya implementasi EFT dengan afirmasi berbasis budaya.



DAFTAR PUSTAKA

- Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. *Explore*, 5(6), 338-340.
- Benor, D., Rossiter-Thornton, J., & Toussaint, L. (2017). A randomized, controlled trial of wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique (WHEE) for self-treatment of pain, depression, and anxiety in chronic pain patients. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(2), 268-277.
- Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013). Tapping for success: A pilot study to explore if emotional freedom techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(3).
- Brattberg, G. (2008). Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial. *Integrative Medicine*, 7(4), 30-35
- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of nervous and mental disease*, 204(5), 388-395.
- Flint, G. A., Lammers, W., & Mitnick, D. G. (2006). Emotional Freedom Techniques: A safe treatment intervention for many trauma based issues. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 12(1-2), 125-150.
- Patterson, S. L. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse education today*, 40, 104-110.
- Waite, W. L., & Holder, M. D. (2003). Assessment of the emotional freedom technique. *Sci Rev Ment Health Pract*, 2(1), 1-10.