

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dalam penelitian ini bersumber dari sesuatu yang akan dijadikan sebagai bahan rujukan dan pedoman dikarenakan adanya keterkaitan terhadap judul penelitian yang telah peneliti buat. Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan terdapat beberapa karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

Penelitian Indah Fajrotuz Zahro & M. Abid Amrullah (2021) "*Memelihara Kestabilan Emosional Dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19*". Hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan EFT berhasil membawa individu menjadi lebih tenang dan tidak mudah gugup dalam mengambil sikap, hasil pengabdian yang dilakukan telah mendapatkan hasil yang memuaskan yaitu pada satu kali menggunakan terapi EFT secara kelompok dan tiga kali secara personal, pada siklus angka permasalahan emosional negatif klien menurun secara signifikan.¹³ Adanya persamaan di dalam penelitian ini terhadap penelitian yang penulis lakukan yaitu mengalisis teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi emosi.

¹³Indah Fajrotuz Zahro & M. Abid Amrullah, *Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19*, (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), Vol. 1, No.2, 2021.

Penelitian Permata Sari dkk, (2020) "*Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal*".¹⁴ Berdasarkan hasil analisis korelasi regresi menunjukkan bahwa manajemen stress dan kelola emosi secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan siswa di masa *new normal*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan pada permasalahan yang akan dibahas yaitu dalam mengatasi emosi. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, dalam penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pada metode EFT (*Emotional Freedom Technique*) menurut pandangan M. Heri Susilo.

Penelitian Aisyah Roziika, dkk (2020) "*Penanganan Stress di Masa Pandemi COVID-19 dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT)*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan EFT sebagai alternatif di masa pandemi COVID-19 telah efisien dalam mengurangi tingkat stres dan menghilangkan energi-energi negatif yang dapat menimbulkan kecemasan, rasa takut, hingga stres.¹⁵ Adanya persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama mengkaji metode EFT (*Emotional Freedom Technique*), perbedaannya terletak pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu mengatasi masalah emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriani Idris dan Idris (2019) "*Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*".

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *Emotional Freedom*

¹⁴ Permata Sari, dkk, *Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal*, (Buletin of Counseling and Psychotherapy), Vol. 2, No. 2, 2020.

¹⁵ Aisyah Roziika, dkk, *Penanganan Stres di Masa Pandemi COVID-19 dengan Meode Emotional Freedom Technique (EFT)*, (Jurnal Pekerjaan Sosial), Vol.3, No.2, 2020.

Technique (EFT) sebagai terapi psikologi praktis dapat mengurangi kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian dengan menyelaraskan dan memperbaiki energi tubuh melalui mentimulasi pada titik energi tubuh (*tapping*).¹⁶ Ditemukan persamaan dalam penelitian ini terhadap penelitian yang akan penulis lakukan yaitu menganalisis teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*). Perbedaannya dalam penelitian yang akan penulis lakukan yaitu dalam penelitian ini membahas dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan membahas tentang emosi.

Penelitian Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) "*Pengendalian Emosi, Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia*". Hasil dari penelitian ini bahwa emosi dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Berdasarkan konteks di dalam Al-Qur'an memberi petunjuk kepada manusia agar mengendalikan emosi guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, serta menghilangkan efek negatif.¹⁷ Ditemukan persamaan dalam penelitian ini terhadap penelitian yang akan penulis lakukan yaitu mengatasi permasalahan emosi.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah landasan atas pemikiran dan pendapat menurut para ahli yang bertujuan untuk menunjang teori yang digunakan dalam penelitian

¹⁶ Indiriani Idris & Idris, *Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam), Vol, 7, No. 2, 2019.

¹⁷ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi, Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia*, (Jurnal Saintifika Islamica), Vol. 2, No. 1, 2015.

ini, sehingga dapat membantu peneliti untuk membahas permasalahan yang sedang diteliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan beberapa teori yang berkaitan dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi.

1. Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa Perancis, diambil dari kata *emouvoir* yang mempunyai arti kegembiraan dan dari bahasa latin *emovere* dari kata *e* yang artinya luar dan *movere* artinya bergerak. Emosi merupakan pergerakan yang lebih cepat dibandingkan dari suasana hati. Seperti, jika ada individu yang bertindak kasar maka kita dapat terpicu untuk marah. Perasaan marah tersebut akan datang dan pergi dengan cepat ketika suasana hati tidak baik serta dapat dirasakandalam jangka waktu tertentu.¹⁸

Menurut *Oxford English Dictionary*, emosi adalah *strong feeling deriving from one's circumstances mood*. Yaitu suatu perasaan yang kuat, yang berasal dari keadaan jiwa seseorang.¹⁹ Sedangkan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut di dalam waktu singkat.²⁰

¹⁸ Asti Musman, *Berdamai dengan Emosi*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018) hlm. 2

¹⁹ Alim Sofiyani, *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)*, (Skripsi, 2017), hlm. 44-45).

²⁰ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 201.

Daniel Goleman, seorang pakar kecerdasan emosional mengemukakan bahwa emosi adalah suatu kegiatan atau pergolakan pokoran, nafsu, perasaan, dan setiap keadaan mental hebat yang merujuk suatu perasaan maupun pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan psikologis dan biologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Selanjutnya oleh Chaplin, dalam *Dictionary of Psychology* ia mendefinisikan emosi sebagai keadaan yang terangsang oleh organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, dan sifatnya mendalam dari perubahan perilaku. Chaplin membedakan antara emosi dengan perasaan, menurutnya *feeling* (perasaan) adalah pengalaman yang disadari dihidupkan oleh perangsang eksternal ataupun perangsang internal.

Sedangkan Soegarda Purbakawatja mengungkapkan emosi sebagai respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan secara fisiologis disertai dengan perasaan kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meledak yang dipicu terhadap perangsang-perangsang internal maupun eksternal.

Emosi sering kali dianggap sama arti dengan perasaan, tetapi keduanya dapat dibedakan. Emosi bersifat lebih intens apabila dibandingkan dengan perasaan, sehingga perubahan yang disebabkan karena emosi lebih jelas dibandingkan dengan perasaan.²¹ Emosi biasanya muncul ketika kita mengalami perubahan situasi drastis

²¹ Ely Manizar HM, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Tadrib), Vol. 11, No. 2, hlm.

secara tiba-tiba berasal dari kita sendiri maupun lingkungan sekitar, baik itu kejadian yang positif maupun negatif. Emosi juga dapat timbul karena terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.²²

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa emosi adalah segala bentuk tingkah laku yang ditimbulkan karena adanya perasaan intens terhadap sesuatu. Emosi digambarkan melalui ekspresi yang diwujudkan oleh seseorang.

b. Teori-Teori Emosi

Walgito mengemukakan terdapat tiga teori emosi, yaitu teori sentral, teori berfikir, dan teori kepribadian yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Teori Sentral

Menurut teori ini, gejala kejasmanian adalah akibat dari emosi yang dialami oleh setiap orang. Individu akan mengalami emosi terlebih dahulu barulah kemudian mengalami perubahan-perubahan kejasmanian. Berdasarkan teori ini, orang yang menangis karena sedih. Teori ini dikemukakan oleh Cannon, yang dikenal dengan teori sentral. Atas dasar teori ini dapat diperoleh pemahaman bahwa gejala-gejala kejasmanian merupakan akibat dari adanya emosi yang dialami oleh individu.

²² Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)*, (Jurnal Saintifika Islamic), Vol. 2, No. 1, 2015, hlm. 54.

2) Teori Periferal

Menurut teori ini, justru berbalik dari teori sebelumnya. Gejala-gejala kejasmanian bukan merupakan akibat dari emosi yang dialami individu, tetapi emosi yang dialami individu merupakan akibat dari munculnya gejala-gejala kejasmanian. Dalam teori ini, orang tidak akan menangis karena cemas, tetapi sebaliknya cemas karena menangis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah hasil persepsi individu terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai bentuk respon terhadap stimulus-stimulus yang datang dari luar.

Teori berfikir ini dikemukakan oleh William James yang merupakan seorang ahli yang berasal dari Amerika Serikat. Secara bersamaan juga dikemukakan oleh Carl Lange yang berasal dari Denmark. Oleh karenanya teori ini juga dikenal dengan teori James-Lange dalam emosi, kemudian sering pula disebut paradoks dari James.

Sementara para ahli mengadakan eksperimen-eksperimen untuk mengkaji dan menguji sampai sejauh mana kebenaran dari teori James-Lange ini. Menurut Sherrington dan Cannon, pada umumnya menunjukkan respon bahwa apa yang telah dikemukakan oleh James tidak tepat, teori James-Lange lebih menitik beratkan pada hal-hal yang bersifat perifir daripada bersifat sentral.

3) Teori Kepribadian

Berdasarkan teori ini, emosi adalah suatu aktivitas pribadi yang mana pribadi tidak dapat dipisah-pisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yang terpisah. Oleh karena itu, emosi meliputi perubahan-perubahan kejasmanian yang dikemukakan oleh J. Linchoten.

c. Jenis-Jenis Emosi

Menurut Goleman, mengemukakan emosi dalam sejumlah kelompok yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Pengelompokkan jenis-jenis emosimenurut Goleman antara lain:

1) Emosi Positif

Digambarkan dalam perasaan-perasaan yang diharapkan dan membawa rasa nyaman. Emosi positif ini juga bisa menimbulkan reaksi yang menyenangkan.²³

a) Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan puas, gembira, riang, senang dan sejahtera. Kebahagiaan ini sering diwujudkan melalui ekspresi wajah tersenyum dan suara ceria dan menyenangkan. Kebahagiaan sebagai emosi dasar manusia, karena kebahagiaan dan

²³ Sari Utami Pajarsari, *Emosi Positif*, (Jurnal Ilmiah Konseling), Vol. 5, No. 15, 2019.

kesehatan merupakan kedua hal yang saling terhubung di dalam kehidupan manusia.²⁴

b) Cinta

Erich Fromm mengungkapkan bahwa cinta adalah salah satu alat untuk mengatasi perpisahan manusia dan pemenuhan akan kesatuan. Cinta merupakan dasar bagi keseluruhan hidup individu.²⁵

2) Emosi Negatif

Perasaan-perasaan yang tidak diinginkan serta menjadikan keadaan psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif ini juga merupakan suatu keadaan di dalam diri seseorang yang dirasakan kurang bahkan tidak menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.²⁶

a) Cemas

Cemas merupakan emosi yang secara terus menerus muncul di dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat merusak dan menghilangkan kebahagiaan lebih banyak dibandingkan dengan kesedihan. Kecemasan juga bisa berdampak mengurangi semangat, menghancurkan

²⁴ Alhamdu & Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 156.

²⁵ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 18.

²⁶ Risa Yuliani, *Emosi Negatif Pada Siswa XI SMAN 1 Sungai Limau*, (Jurnal Ilmiah Konseling), 2013, Vol. 2, No. 1, hlm. 35

kepercayaan diri, dan membuat diri menjadi ragu untuk menjalankan sesuatu.²⁷

Menurut Bertrand Russel, kecemasan ini adalah bentuk dari ketakutan, dan semua bentuk ketakutan yang dapat memicu kelelahan. Orang yang sudah belajar untuk tidak merasa takut akan sangat jarang merasakan kelelahan. Kecemasan juga merupakan sebuah tanda aktivitas mental yang normal. Cemas maupun ancaman dan bahaya sangatlah nyata dan wajar dialami bagi setiap orang.²⁸

b) Sedih

Sedih adalah keadaan emosional sementara yang ditandai karena perasaan kecewa, kegagalan, putus asa, tidak tertarik, kehilangan, bahkan kematian. Sama halnya pada emosi lain, kesedihan yang dialami oleh individu dari waktu ke waktu, dalam jangka beberapa waktu maka individu tersebut dapat mengalami kesedihan secara berkepanjangan hingga dapat berubah menjadi depresi.

Hal ini sejalan dengan pendapat M. Heri Susilo, bahwa emosi negatif yang dibiarkan mengakar terlalu dalam secara

²⁷ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 97.

²⁸ *Ibid.*, hlm. 98.

terus menerus mengganggu pikiran akan berdampak pada sistem energi tubuh berupa sakit secara fisik.²⁹

c) Marah

Marah termasuk ke dalam jenis emosi yang merupakan hasil dari kesadaran tentang adanya ketidakpuasan ataupun gangguan karena peristiwa yang tidak disukai benar-benar terjadi. Emosi lainnya yang berkaitan dengan marah yaitu rasa kesal dan dendam.³⁰

Marah dapat menjadi emosi yang sangat kuat apabila ditandai dengan permusuhan, penolakan, pergolakan, frustrasi dan perselisihan terhadap orang lain. Sama seperti perasaan takut, kemarahan juga dapat berperan sebagai perlawanan tubuh yang sering ditunjukkan melalui ekspresi melotot, mengerutkan kening, berbicara kasar, berteriak bahkan berperilaku agresif seperti menendang, memukul, dan melepar benda.³¹

d) Gelisah

Kegelisahan merupakan sumber utama penyebab penyakit, keletihan, dan insomnia. Emosi jenis ini harus mampu dikendalikan dengan tujuan dapat menjaga keseimbangan

²⁹ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm

³⁰ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 99.

³¹ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 20.

antara perasaan tidak aman, merasa bersalah, dan rendah diri yang dapat sangat berakibat pada kesehatan secara psikologis dan memperlemah hubungan kemanusiaan.

Seorang Psikolog J. Liebman memaparkan bahwa sumber dari kegelisahan adalah merasa sendirian dan tidak mampu berbuat apapun di dunia ini, kepedulian terhadap cinta dan kepedulian terhadap kesehatan melebihi kemampuan menjalankan tanggung jawab dengan baik.³²

e) Ketakutan

Termasuk dalam jenis emosi yang sangat kuat dan berperan penting di dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kita sedang menghadapi bahaya dan merasa takut, maka kita akan menunjukkan respon perlawanan atau lari. Ekspresi ketakutan ini meliputi raut wajah, ketakutan sebagai respon emosional terhadap ancaman langsung yang pada umumnya dianggap sebagai kecemasan.³³

Kemudian menurut Nugraha, jenis-jenis emosi adalah yang mencakup perasaan senang, marah, takut serta sedih yang menjadi dasar *emotions*.³⁴ Emosi manusia dibedakan menjadi dua bagian, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif diartikan sebagai emosi menyenangkan, sedangkan emosi negatif diartikan sebagai emosi

³² J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 96.

³³ *Ibid.*, hlm. 19

³⁴ Ali Nugraha, dkk, *Materi Pokok Metode Pengembangan Sosial Emosional*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), hlm. 19.

yang tidak menyenangkan. Berdasarkan penjelasan tersebut, emosi yang menimbulkan perasaan positif yang dimaksudkan seperti: cinta, sayang, bahagia, gembira, kagum, dan sebagainya. Sedangkan emosi yang menimbulkan perasaan negatif seperti: sedih, benci, marah, jengkel, serta takut.³⁵

Sementara itu, menurut Mahmud emosi emosi dapat dijeniskan dalam empat macam, yaitu: (1) Marah, individu yang bergerak menentang sumber-sumber frustrasi, (2) Takut, yaitu individu yang bergerak meninggalkan sumber frustrasi, (3) Cinta, yaitu individu yang bergerak menuju sumber kesenangan, (4) Depresi, individu memberhentikan respon-respon terbukanya untuk mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri. Selain itu, John B. Watson menemukan bahwa tiga jenis dari keempat emosi respons emosional terdapat pada anak-anak, yaitu marah, takut dan cinta.³⁶

Kehidupan manusia tidak dapat terlepas dari emosi, dalam pengungkapan emosi biasanya melalui ekspresi. Dalam keseharian setiap orang akan mengeluarkan ekspresi atas apa yang dirasakannya. Berdasarkan beberapa pendapat mengenai jenis-jenis emosi maka dapat penulis simpulkan bahwa emosi terbagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Hal yang membedakannya adalah dalam emosi positif biasanya terkait dengan perasaan yang

³⁵ Nia Febbiyani Fitri & Bunga Adelya, *Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah*, (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), Vol. 2, No. 2, hlm. 35.

³⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm. 410.

menyenangkan, diharapkan dan disukai, sedangkan emosi negatif biasanya terkait dengan perasaan yang tidak menyenangkan.

d. Mengendalikan Emosi

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dengan adanya emosi dapat membantu manusia untuk menjaga diri dan melestarikan hidupnya. Namun, emosi yang berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia itu sendiri. Seperti emosi takut, berguna bagi manusia karena dapat mendorong untuk lebih menjaga diri dari bahaya yang dapat mengancam hidupnya, tetapi apabila emosi takut itu terjadi secara berlebihan maka seseorang yang merasakan ketakutan yang luar biasa terhadap banyak hal akan berdampak membahayakan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam kasus ini emosi ketakutannya itu menjadi boomerang dan membahayakan dirinya sendiri dan dapat menjadi indikator adanya kepribadian yang tergoncang.³⁷

Berdasarkan kajian-kajian modern dalam ilmu kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia adalah penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagian statistik mengemukakan bahwa banyak diantara pasien yang biasanya sering datang ke rumah sakit adalah orang-orang yang pada awalnya mengeluhkan kegoncangan-kegoncangan emosional yang timbul dari masalah-masalah psikis yang sedang

³⁷ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 16.

dihadapi. Saran terbaik yang dianjurkan oleh kalangan dokter adalah melepaskan diri dari kegelisahan.³⁸

Pengendalian emosi sangatlah penting bagi kehidupan manusia, untuk mengatasi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Secara teori, terdapat tiga mode pengendalian emosi yang dilakukan ketika menghadapi situasi emosi yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping.³⁹

Pertama, pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lainnya. Kedua, penyesuaian kognitif, landasan teori ini adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian tersebut merupakan cara yang digunakan untuk menilai sesuai paradigma seseorang dengan pemahaman yang dikehendaki. Ketiga, koping strategi, dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima, ataupun menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah).⁴⁰

Banyak individu yang kesulitan dalam menemukan kedamaian hidup, rasa aman, tenang dan bebas dari tekanan karena hilangnya penerimaan diri terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Cara

³⁸ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)*, (Jurnal Saintifika Islamic), Vol. 2, No. 1, 2015, hlm. 57.

³⁹ R. Rachmy Diana, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, (Jurnal UNISIA), Vol. XXXVII, No. 82, 2015, hlm. 44

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 44-45.

terbaik untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memahami masalah yang mendasar.⁴¹

Berdasarkan pemahaman di atas, diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan seseorang mengendalikan ketegangan emosi, konflik batin, serta mengendalikan dorongan bawah sadar akan mengantarkan individu mencapai kehidupan yang bahagia.

2. *Emotional Freedom Technique (EFT)*

a. *Sejarah Emotional Freedom Technique (EFT)*

Bersumber dari keilmuan Psikologi yang dipopulerkan oleh Dr. Callahan pada tahun 1980-an, seorang penemu teknik EFT ketika mengobati seorang pasien yang bernama Mary mengalami *water fobia* melalui teknik *Tought Field Therapy (TFT)*. Ia melakukan tindakan mengetuk (*Tapping*) dengan ujung jarinya ke arah bawah kelopak mata Mary, dalam kurun waktu satu menit Mary mengungkapkan rasa tidak enak di perut yang dirasakannya akibat dari fobia itu hilang. Dr. Callahan juga merasa takjub dan heran sama seperti Mary, lalu dengan teknik yang sama dipraktikkan Dr. Callahan kepada ratusan pasiennya, dan ternyata percobaan tersebut mengalami keberhasilan.⁴²

Selanjutnya di awal tahun 1990-an, Gery Craig salah satu siswa dari Dr. Callahan melakukan analisa dan kemudian menyederhanakan

⁴¹ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 39.

⁴² Indiriani Idris & Idris, *Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam), Vol, 7, No. 2, 2019, hlm. 107

penerapan *TFT* menjadi *Emotional Freedom Technique* (EFT), dalam hal ini proses penerapannya dibuat menjadi lebih sederhana secara *universal* dengan tujuan agar dapat diterapkan untuk mengatasi semua permasalahan yang terkait mental, emosional dan fisik.⁴³

Berdasarkan pemahaman di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada awalnya merupakan pengembangan dari teknik *Tought Field Therapy* (TFT) temuan oleh seorang dokter yang bernama Dr. Callahan, kemudian penemuan tersebut terus dikembangkan oleh seorang siswa Dr. Callahan yang bernama Gery Craig pada tahun 1990-an yang lebih disederhanakan dalam penerapannya namun tidak mengurangi keefektifan hasilnya yang dikenal dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

b. Pengertian *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Gery Craig mendefinisikan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai teknik untuk penyembuhan emosional yang ternyata juga dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik.⁴⁴ Menurutnya, *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani berbagai penyakit yang terkait dengan

⁴³ Juwondo. S, *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: NQ. Publishing, 2012), hlm. 16.

⁴⁴ Saputra, A, *EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Genius Publisher, 2011), hlm.78.

masalah pikiran dan perasaan, baik itu penyakit secara fisik maupun penyakit secara psikologis.⁴⁵

Menurut M. Heri Susilo, *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah sebuah teknik sederhana yang menggabungkan antara keilmuan yang berasal dari Barat dan Timur yang berupa Psikologi dan Akupuntur. Bedanya, dalam ilmu akupuntur menggunakan jarum untuk menstimulasi titik-titik energi tubuh dengan mengetuk secara teratur sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Sedangkan teknik EFT ini tidak hanya efektif menangani permasalahan emosi saja, tetapi juga dapat menangani masalah fisik yang disebabkan karena faktor emosi (psikosomatis).⁴⁶

Menurutnya, EFT ini merupakan salah satu varian pengembangan dari MBS (*Meridian Based Therapy*). Ia menambahkan bahwa emosi negatif yang muncul di dalam diri individu disebabkan karena adanya gangguan sistem energi di dalam tubuh, hal ini juga berlaku sebaliknya. Terganggunya sistem energi tubuh dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif. Selanjutnya, emosi negatif yang dibiarkan secara terus menerus akan mengganggu pikiran dan berdampak pada sistem energi tubuh berupa sakit fisik.⁴⁷

⁴⁵ Indiriani Idris & Idris, *Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam), Vol, 7, No. 2, 2019, hlm 108.

⁴⁶ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi, Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner), hlm.210.

⁴⁷ Ibid., hlm. 211.

Selanjutnya, menurut Iwan Suryanto EFT merupakan teknik terapi yang berfokus kepada dua hal, yaitu menyampaikan perasaan terkait masalah yang diderita dan *Tapping* atau ketukan pada beberapa titik meridian tubuh.⁴⁸

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah sebuah teknik sederhana yang menggabungkan antara keilmuan yang berasal dari Barat dan Timur yang dapat menangani berbagai penyakit yang terkait dengan masalah pikiran dan perasaan, baik itu penyakit secara fisik maupun penyakit secara psikologis.

c. Prinsip Kerja *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Pada dasarnya EFT berkeja atas keyakinan bahwa permasalahan emosional berakar dari adanya gangguan terhadap energi tubuh. Oleh karena itu, intervensi pada sistem tubuh dengan cara menstimulus melalui *tapping*/ketukan ringan dengan jari di titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan terkait emosi dan fisik.⁴⁹

Titik-titik energi/meridian akan menyelaraskan energi tubuh dengan mengubah kimiawi otak dan kemudian mengubah kondisi emosi menjadi lebih positif. Hal ini dikarenakan energi di dalam

⁴⁸ Indah Fajrotuz Zahro & M. Abid Amrulla, *Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19*, (Jurnal Pengabdian KEPADA Masyarakat), Vol. 01, No. 02, 2021.

⁴⁹ Saputra, A, *EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Genius Publisher, 2011), hlm. 87.

tubuh sangatlah berperan, akibat gangguan pada energi tubuh dapat berdampak pada gangguan emosi maupun fisik.⁵⁰

Ketika seseorang mengalami hambatan emosional marah, kecewa, sedih, panik, stress, bahkan trauma, aliran yang ada pada energi tubuh yang dirumuskan dalam 18 titik yang disebut dengan titik meridian tubuh akan terganggu. Juwondo menyatakan untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi hanya diperlukan memperbaiki pada gangguan aliran di titik meridian dengan cara mengetuk menggunakan jari dengan cara tertentu sesuai dengan teknik EFT. Selanjutnya, untuk melakukan ketukan pada 18 titik meridian tubuh terdapat lima prosedur sederhana yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan dalam mengatasi semua permasalahan emosi negatif dan juga fisik.⁵¹

Oleh karena itu, prinsip kerja teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) adalah menstimulasi titik-titik energi tubuh dengan cara melakukan pengetukan (*tapping*) diiringi dengan pengucapan kalimat afirmasi untuk dapat melepaskan masalah emosi negatif yang tersimpan di dalam diri individu.

d. Proses Terjadinya Emosi Negatif Menurut *Emotional Freedom Technique* (EFT)

⁵⁰ Indriani Idris, *Emotional Freedom Technique (EFT) Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal: Manajemen Pendidikan Islam), Vol. 7, No. 2, 2019, hlm. 108.

⁵¹ Juwondo. S, *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: NQ. Publishing, 2012), hlm. 21.

Secara teoritis, beberapa ingatan secara sadar ataupun bawah sadar tentang masa lalu individu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, dikarenakan ada “proses antara” yang dinamakan sebagai *disruption of body energy system*. Gery Craig menggambarkan terganggunya sistem energi tubuh dapat langsung menyebabkan gangguan emosi. Proses ini dapat dijelaskan melalui adanya (1) pemicu, yang dirumuskan sebagai ingatan yang memicu emosi, (2) proses antara, yaitu terganggunya sistem energi tubuh, dan (3) dampak, yang berupa emosi negatif.⁵²

Ditambahkan bahwa emosi negatif dapat terjadi pada saat berhubungan dengan orang lain maupun ketika menghadapi suatu permasalahan, karena adanya sebuah keputusan yang tidak diinginkan/diharapkan sehingga menimbulkan pertentangan di dalam hati dan pikiran. Hal inilah yang menjadi pemicu utama terjadinya emosi negatif. Jika kita tidak mampu meredam suatu amarah atau perasaan negatif tersebut, hal tersebut akan mempengaruhi pola pikir serta keputusan yang akan diambil.

e. Tahap-tahap *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Menurut Zainuddin, *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat dilakukan terhadap beberapa titik energi tubuh yang dikelompokkan

⁵² Saputra, A, *EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Genius Publisher, 2011), hlm. 87.

menjadi 18 titik meridian tubuh,⁵³ antara lain: Cr (*Crown*) titik bagian atas kepala, EB (*Side of the Eyes*) titik permulaan alis mata, UE (*Under the Eyes*) 2 cm di bawah kelopak mata, UN (*Under the Nose*) tepat di bawah hidung, Ch (*Chin*) di antara dagu dan bagian bawah bibir, CB (*Collar Bone*) di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama, UA (*Under the Arm*) di bawah ketiak, BN (*Bellow Niple*) 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada, IH (*Inside of Hand*) bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, OH (*Outside of Hand*) bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, Th (*Thumb*) ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, IF (*Index Finger*) jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku, MF (*Middle Finger*) jari tengah samping luar bagian bawah kuku, RF (*Ring Finger*) jari manis di samping luar bagian bawah kuku, BF (*Baby Finger*) jari kelingking luar bagian bawah kuku, KC (*Karate Chop*) di samping telapak tangan, dan GS (*Gamut Spot*) di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.⁵⁴

Untuk melakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT) diuraikan dalam 4 tahapan, yaitu tahap persiapan, menentukan kalimat *set up*, tahap mengetuk, *gamut point* dan evaluasi *tapping*.⁵⁵

⁵³ Indriani Idris, *Emotional Freedom Technique (EFT) Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal: Manajemen Pendidikan Islam), Vol. 7, No. 2, 2019, hlm. 109.

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 109-110.

⁵⁵ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 216.

1. Tahap Persiapan

Sebelum menjalani terapi EFT. Pada tahap persiapan ini, diawali dengan mengungkapkan masalah yang dialami. Mengidentifikasi dan menentukan masalah yang mengganggu anda. Menemukan titik temu dri masalah, atau yang disebut akar masalahnya.⁵⁶ Selanjutnya, hal yang dilakukan adalah mengidentifikasi skala atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas emosional yang terkait dengan ingatan traumatis yang di alami. Selanjutnya, cobalah untuk sepenuhnya merenungkan diri anda dan mulai menjawab pertanyaan-pertanyaan yang muncul terkait dengan permasalahan yang dihadapi, seperti sejak kapan masalah ini anda simpan dan mulai mengganggu kehidupan anda, dan sebagainya.

2. Tahap menentukan Kalimat Set Up

Berdasarkan keefektifan dalam menerapkan Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT), sangat diperlukan adanya kalimat afirmasi untuk memodelkan otak anda berdasarkan kalimat yang anda buat.⁵⁷ Pada tahap ini, selain menentukan kalimat afirmasi, kita juga perlu melakukan ketukan pada titik *Karate Chop*.

Tapping adalah penggunaan dua ujung jari untuk mengetuk titik-titik tertentu dari tubuh kita dengan ringan, dan secara bersamaan menyetel dan mengucapkan kalimat afirmasi. Titik

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 217.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 225

akupuntur ini adalah kunci meridian utama, jika kita ketuk beberapa kali (7-8 kali) akan berdampak pada penetralan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berfungsi normal, maka kembali diseimbangkan.⁵⁸

Caranya meletakkan jari telunjuk dan jari tengah bersama-sama, lalu gunakan untuk mengetuk titik yang ditentukan. Ucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali sambil terus mencapi titik *Karate Chop*. dengan mengetuk bagian meridian tubuh.

3. Tahap Mengetuk

Tahap ini mengharuskan kita untuk mengetuk titik meridian yang telah ditentukan berdasarkan ilmu yang dikembangkan oleh Gery. Membuat 7-8 kali disetiap ketukan. Tidak diperlukan alat bantu lainnya, anda hanya perlu menggunakan jari telunjuk dan jari tengah yang saling terhubung.⁵⁹ Lakukan pengetukan dengan tenang, jangan terlalu kuat atau terlalu lemah.

4. Gamut Point

Menurut Gery dalam buku terapi depresi karya M. Heri Susilo, titik gamut terletak di antara jari kelingking dan jari manis. Fungsinya untuk merangsang otak, ketika tingkat intensitas emosional anda adalah 1 atau 2, titik gamut dapat digunakan. Tujuannya adalah untuk mengurangi tingkat intensitas emosional menjadi angka 0. Gamut memiliki sembilan tindakan tambahan

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 225-226.

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 229.

yang harus dilakukan. Anda dapat memilih salah satu tindakan atau menggabungkannya. Kesembilan tindakan tersebut terdiri dari: (1) Menutup mata, (2) Membuka mata, (3) Mata bergerak kuat kekanan bawah, (4) Mata bergerak kuat ke kiri bawah, (5) Memutar bola mata searah jarum jam, (6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, (7) Bergumam pada diri sendiri secara berirama selama 3 detik (seperti sedang bernyanyi), (8) Menghitung 1,2,3,4,5, dan (9) Bergumam lagi selama 3 detik.⁶⁰

5. Evaluasi *Tapping*

Tahapan selanjutnya setelah melakukan *Tapping* atau pengetukan, yaitu melakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang terkait dengan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti tahapan pengetukan, kemudian skala intensitas emosional saat ini, hingga berapa tingkat emosi pada saat ini.⁶¹

Berdasarkan paparan di atas, pelaksanaan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) meliputi beberapa tahapan pengetukan *tapping* pada titik meridian tubuh yang dilakukan secara berurutan diawali dari tahap persiapan hingga tahap melakukan evaluasi *tapping* hal ini bertujuan agar penerapan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) mendapatkan hasil yang maksimal dalam membantu individu melepaskan masalah dan emosi negatif yang terpendam di dalam dirinya sehingga dapat mencapai kehidupan yang lebih bahagia.