

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Biografi M. Heri Susilo

1. Perjalanan Hidup dan Pendidikan M. Heri Susilo

Nama lengkap M. Heri Susilo, S.IP, lahir di Karanganyar 17 Februari 1991. Pernah menempuh pendidikan di SD N 02 Karangrejo, SMP N 02 Kerjo, SMA N 01 Kerjo dalam Bidang Ilmu Pengetahuan Alam, dan di Universitas Slamet Riyadi Surakarta (UNISRI Solo) Fisipol jurusan Ilmu Hubungan Internasional. M. Heri Susilo adalah seorang trainer *Emotional Freedom Technique* EFT pertama yang ada di Jawa Tengah membantu banyak orang untuk lepas dari masalah dan menemukan kebahagiaan hidup. Di dalam dunia *training*, beliau memegang *Certified NLP Practitioner by Neo NLP Society*, *Certified Emotional Freedom Technique Trainer by APEI*, dan *Certified Instructur Hypnotis by The IndonesiaBoard Hypnotherapy*. Saat ini beliau aktif sebagai seorang *speaker, trainer, motivator, terapis, life coach, author* di bidang *self inprovement* dan *public speaking* serta seorang konsultan di beberapa lembaga di Indonesia. Selain itu, Beliau merupakan pendiri lembaga yang bernama Heri Susilo Training Center, sebuah lembaga pelatihan yang aktif dalam mengembangkan SDM, komunikasi, dan pelayanan prima.

Perjanan hidup M. Heri Susilo sejak kecil sudah sangat dekat dengan pulpen dan kertas, Ia menggunakannya untuk menulis tentang semua yang terjadi dalam hidupnya dengan sangat rapi di buku hariannya. Berawal dari

kebiasaan beliau menulis catatan harian, telah mengantarkannya menjadi seorang penulis buku, NLP & Happiness Motivator di Indonesia.

Semasa kecil sering menjadi korban *Bully* oleh teman dan orang yang berada disekitarnya. Pernah mengalami phobia sosial yang menjadikannya merasa takut dan enggan berada dilingkungan banyak orang. Sebab ini yang menjadi alasannya untuk lebih dekat dengan pulpen dan kertas dalam perjalanan kehidupannya. Kekuatan mimpi membuat beliau lebih percaya diri dan lebih memahami orang lain. Sebagai korban *Bullying*, Beliau tumbuh dari depresi dan berharap dapat menginspirasi banyak orang untuk menyingkirkan masalah dalam hidup.

M. Heri Susilo kuliah di Jurusan Hubungan Internasional FISIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Selama menempuh perkuliahan beliau telah banyak belajar terkait *public speaking*, dengan adanya latar belakang kehidupan yang begitu keras semasa kuliah telah membuatnya menjadi pribadi bersemangat dan pantang menyerah dalam mewujudkan mimpi-mimpinya.

Dalam mengasah keterampilan *public speaking*-nya dengan menjadi pembicara lokal di beberapa kegiatan kuliahnya. Namun, perjalanan beliau untuk menjadi penulis, NLP Trainer & Happiness Motivator tidak sesederhana itu. Beliau berkali-kali mencoba menulis buku namun gagal, hingga suatu saat beliau mengikuti workshop Neo NLP Practitioner di tahun 2016 yang dipandu oleh seorang trainer Joko Kurniawan melakukan

transformasi diri dengan teknik *well-ormed Outcome* dan *Time Line Therapy*.

Hingga pada akhirnya beliau sukses menjadi seorang NLP Trainer & Happiness Motivator di Indonesia. Beliau sering diundang oleh instansi pemerintah, BUMN, perusahaan swasta dan lembaga sosial untuk memberikan motivasi.

B. Karya M. Heri Susilo

1. Buku Terapi Depresi : Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)
2. Buku Lancar Berbicara : *Practical Public Speaking with EFT*
3. Buku Dikuasai atau Menguasai Amarah : Kendalikan Masalah Pahami diri Sendiri dan Lepaskan Beban Emosi.
4. E-book *Change Your Life With NLP* : Aplikasi NLP Swish Pattern
5. E-book Teman Bahagia : *The Happiness Formula*
6. Artikel *Change Your Life with NLP* : Aplikasi NLP Swish Pattern
7. Artikel 4 Pilar Penting dalam NLP
8. Artikel Mengenal Neuro Linguistic Programming (NLP)
9. Artikel *Make Clear Ecuses*
10. Artikel Fokus Pada Perubahan.

C. Bibliografi

Judul : TERAPI DEPRESI Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (*Emotional Freedom Technique*)

Penulis : M. Heri Susilo

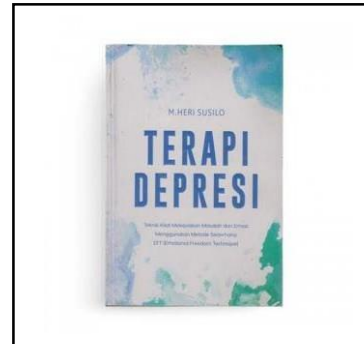
Penerbit : Psikologi Corner

Tahun Terbit : 2019

Tebal Buku : 319 Halaman

ISBN : 978-623-7324-46-1

Harga Buku : Rp. 75.000,-



(Gambar 4.1 Cover Buku)

D. Analisis Teknik EFT *Emotional Freedom Technique* dalam Mengatasi Masalah Emosi Menurut Pandangan M. Heri Susilo

1. Emosi

Sebenarnya ada banyak pengertian tentang emosi dikarenakan konsep emosi yang dapat berubah seiring dengan perjalanan waktu dan perkembangan zaman. Emosi sebagai kumpulan perasaan terhadap sesuatu yang dipengaruhi oleh subjektivitas, respon tubuh, dan respon perilaku. Tiga hal ini memengaruhi emosi dengan cara yang berbeda. Pertama, subjektivitas mengacu pada bagaimana suatu hal yang membuat seseorang sedih belum tentu juga berlaku kepada orang lain. Kedua, respon tubuh akan mengacu pada kondisi fisiologis untuk menunjukkan

emosi seseorang. Ketiga, respon perilaku mengacu kepada ekspresi atau tingkah laku seseorang ketika merasakan suatu emosi.

M. Heri Susilo menyebutkan bahwa adanya pemahaman setiap peristiwa yang kita alami bersifat netral. Namun, akar dari permasalahan terhadap emosi adalah pikiran kita sebagai manusia yang memberi makna negatif atau positif.⁷⁴ Artinya, Makna positif akan menghasilkan emosi positif, dan makna negatif akan menghasilkan emosi negatif. Mengetahui apa yang terjadi pada diri sendiri tergantung pada makna yang dikemukakan untuk mengevaluasi suatu permasalahan. Pada hakikatnya emosi adalah gambaran dari perasaan manusia terhadap suatu situasi ataupun kondisi. Tidak ada emosi yang baik atau emosi yang buruk, emosi sebagai sesuatu yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan. Emosi yang menghasilkan nilai baik ataupun buruk tergantung pada dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Pada umumnya emosi digolongkan ke dalam dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif biasanya berkaitan dengan perasaan yang membahagiakan, seperti bahagia, senang, cinta. Berbanding dengan emosi positif, emosi negatif biasanya identik dengan perasaan cemas, sedih, takut, dan marah.

Emosi yang secara terus menerus dipendam dan dibiarkan begitu saja, maka lama kelamaan akan berdampak pada gangguan kesehatan

⁷⁴ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 214.

mental. Pertama, rentan bagi individu untuk mengalami depresi. Perasaan marah, terancam, tertekan, tidak dihargai, merasa bersalah dan tidak berdaya yang terus menekan pikiran alam bawah sadar, keadaan inilah yang menjadi salah satu penyebab depresi psikologis.

Kedua, memicu gejala psikosomatis. Keadaan masalah psikis yang menyebabkan terjadinya sakit secara fisik. Hal ini juga sehubungan dengan berbagai pernyataan yang menyatakan bahwa ada kolerasi antara stres dan menurunnya sistem kekebalan tubuh, akibatnya ketika kondisi psikologis dipenuhi dengan emosi negatif maka akan sangat mungkin untuk menimbulkan berbagai keluhan pada fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, mual, gangguan pencernaan, juga gangguan pada kulit seperti jerawat.

Ketiga, menurunkan produktivitas. Apabila seseorang dengan permasalahan emosi, maka energi yang diproduksi di dalam tubuh akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan emosi yang dirasakan. Jadi tidak heran jika emosi negatif telah menumpuk akan berdampak pada kemalasan untuk beraktivitas. Jika hal tersebut dibiarkan begitu saja maka akan berpengaruh kepada hal lainnya di dalam penurunan produktivitas individu.

Keempat, menjadi lebih sensitif. Ketika sedang memendam banyak masalah, seseorang akan cenderung bersikap lebih sensitif dan marah pada hal-hal kecil. Menjadi *hipersensitive* pada berbagai hal, kecenderungan tersebut dapat membuat seseorang mudah tersinggung

dan menunjukkan sikap yang kurang menyenangkan saat berinteraksi dengan orang lain. Hasilnya pun masalah tidak akan berkurang, namun membuat diri memiliki permasalahan yang lebih banyak lagi. Oleh karena itu, mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang tepat merupakan solusinya.

2. Mengendalikan Emosi

M. Heri Susilo mendefinisikan emosi negatif sebagai suatu penyebab adanya gangguan dari sistem tubuh, dan begitu pula sebaliknya.⁷⁵ Maksudnya, terganggunya sistem energi tubuh dapat menjadi penyebab munculnya emosi negatif, inilah yang dinamakan dengan psikosomatis, yaitu sakit secara fisik yang disebabkan adanya emosi negatif yang terpendam di dalam diri dan dibiarkan menjadi akar masalah. Hal yang disayangkan adalah ketika emosi sudah menumpuk kebanyakan individu memilih untuk memendamnya, sebagai pertimbangan dari perasaan malu ketika permasalahan diketahui oleh orang lain hingga adanya kebiasaan untuk memendam emosi itu sendiri. Hal ini juga sejalan dengan pendapat salah satu pakar Psikoanalisa Sigmund Freud, bahwa emosi yang tertahan justru akan lebih berbahaya. Artinya, banyak dampak negatif yang mampu ditimbulkan akibat kebiasaan memendam suatu emosi, begitu pula bagi kesehatan mental.

Adanya keterkaitan antara aktivitas berfikir dan hasil dari persepsi terhadap suatu kondisi. Emosi yang ada di dalam diri dapat menjadi

⁷⁵ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 211.

hambatan bagi seseorang dalam melakukan perubahan diri. Muncul perasaan takut, khawatir, cemas, bahkan marah terhadap hal yang akan terjadi. Umumnya, individu tidak merubah pola perilakunya hanya karena timbulnya berbagai perasaan tersebut. Sehingga kondisi ini menjadi sumber untuk berpasrah terhadap keadaan karena takut untuk melangkah. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai permasalahan emosi sangat penting untuk dipelajari sehingga dapat mengekspresikan dan mengelola emosi sesuai dengan yang diharapkan.

Daniel Goleman di dalam bukunya yang berjudul kecerdasan emosi untuk mencapai puncak berprestasi, juga menyatakan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri terhadap api-api emosi yang terlihat mencolok.⁷⁶ Masalah yang hadir akan ditangani dengan pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri akan mempengaruhi respon dari masalah tersebut.

3. Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Masalah Emosi Menurut Pandangan M. Heri Susilo

Menurut M. Heri Susilo, Banyak orang merasa sulit untuk menemukan kedamaian, ketenangan, perasaan aman, dan bebas dari tekanan dalam hidup karena telah kehilangan penerimaan diri terhadap masalah yang sedang dihadapi. Pemahaman tentang perubahan polapikir dan pengendalian emosi dapat memberikan perubahan dalam

⁷⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2015).

realitas hidup yang lebih baik.⁷⁷ Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah emosi perlu dilakukan melalui kontrol diri dan berfikir secara aktif terhadap sudut pandang yang lebih positif menyangkut semua hal yang dialami, meskipun seringkali yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang telah diharapkan. Jika bersyukur hidup akan menjadi lebih mudah dan lebih baik. Adanya kontrol diri dan berfikir positif dapat memberikan kemampuan individu lebih terarah dalam menjalankan tugasnya. Kontrol diri secara tidak langsung menuntun individu membentuk perilaku yang lebih baik, bertanggung jawab dan bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Berfikir positif juga akan memberikan suasana positif terhadap suatu permasalahan dapat menjadikan seseorang lebih dewasa dalam menentukan sikap dan tindakan. Tentunya, hal ini harus dilakukan berdasarkan pengalaman dan pengamatan yang baik terhadap suatu perasaan. Oleh sebab itu, kedua hal ini akan sangat berpengaruh dalam memberikan makna bagi kehidupan manusia.

Ketika seseorang mengalami gangguan terhadap ketenangan yang mempengaruhi pikiran, hal tersebut juga akan mempengaruhi sistem yang ada dalam tubuh. Keadaan seperti inilah yang menjadi permasalahan awal yang jika dibiarkan dan tidak diberi penanganan akan semakin parah dan mengganggu pikiran, fisik dan jiwa. Memfokuskan diri pada solusi yang perlu dibangun untuk penyelesaian suatu masalah dan

⁷⁷ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm 39.

mengubah pola pikir ketika menghadapi masalah, membuat hidup lebih bebas dari stres dan hindari gejala depresi karena ide-ide negatif.

Menurut M. Heri Susilo, penyebab semua emosi negatif karena adanya gangguan dari sistem energi tubuh ataupun sebaliknya.⁷⁸ Artinya, Sebelum emosi negatif muncul di dalam tubuh, tubuh akan mengalami gangguan di energi meridian, EFT digunakan untuk mengatasi gangguan energi tubuh dan kemudian menghilangkan emosi yang timbul. Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini sebagai salah satu teknik sederhana yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan emosional yang juga dapat menyembuhkan gejala-gejala sakit pada fisik.

Teknik ini berfokus untuk memberikan keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa dalam upaya melatih pengendalian diri untuk mencapai ketenangan yang berdampak dalam keberhasilan diri individu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan terutama yang berkaitan dengan pelepasan emosi negatif di dalam diri. Yang mana pada penerapannya juga perlu dilakukan secara holistik untuk memadukan antara pikiran (*mind*), tubuh (*body*) dan jiwa (*soul*) sebagai suatu kesatuan untuk berfokus dalam melepaskan emosi negatif yang tersimpan di dalam tubuh secara optimal.⁷⁹ Holistik memiliki arti secara menyeluruh dalam membangun kehidupan manusia yang lebih utuh dan seimbang. Apabila satu diantara tubuh, pikiran atau jiwa terganggu, maka

⁷⁸ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 211.

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 213.

akan mempengaruhi sistem yang lainnya. Oleh karena itu, dalam upaya untuk menyelesaikan permasalahan di dalam diri seseorang perlu dilakukan secara holistik.

Hal ini sejalan dengan hal yang disebut oleh Craig, bahwa berdasarkan revolusi yang berkembang dalam keyakinan *psikologi konvensional* yang menjelaskan bahwa: segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi di dalam sistem tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk memberikan keseimbangan energi meridian dalam tubuh pada saat terjadi gejala-gejala penurunan fisik dan emosional yang mengganggu secara aktual tetap sama, namun menghilangkan gejala penyakit.⁸⁰ Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi adalah dengan menstimulasi titik energi tubuh dengan melakukan *Tapping* atau pengetukan pada titik meridian *Karate Chop*. Dilakukan secara teratur sesuai dengan urutan yang ditentukan dengan diiringi sugesti untuk menghilangkan emosi negatif yang tersimpan di dalam diri. Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini adalah cara meredakan emosi yang dilakukan dengan pengetukan menstimulasi pada titik energi tubuh melalui (*tapping*) bagian tubuh tertentu sambil berfokus untuk melepaskan masalah dan emosi yang di rasakan.

Dalam penerapannya, *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai teknik sederhana yang bersumber dari penggabungan dua disiplin ilmu

⁸⁰ Indiriani Idris & Idris, *Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam), Vol, 7, No. 2, 2019, hlm107.

dari Barat dan Timur, yaitu Psikologi dan Akupuntur. Bedanya akupuntur menggunakan jarum untuk merangsang titik akupuntur di jalur meridian yang bermasalah, sedangkan EFT menggunakan jari untuk merangsang titik energi tubuh dengan mengetuk secara teratur dalam urutan yang telah ditentukan. Teknologi EFT ini tidak hanya efektif untuk mengatasi masalah emosional, tetapi juga masalah fisik yang disebabkan oleh faktor emosional (Psikosomatis) juga dapat diobati dengan cara ini.⁸¹ Kuncinya adalah emosi negatif yang kita hasilkan disebabkan oleh gangguan pada sistem energi tubuh dapat menimbulkan emosi negatif. Pikiran akan mengganggu kesehatan tubuh yang disebabkan emosi negatif yang berakar terlalu dalam di pikiran. Artinya, emosi negatif yang terus menerus mengganggu pikiran kita juga berdampak pada sistem energi tubuh.

Sebenarnya teknik EFT ini hampir mirip dengan pengobatan tradisional tiongkok, yaitu akupuntur. EFT dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan cara memberikan ketukan pada bagian tubuh tertentu yang disebut dengan titik berkumpulnya energi tubuh. Hal ini dapat memberikan ketenangan, mengurangi ketegangan dan meningkatkan hubungan antara tubuh dan pikiran. Prinsip dasar teknik ini adalah menganggap bahwa emosi dan pikiran yang ada sebagai bentuk energi, baik itu energi positif ataupun energi negatif. Jadi, di dalam teknik ini menekankan bagaimana seseorang dapat mengelola energi tersebut dengan baik.

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 211.

Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dapat dilakukan secara mandiri dengan sangat mudah. Meskipun demikian, ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Pertama, mengenali masalah. Seperti yang dipaparkan oleh M. Heri Susilo didalam bukunya yang berjudul terapi depresi. Tahapan pertama yang dilakukan dalam melakukan EFT ini adalah mengenali dan menentukan masalah yang menjadi dasar dari masalah atau ketakutan yang dimiliki. Hal ini akan menjadi fokus saat melakukan pengetukan. Kedua, menentukan seberapa besar skala masalah tersebut terhadap diri. Langkah ini diperlukan untuk memantau perubahan dan perkembangan yang dirasakan setelah melakukan EFT. Nilai yang diberikan harus sesuai terhadap seberapa besar beban masalah yang ingin ditangani, angka yang diberikan bisa dimulai dari angka 1-10. Ketiga, menanamkan kalimat sugesti (afirmasi) positif bahwa telah menyadari adanya masalah dan penerimaan di dalam diri terhadap masalah tersebut seutuhnya. Selanjutnya, tahap mengetuk pada titik tertentu. Pengetukan (*tapping*) dilakukan pada titik meridian tubuh menggunakan jari secara nyaman yang diiringi dengan mengucapkan kembali kalimat sugesti yang telah ditentukan secara berulang. Ketukan dilakukan sebanyak 7 kali pada setiap titik energi tubuh. Tahap terakhir, yaitu periksa intensitas masalah. Menentukan kembali intensitas masalah dengan skala 1-10. Apabila belum dirasakan adanya perubahan maka teknik EFT dapat diulangi kembali sebanyak 2 hingga 3 kali. Maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik ini sangatlah praktis dan dapat membantu banyak individu dalam menyingkirkan masalah terutama yang berkaitan dengan emosi.

Dapat disimpulkan bahwa, pandangan M. Heri Susilo terhadap teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi adalah berakar pada pemahaman emosi negatif sebagai suatu penyebab adanya gangguan dari sistem tubuh, dan begitu pula sebaliknya. emosi yang secara terus menerus dipendam dan dibiarkan begitu saja akan berdampak pada gangguan kesehatan mental. Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) sebagai untuk cara melepaskan emosi negatif yang dilakukan dengan menstimulasi pada titik energi tubuh melalui (*tapping*) bagian tubuh tertentu sambil berfokus untuk melepaskan masalah dan emosi yang di rasakan.