

## PENINGKATAN KOMPETENSI TERAPI MANDIRI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF PENGUAT IMUN TUBUH MASA PANDEMI COVID 19

Endang Pudjiastuti Sartinah  
Budi Purwoko  
Najlatun Naqiyah

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup> Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup> Universitas Negeri Surabaya

<sup>1</sup> [budi.purwoko@unesa.ac.id](mailto:budi.purwoko@unesa.ac.id)

<sup>2</sup> [endangsartinah@unesa.ac.id](mailto:endangsartinah@unesa.ac.id)

<sup>3</sup> [najlatunnaqiyah@unesa.ac.id](mailto:najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

### Abstrak

Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor merupakan tenaga pendidik di sekolah yang bertugas memberikan layanan psikologis-educational dalam membantu siswa mencapai perkembangan optimal. Dalam masa pandemi covid 19 diberlakukan kebijakan pemerintah berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Para siswa membutuhkan penyesuaian untuk dapat mengikuti pembelajaran daring ini, yang dapat menimbulkan kecemasan disertai emosi tertentu. Oleh karena itu, para konselor sekolah membutuhkan kecakapan memandu siswa melaksanakan terapi mandiri yang mendukung kesehatan psikologisnya. Salah satu keterampilan yang dapat dilatihkan adalah terapi mandiri (*Emotional Freedom Technique/EFT*). Kecakapan ini relevan diberikan kepada konselor berdasarkan beberapa rasional diantaranya: (1) Para siswa membutuhkan penguatan psikologis positif pada situasi wabah saat ini, (2) melalui *work from home* konselor sekolah tetap menjalankan tugas dan perannya membantu siswa mencapai kesehatan mental dan perkembangan diri yang positif, (3) pelayanan bimbingan dan konseling membutuhkan cara-cara baru yang relevan dengan kebutuhan psikologis siswa, (4) kompetensi menerapkan EFT memungkinkan layanan bantuan terapi emosional positif yang dibutuhkan pada situasi wabah saat ini. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kompetensi guru BK atau konselor dengan menerapkan terapi mandiri *emotional freedom technique* untuk meningkatkan emosi positif selama pandemi covid 19. Sehingga dengan adanya kegiatan ini kompetensi konselor semakin meningkat. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretes dan post-tes yang menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata pre-tes sebesar 4,9 dan nilai rata-rata post-tes sebesar 6,2.

**Kata Kunci:** *Kompetensi Guru, Emotional Freedom Technique, Emosi Positif Penguat Imun*

### Abstract

*Guidance and Counseling Teachers / Counselors are educators in schools who are tasked with providing psychological-educational services in helping students achieve optimal development. During the Covid 19 pandemic, a government policy in the form of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) was enforced. Students need to adapt to participate in this online learning, which can cause anxiety along with certain emotions. Therefore, school counselors need skills to guide students in implementing independent therapy that supports their psychological health. One of the skills that can be trained is self-therapy (Emotional Freedom Technique/ EFT). These relevant skills are given to counselors based on several rationale including: (1) Students need positive psychological reinforcement in the current epidemic situation, (2) through work from home school counselors continue to carry out their duties and roles to help students achieve positive mental health and personal development. , (3) guidance and counseling services require new ways that are relevant to the psychological needs of students, (4) the competence of implementing EFT enables positive emotional therapy assistance services needed in the current outbreak situation. The aim of the activity is to increase the competence of counselors or counselors by applying independent emotional freedom technique to increase positive emotions during the Covid 19. So that with this activity the competence of counselors increases. This is evidenced by the results of the pretest and post-test which showed an increase with an average pre-test score of 4.9 and an average value of the post-test 6.2.*

**Keywords:** *Teacher Competence, Emotional Freedom Technique, Positive Emotions to Strengthen Immune*

## **PENDAHULUAN**

Sampai dengan hari ini Rabu, 26 Mei 2020 total jumlah penderita corona Indonesia 22.750 orang dengan jumlah penambahan 479 kasus. Walaupun pemerintah telah menerapkan PSBB namun angka penderita masih bertambah dari hari ke hari. PSBB diterapkan untuk memutus mata rantai penularan, dengan membatasi perjumpaan langsung seorang dengan yang lainnya. *Work from home, learning from home* diterapkan pada sivitas sekolah dan sudah berlangsung lebih dari satu bulan.

Kehidupan sosial dan ekonomi terdampak, mempengaruhi psikologis masyarakat, keluarga, maupun individu. Tidak dipungkiri pandemik ini menimbulkan kekawatiran tertular pada setiap orang. Gelisah, cemas, takut dapat terjadi pada individu ditengah pandemi ini (Cucinotta & Vanelli, 2020).

Reaksi emosi negative dapat muncul seiring persepsi dan perasaan cemas dan kekawatiran. Reaksi emosi negative tidak menguntungkan pada diri individu. Pemikiran, perasaan, dan tingkah laku dapat terganggu oleh reaksi emosi negative. Emosi negatif juga berpengaruh pada tubuh dan fisik seseorang karena metabolisme yang tidak baik. Menurut beberapa ahli imun tubuh sebagai penangkal virus yang masuk, akan bekerja dengan baik ketika emosi seseorang positif. Emosi positif akan membantu metabolisme tubuh berjalan dengan normal, sehingga meningkatkan tingkat imunitas tubuh seseorang.

EFT merupakan terapi yang praktis dan efektif yang dapat dengan mudah dapat dilakukan oleh kebanyakan orang. Terapi ini dapat dilakukan secara individual maupun berkelompok, bahkan dapat diterapkan bersama klien dari jarak yang jauh. EFT tidak membutuhkan perjumpaan secara langsung antara terapis dengan klien (Waite & Holder, 2003).

Berdasar pengalaman ditemukan keberhasilan EFT 50%-90% dapat menghilangkan penyakit-penyakit rutin dalam tubuh (Boath, Stewart, & Carryer, 2013). EFT dibuktikan dapat mengatasi berbagai gangguan seperti: kecanduan (rokok, makanan, obat-obatan, alkohol), alergi, kegelisahan dan rasa panik, mudah marah, tekanan stress, depresi dan sedih, merubah citra diri, trauma, insomnia dll (Waite & Holder, 2003).

Prosedur yang harus dilakukan pada EFT terdiri dari: (1) Set Up (persiapan); (2) Sequence (putaran); (3) 9 Gamut Procedure (9 prosedur gamut); (4) Putaran (lagi), lakukan

2 putaran; (5) Tarik nafas dan keluarkan secara pelan-pelan, lalu minum air putih secukupnya.

Bimbingan dan Konseling sebagai bagian dari penyelenggara pendidikan di sekolah, memiliki peran mendukung kebijakan pemerintah melalui pendidikan. Tugas utama BK memberikan layanan bantuan kepada peserta didik untuk mencapai perkembangan dirinya secara optimal. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menjalankan fungsi BK dalam mencegah siswa mengalami kesulitan, menangani siswa yang sedang mengalami kesulitan, serta membantu siswa mengembangkan potensi dan keunggulannya.

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. Terkait dengan solusi persolan-persoalan tersebut, Prodi S-2 Bimbingan dan Konseling Unesa dengan potensi dosen berserta kepakarannya serta fasilitas jurusan, dapat mewujudkan program pengabdian masyarakat peningkatan kecakapan konselor dalam implementasi terapi mandiri EFT.

## **METODE**

Konselor sekolah memiliki peran mendampingi siswa selama mereka belajar dari rumah. Konselor dapat berperan menjadi fasilitator kesehatan psikologis anak, melalui penguatan emosional positif. Oleh karenanya, para konselor perlu memiliki keterampilan membimbing terapi mandiri EFT untuk penguatan emosi positif pada siswa maupun sivitas sekolah lainnya.

Metode kegiatan ini adalah pemberian pelatihan yang mencakup pelatihan konsep dan keterampilan EFT serta uji coba penerapan lapangan. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan pemberian instrument angket pre-test sebelum dilaksanakan kegiatan dan pemberian instrument post-test setelah dilaksanakan kegiatan tersebut. Adapun fokus pada kegiatan adalah memberikan pemahaman dan mampu dipraktekkan pemberian keterampilan guru BK dalam penyelesaian dan memberikan keterampilan bagi tugas perkembangan peserta didik.

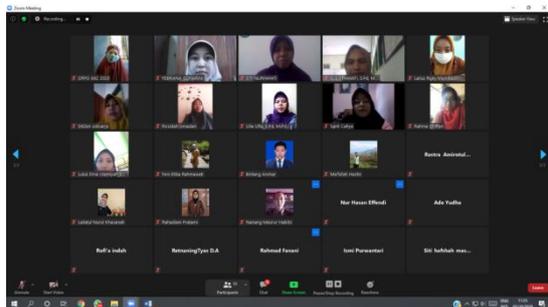
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menjelaskan dan menguraikan tentang:  
Pada proses kegiatan pelatihan EFT ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu:

1. Tahap 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 dikarenakan pandemi covid, sehingga koordinasi dilakukan dirumah masing-masing dengan memanfaatkan media aplikasi meet. Kegiatan persiapan dilaksanakan berentang dari bulan April sampai dengan Juni 2020.

Tahap persiapan secara umum menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam pelaksanaan PKM EFT. Kegiatan persiapan meliputi menyiapkan materi pelatihan, pengembangan media, pengembangan alat ukur (instrumen), menyiapkan fasilitas aplikasi daring webinar dan pelatihan, penyusunan jadwal kegiatan, permohonan kerjasama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling, dan persiapan fasilitas yang lain.



**Gambar 1.** Peserta Peserta Kegiatan Pelatihan EFT

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM berwujud webinar dan pelatihan penguasaan konsep tentang Terapi emotional freedom technique dan Implementasi secara mandiri dengan terapi *emotional freedom technique* untuk meningkatkan emosi positif penguat imun tubuh masa pandemi covid 19 kepada

orang terdekat dengan mematuhi protokol kesehatan yang di anjurkan oleh pemerintah.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2020 dan dilaksanakan secara online. Dengan jumlah peserta sebanyak 60 guru Bimbingan dan Konseling di Provinsi Jawa Timur. Pelaksanaan kegiatan PKM meliputi pelaksanaan Pre-test.

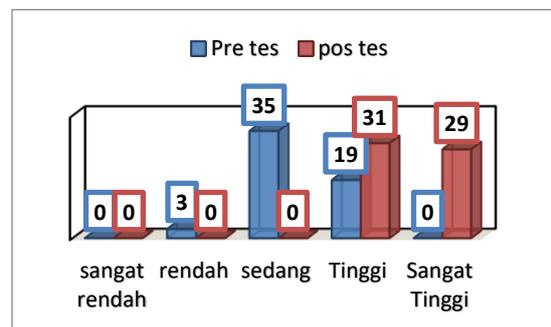


**Gambar 2.** Pemberian Materi EFT

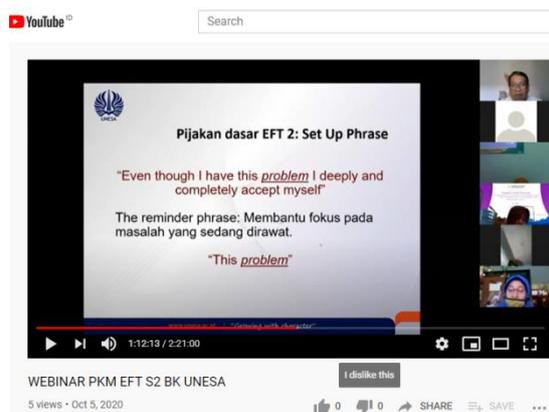
3. Hasil Kegiatan PKM

Hasil dari pelaksanaan pre-test post-test ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan atau perubahan konsep emosi dan kesehatan mental peserta kegiatan pada masa pandemi covid antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan PKM. Pelaksanaan post tes secara *online* dengan menggunakan *google form*.

Dan hasil menunjukkan bahwa jumlah nilai pre-test pada kegiatan PKM adalah 2.927 sedangkan jumlah nilai post-test adalah 3.697. dari perbandingan nilai pre-test dan post-test tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat emosi dan kesehatan mental individu selama masa pandemi covid 19 dengan nilai rata-rata saat pre test sebesar 49 sedangkan nilai rata-rata saat post test sebesar 62.



Luaran yang dicapai pada kegiatan PKM EFT ini adalah publikasi. Publikasi pada media *online* sudah terbit, tim menggunakan media publikasi *online* dikarenakan kebutuhan saat ini akan media online tidak terbatas diimbangi dengan cara sumber pencarian data/berita di media online sangat mudah diperoleh dengan begitu cepat. Hal ini menjadi sebuah keunggulan terjangkaunya pembaca di media online tanpa batasan. Publikasi media masa dilakukan secara online melalui media sosial yaitu Youtube.



Gambar 4. Kegiatan PKM Pelatihan EFT

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

- Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan terbilang memuaskan dikarenakan pengikutsertaan dalam kegiatan pelatihan ini mencapai 60 peserta dan hasil yang dicapai dari peserta didik memberikan kepuasan dalam pemahaman dan praktek langsung dengan menggunakan terapi mandiri
- Ketepatan atau kesesuaian antara masalah/ persoalan dan kebutuhan/tantangan yang dihadapi oleh guru BK sangat sesuai dengan kondisi yang terjadi pada masa pandemic covid-19 dengan memberikan pemahaman secara media publikasi online yang berdasarkan kondisi kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh siswa disekolah dengan media online maupun mental yang terjadi pada siswa
- Dampak dan manfaat bagi kegiatan pelatihan ini adalah mempermudah pemahaman baru tentang emosi negatif bisa terjadi pada kondisi pandemic covid

### Gambar 3. Grafik Hasil Pre-test dan Post-test

19 dan mampu diberikan emosi positif ketika mengalami ketidak pengendalian emosi dengan cara terapi mandiri (*Emotional Freedom Technique/EFT*).

### Saran

Saran yang diberikan pada kegiatan ini agar memberikan pengautan secara mendalam dengan waktu yang efektif bagi proses pemahaman tentang terapi mandiri (*Emotional Freedom Technique/EFT*).

Serta rekomendasi pada kegiatan ini diantaranya:

- Untuk kedepannya alangkah baiknya kuota peserta ditambahkan sehingga semakin banyak Guru Bk atau konselor berpartisipasi pada kegiatan ini.
- Kegiatan ini berjalan sukses, maka dibutuhkan organisasi dan manajemen yang baik di dalamnya.
- Serta jumlah keikutsertaan alam kegiatan diperluas pada provinsi lainnya selain peserta dari Jawa Timur

### DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. 2007. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor*. Naskah Akademik ABKIN
- 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.
- 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.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157-160.
- Gates, B. (2020). Responding to Covid-19—a once-in-a-century pandemic?. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1677-1679.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Explore*, 13(1), 16-25.
- Waite, W. L., & Holder, M. D. (2003). Assessment of the emotional freedom technique. *Sci Rev Ment Health Pract*, 2(1), 1-10.