

## ***Emotional Freedom Technique* sebagai Pilihan Terapi Lansia dengan Problem Psikososial**

Muhammad Rosyidul 'Ibad\*<sup>1</sup>, Vinda Purnamawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1-Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

\*Penulis Korespondensi: Muhammad Rosyidul 'Ibad, Email: ibad@umm.ac.id

Diterima: 20 Desember 2021 | Disetujui: 7 Maret 2022 | Dipublikasikan: 30 Juni 2022

### **Abstrak**

**Latar Belakang dan Tujuan:** Lansia merupakan individu yang rentan terhadap masalah kesehatan dikarenakan terjadinya penurunan fungsi tubuh akibat proses degeneratif, mulai dari penurunan fisiologis seperti fungsi kardiovaskuler menurun, serta masalah psikososial seperti depresi, ansietas, ketidakberdayaan, keputusan dan sebagainya. Pendekatan terapi dengan risiko efek samping yang minimal pada lansia terus diidentifikasi, salah satunya yaitu dengan EFT (*Emotional Freedom Technique*). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang manfaat dari EFT serta mengidentifikasi kombinasi EFT dengan psikoterapi lain. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *literature review* pada 20 artikel yang telah diseleksi dengan kriteria inklusi, selanjutnya dilakukan proses *data collection, data reduction, display, conclusions* atau *verifying*. **Hasil:** Review artikel telah menghasilkan tiga domain utama yaitu 1) EFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial 2) EFT untuk gangguan fisiologis 3) EFT dapat dikombinasi dengan psikoterapi lain untuk mengatasi masalah psikososial. **Simpulan dan Implikasi:** EFT merupakan terapi yang aman dilakukan pada lansia dengan keunggulan lebih banyak untuk mengatasi problem psikologis daripada fisiologis serta dapat dikombinasikan dengan psikoterapi lain untuk mendapatkan efek terapeutik yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Ansietas; Depresi, *Emotional freedom technique*; Lansia; Psikososial

**Sitasi:** Ibad, M.R & Purnamawati, V. (2022). *Emotional Freedom Technique sebagai Pilihan Terapi Lansia dengan Problem Psikososial*. *The Indonesian Journal of Health Science*. 14(1), 1-20. DOI: 10.32528/ijhs.v14i1.6714

**Copyright:** ©2022 Ibad, M.R & Purnamawati, V. This is an **open-access** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Diterbitkan Oleh:** Universitas Muhammadiyah Jember  
**ISSN (Print):** 2087-5053  
**ISSN (Online):** 2476-9614

### Abstract

**Background and Aim:** Elderly are individuals who are prone to health problems due to decreased body functions due to degenerative processes, ranging from physiological decline such as decreased cardiovascular function, as well as psychosocial problems such as depression, anxiety, helplessness, hopelessness and so on. A therapeutic approach with minimal risk of side effects in the elderly continues to be identified, one of which is the EFT (Emotional Freedom Technique). This study aims to further explore the benefits of EFT and identify the combination of EFT with other psychotherapy. **Methods:** This research method used a literature review design on 20 articles that had been selected with inclusion criteria, then carried out the data collection, data reduction, display, conclusions or verifying processes. **Results:** The results of review articles have resulted in three main domains, namely 1) EFT can be used to overcome psychosocial problems 2) EFT for physiological disorders 3) EFT can be combined with other psychotherapy to overcome psychosocial problems. **Conclusion:** EFT is a safe therapy for the elderly with more advantages in overcoming psychological problems than physiological and can be combined with other psychotherapy to get a better therapeutic effect.

**Keywords:** Anxiety; Depression; Elderly; Emotional freedom technique; Psychosocial

### PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya umur akan semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh pada lansia, tidak hanya fungsi fisiologis, lansia juga mengalami penurunan pada fungsi psikologisnya. Terdapat cukup banyak permasalahan, baik masalah fisik maupun psikososial yang seringkali terjadi pada usia lanjut seperti kesepian, perasaan sedih, depresi, dan kecemasan (Laka, Widodo, & Rahayu H., 2018).

Diantara beberapa masalah psikososial tersebut, kecemasan atau ansietas termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul (Laka et al., 2018). Kecemasan merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi gangguan fisiologis fungsi kardiovaskuler (Uswandari, 2017). Angka kejadian gangguan kecemasan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013

sebesar 6,0% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia.

Permasalahan lain yang sering dihadapi oleh lansia yaitu pada fungsi fisiologis seperti hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi masalah kesehatan umum di dunia. Kejadian hipertensi yang tinggi akan memicu terjadinya berbagai macam komplikasi penyakit kardiovaskuler (Huda & Alvita, 2018). Hipertensi kerap terjadi pada lansia karena *cardiac output* atau curah jantung mengalami penurunan hingga 70%, jumlah glomerulus 56%, *glomerular filtration rate* atau laju filtrasi penyaringan darah 69%, *vital capacity* 56% (Huda & Alvita, 2018).

EFT (*Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi yang diperuntukkan pada pasien depresi dan kecemasan berdasarkan *evidence based* (Church & House, 2018). Metode ini merupakan terapi psikologi yang dapat

digunakan untuk menghilangkan emosi yang berlebihan dan bersifat negatif, seperti perasaan kesal, sedih dan stres (Isworu, Anam, & Indrawati, 2019).

Melalui fenomena tersebut maka perlu adanya kajian mendalam tentang terapi EFT terhadap masalah psikologis dan fisiologis lansia. Mengingat lansia juga merupakan tahap akhir dari suatu kehidupan manusia, maka harus hidup bahagia dan sehat. Melalui penelitian ini pembaca akan mengetahui bahwa lansia sangat sering mengalami kecemasan tanpa kita sadari yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Tindakan yang dapat dilakukan adalah meminimalkan rasa cemas tersebut agar tekanan darahnya terkontrol dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang manfaat dari EFT pada lansia serta mengidentifikasi kombinasi EFT dengan psikoterapi lain.

## METODE PENELITIAN

*Literature review* menggunakan artikel dalam jurnal internasional yang berkaitan dengan pemberian terapi EFT pada lansia sebanyak 20 jurnal. Dengan kriteria artikel yang dipilih adalah jurnal yang berusia 5 tahun terakhir, artikel yang dipilih berkaitan dengan variabel peneliti, jenis artikel *review article*, *research article*, *pilot study*.

Ada beberapa tahapan yang telah dilakukan peneliti dalam pencarian artikel untuk memastikan hasil dari penggabungan informasi yang didapatkan bisa diakui kredibilitasnya. Tahapan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.

## HASIL PENELITIAN

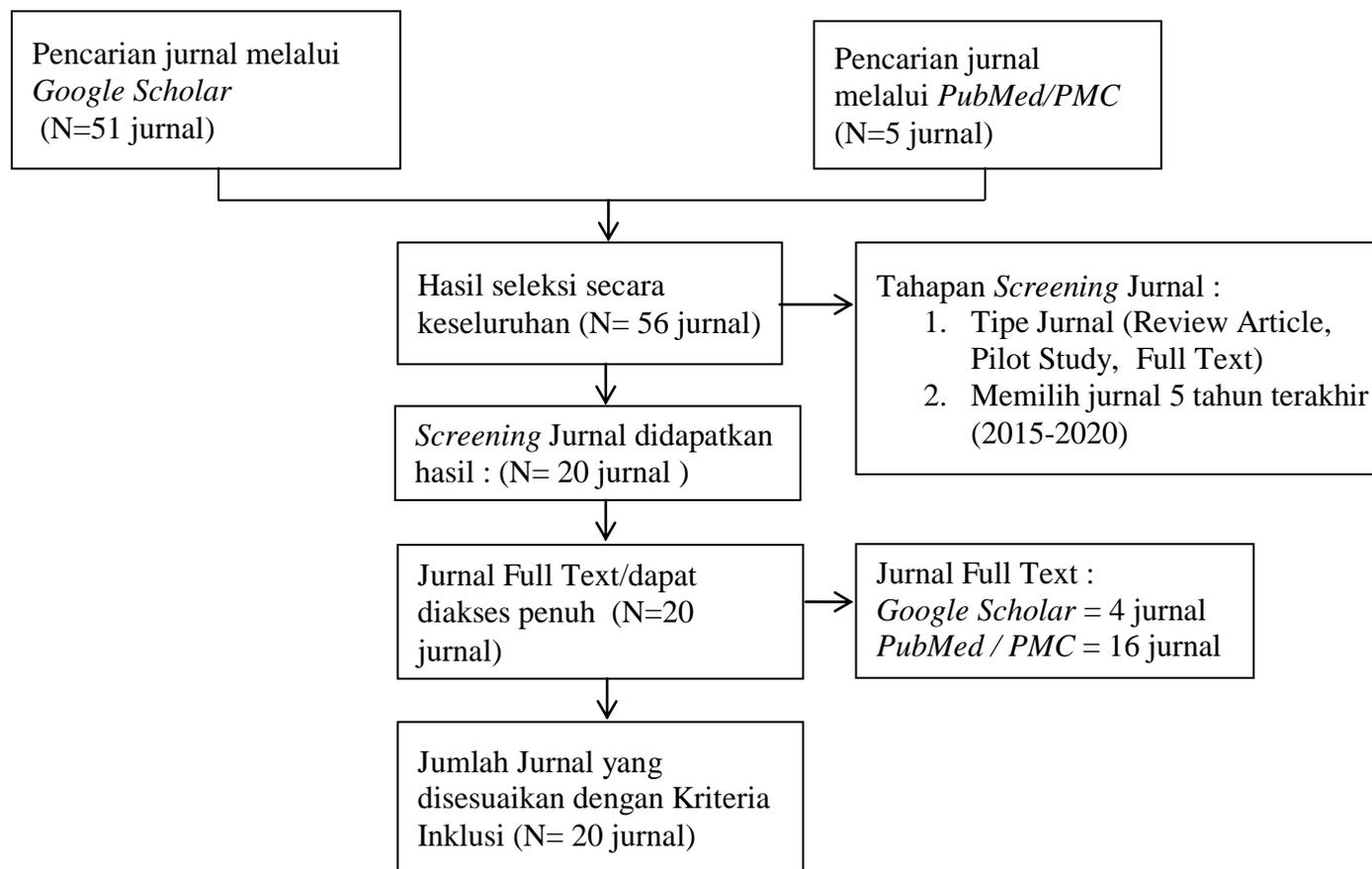
Dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 20 jurnal yang diantaranya

dari *Google Scholar* sebanyak 4 jurnal dan *PubMed/PMC* sebanyak 16 jurnal. Pencarian Jurnal tersebut dilakukan guna mendapatkan literatur yang membahas topik sesuai rumusan masalah dalam penelitian studi literatur.

Secara keseluruhan pencarian menggunakan kata kunci *Tapping/meridian tapping Therapy in elderly with anxiety*, *“Emotional Freedom Techniques” on anxiety elderly* dan *Emotional Freedom Techniques therapy” AND “Anxiety” AND “Elderly”*. Setelah proses pencarian dilakukan didapatkan hasil sebanyak 20 jurnal yang sesuai kriteria kemudian didapatkan hasil pada gambar 1.

Peneliti melakukan penyajian data dengan cara mengumpulkan informasi yang disusun untuk memberikan kemungkinan suatu kesimpulan dan pengambilan tindakan agar saat menyajikan data tidak menyimpang dari pokok permasalahan. Sajian dalam penelitian ini diwujudkan dalam sebuah tabel yang berisi nama peneliti, judul jurnal, populasi/sampel, metode, hasil dan kesimpulan. Tampak pada Tabel 1 penyajian data hasil review artikel yang telah diseleksi sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan pencarian domain dari hasil analisis data untuk mengumpulkan informasi, atau keteraturan pola dari penjelasan yang telah dibahas. Hasil dari domain analisis data diambil dari 20 artikel penelitian yang telah diseleksi secara tersurat, tampak, bukan diambil dari makna atau apa yang dirasakan oleh peneliti, sehingga terjawab semua rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti. Tabel 2. menyajikan hasil identifikasi dari 20 artikel.



Gambar 1. Tahap pencarian artikel

Tabel 1. Hasil Review Analisis Artikel

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
1.	<i>The Effectiveness of the Combination Therapy of Emotional Freedom Technique - Murrotal Al-Qur'an on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension</i>  Jurnal Atlantis Press Volume 24, tahun 2020	Noor Cholifah Sukarmin Ahmad Abdul Kholiq	Untuk mengidentifikasi pengaruh terapi kombinasi teknik <i>Emotional Freedom Technique</i> –Murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Jatirejo, kecamatan Jatiroto kabupaten Wonogiri.	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia dengan hipertensi sebanyak 173 orang yang berusia >45 tahun yang menderita hipertensi. Sampel yang digunakan sebanyak 34 responden dengan teknik <i>nonprobability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i> dengan kriteria inklusi : 1. Usia >60 tahun, lansia dengan hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat antihipertensi 2. Lansia yang tidak memiliki komplikasi penyakit lain 3. Tidak mengalami gangguan pendengaran 4. Bersedia menjadi subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusi bagi subjek yang tidak dapat menyelesaikan penelitian sampai akhir dan yang mengalami gangguan fisik dan	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan desain kelompok kontrol non-ekuivalen pre-test dan post-test dengan pendekatan longitudinal prospektif. Untuk analisa data yang digunakan adalah paired t-test, independent t- test dan uji statistik korelasi Kendall tau.	Instrumen penelitian yang digunakan adalah Spigmomanometer digital, lembar observasi, kusioner demografi, pemutar media MP3 dengan pengaturan standar gema (40-60 dB, 300-340 Hz) dan satu earphone.	1. Ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi hasil yang didapat tekanan sistolik p<0,001 dan diastolik p<0,001) 2. Tidak ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pengamatan pada kelompok kontrol, hasil yang didapat pada tekanan sistol p: 0,889 dan diastol p: 0,169 3. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok dengan p<0,001 < $\alpha$ (0,05).

mental serta dalam keadaan kronis.

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel & Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
2.	<i>Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. Journals of Evidence-Based Intergrative Medicine, Volume 24 : 1-12 Tahun 2019</i>	Dona Bach, ND Gary Groesbeck, B CIA Peta Stapleton, PhD Rebecca Sims, MCP Katharina Blickheuser PhD Dawson Cruch, PhD	1. Untuk menjelaskan bagaimana mekanisme kerja terapi diseluruh sistem syaraf pusat dengan : - Mengukur variabilitas detak jantung dan koherensi jantung - Sistem peredaran darah menggunakan denyut jantung saat istirahat selain itu dengan tekanan darah - Sistem endokrin menggunakan kortisol dan sistem kekebalan menggunakan imunoglobulin A (SigA) yang terdapat pada saliva / air liur 2. Untuk mengukur gejala psikologis yang muncul pada	Penelitian ini melibatkan 203 peserta yang tergabung dalam 6 lokakarya EFT klinis. Pengujian tes dilakukan pre-dan post serta tindak lanjut untuk tahun berikutnya setelah penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui email. Mayoritas peserta adalah perempuan dengan usia > 50 tahun.	Pada penelitian ini subjek dinilai untuk tingkat depresi dan kecemasan menggunakan <i>Hospital Anxiety Depression Scale</i> (HADS; Zigmond et al). Analisa data yang digunakan adalah dengan uji Wilcoxon	<i>Hospital Anxiety Depression Scale</i> (HADS; Zigmond et al) : untuk menilai tingkat depresi dan kecemasan	Penurunan yang signifikan terjadi pada kecemasan (A40%), depresi (A35%), gangguan stres paska trauma (A32%), nyeri (A57%) dan mengidam (A74%) semua hasil menunjukkan P<0,000

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
3.	<i>Anxiety and Anger Symptoms in Hwabyung Patient Improved More Following 4 Weeks of the Emotional Freedom Technique Program Compared to the Progressive Muscle Relaxation Program : a Randomized Controlled Trial</i>  <i>Journal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Tahun 2015</i>	Jin Woo Suh Sun Yong Chung Sang Young Kim Jung Hwan Lee Jong Woo Kim	Untuk menyelidiki efektivitas EFT sebagai terapi pengobatan baru untuk pasien HwaByung (HB) yang mengalami kemarahan sebagai gejala primer dalam keadaan cemas dan marah dengan bentuk meditasi <i>Progresif Muscle Relaxation (PMR)</i>	Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 26 orang yang ada di Rumah Sakit Universitas KyungHee di Gang-dong, Korea. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pengobatan EFT (N=15), dan kelompok perlakuan PMR (N=12) dengan penempatan kelompok secara acak.	Penelitian ini dilakukan antara November 2013 sampai Februari 2014. Analisa statistik yang digunakan adalah Mann-Whitney dan Wlicoxon dengan tingkat signifikansi statistik dalam setiap skala ditetapkan <0,05.	STAI dan STAXI digunakan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan kemarahan pada pasien, SCL-90 digunakan untuk menilai status psikologis keseluruhan peserta.	Kelompok EFT mengalami penurunan signifikan dalam skala gejala HB, keadaan kemarahan dengan hasil p= 0,046 (p<0,05). Selain itu ada penurunan yang signifikan dalam skala gejala HB, kecemasan, somatisasi, permusuhan dan sebagainya (p<0,05).

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
4.	<i>Cognitive Behavioural Therapy and Emotional Freedom Technique in Reducing Anxiety and Depression in Indian Adults</i>  <i>International Journal of emergency mental health and human</i>	Dr. Shilpa Jasubhai Prof. C.R. Mukundan	Untuk mengevaluasi efektivitas komparatif CBT ( <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> ) dan EFT ( <i>Emotional Freedom Technique</i> ) dalam	Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling dimana peserta diambil secara acak dengan melalui beberapa tahap skrining. 10 peserta berhasil diambil sebagai sampel penelitian. Responden	Sebanyak 8 sesi sekali seminggu dilakukan untuk EFT dan CBT. Analisa statistik yang digunakan adalah uji T-test	1. DASS / Deperesi, Kecemasan, Skala Stres 2. Beck Depression Inventory II (BDI II) 3. Lembar persetujuan /	EFT sangat signifikan untuk alat mengelola kecemasan dan depresi di India

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
	<i>resilience</i> Vol. 20(2):403 tahun 2018		pengobatan kecemasan dan depresi pada orang dewasa di India.	dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 orang berada di terapi CBT dan 5 orang menerima terapi EFT.		Informed Conccent 4. Formulir Informasi Demografi	
5.	<i>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</i>  <i>Journal of Evidence - Based Complementary &amp; Alternative Medicine, vol 22(2) tahun 2017</i>	Daniel Benor John Rossiter Thornton Loren Toussaint	Untuk pengamatan klinis mendukung penggunaan WHEE pada nyeri, gangguan kecemasan, dan depresi.	Sampel yang digunakan pada 24 pasien nyeri kronis dengan rentan usia 27-62 tahun.	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yaitu perlakuan WHEE dan kontrol daftar tunggu selama 6 minggu selain itu mengisi formulir penelitian, kuisioner, dan diberi intervensi WHEE.	Kuisioner penilaian nyeri, kecemasan dan depresi	WHEE dapat menurunkan nyeri, kecemasan (P<0,05) dan depresi (P<0,05) dibandingkan dengan kelompok kontrol
6..	<i>Emotional Freedom Technique (EFT) as a Practice for Supporting Chronic Disease Healthcare : a Practitioners' Perspective</i>  <i>Journals disability and rehabilitation, tahun 2017</i>	Mahima Kalla Margaret Simmons Anske Robinson Peta Stapleton	Untuk mengeksplorasi terapi EFT pada praktisi.	8 orang praktisi diwawancarai dengan menggunakan telepon atau zoom yang kemudian akan ditranskripsikan secara verbatim. Kriteria peserta harus sudah terlatih dan tersertifikasi dari badan profesional seperti AAMET, EFT	Penelitian berbasis kualitatif ini metodologi penelitian kontemporer menggunakan Analisa interpretative fenomenologi (IPA) yang dirancang untuk memungkinkan studi pada orang berpengalaman subjek yang unik menggunakan pendekatan interpretative.	- Alat perekam suara - Transkrip wawancara	Praktisi menjelaskan tentang penggunaan EFT dapat menangani emosi yang sudah berlangsung lama selain itu juga dapat membantu mereka (pasien) dalam mengatasi penurunan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, dan memenuhi peran sosial

Universe dan ACEP serta memiliki setidaknya pengalam 4 tahun praktik EFT secara profesional. .

ekonomi mereka saat menderita penyakit kronis.

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
7.	<i>EFT (Emotional Freedom Technique) and Resiliency in Veterans at Risk for PTSD : A Randomized Controlled Trial</i>	Dawson Cruch Terry Sparks Morgan Clond	Untuk menilai kemanjuran EFT pada PTSD dengan tingkat gejala subklinis psikologis seperti depresi, kecemasan dan fobia serta gejala fisiologis nyeri dan cedera otak traumatis.	Partisipan dalam penelitian ini adalah 21 orang veteran dengan kisaran umur 28-68 tahun dengan usia rata-rata 56 tahun.	Sampel akan diberikan intervensi Treatment As Usual (TAU) atau Emotional Freedom Technique (EFT), yang nantinya akan dibandingkan hasil keefektifannya. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>random sampling</i> . Analisa data menggunakan uji T	<i>Insomnia Severity Index (ISI)</i> PCL-M PST GSI	Sebelum dilakukan intervensi rata-rata skor yang didapat adalah 39 ±8,7 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok. Pada kelompok EFT terjadi penurunan skor kondisi psikologis seperti kecemasan dengan rata-rata 25 (-64, p<0,0001).

The Journal of Science and Healing, tahun 2017

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
8.	<i>Borrowing Benefits : Clinical EFT (Emotional Freedom Technique) as am Immadiate Stress Reduction Skill in the Workplace</i>	Dowson Chruch Iuliana David	Menyelidiki efek langsung dari EFT untuk mengamati apakah ada penurunan dalam tekanan psikologis dalam sebuah lokakarya pada karyawan dan apakah frekuensi penggunaan EFT berkorelasi dengan penurunan gejala lebih lanjut.	Metode pengambilan sampel dengan <i>Convenience sampling, pre-post test</i> . Populasi sebanyak 39 peserta dengan usia antara 46-84 tahun dengan sampel sebanyak 25 orang perempuan dan 14 orang laki-laki.	Dimulai dari pegelan EFT yang dibawakan oleh seorang praktisi terlatih dan berpengalaman setrta berlisensi. Lalu peserta dibagi menjadi 5 kelompok dengan masing-masing anggota kelompok ±10 peserta dan setiap kelompok didampingi oleh seorang praktisi. Setelah rangkaian kegiatan tersebut dilakukan post-test. Analisa statistik : ANOVA satu arah dan paired t-test	1. <i>Global Severity Index (GSI)</i> 2. <i>SA-45 Questionnaire</i> 3. <i>Positive Symptom Total(PST)</i> 4. <i>Subjective Units of Distress Scale (SUD)</i> 5. <i>Somatic and Emotional Indicators (SEI)</i>	Kecemas dan depresi menurun 34% (p<0,008) Nyeri berkurang 41% Mengidam tidak ada efek dengan score 50% (p<0,0001)

Psychology Journal Tahun 2019

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
----	--------------	----------	--------	---------------------------	-------------------	----------------------	------------

9.	<i>How Therapeutic Tapping can Alter Neural Correlates of Emotional Freedom Technique Processing in Anxiety</i>  Journal brainsci Tahun 2019	Nicola konig Sarah Steber Josef Seebacher Quinten Von Pittwitz Herald R. Bliem Sonja Rossi	Untuk mengetahui potensi pengaruh EFT terhadap regulasi emosi sebagai salah satu fungsi utama pada pasien kecemasan dengan terapeutik yang efektif	Populasi : 2 orang yang bisa berbahasa Jerman Sampel : 15 orang perempuan dan 7 orang laki-laki Usia antara 20-52 tahun dengan kriteria inklusi Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 9 orang pada kelompok EFT dan 13 orang di kelompok PMR	Metode penelitian pseudo-randomized dimana setiap kelompok menerima satu intervensi dengan <i>pre-post test design</i> . uji statistik yang digunakan adalah Chi-square, Paired t-test, ANOVA dengan tingkat signifikansi $P > 0,05$	- <i>Beck Depression Interventory II</i> (BDI-II) - <i>Brain Vision, Recorder EEG</i> - <i>Karolinska Sleepness Scale</i> (KSS Score) - <i>Numeric Analogue Scale</i> (NAS – Sscore) - <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> (PANAS)	Setelah intervensi terjadi penurunan pada kelompok PMR mengurangi tekanan ketakutan dan EFT mempengaruhi pada berkurangnya rasa takut, rangsangan amarah, dan kecemasan.
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel & Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
10.	<i>Emotional Release Therapy for Elderly Hypertensive Patients in the Community the Impact of Anxiety, Depression and Quality of Life</i>  <i>Chinese Journal Nursing research</i> Vol. 33 No. 16 Tahun 2019	Liu Wanying Jin Ruihua Ling Tao	Untuk mengetahui pengaruh terapi pelepasan <i>emotional freedom technique</i> pada kecemasan, depresi dan kualitas hidup pasien hipertensi lansia di masyarakat.	Sebanyak 79 pasien lansia dengan kecemasan dan depresi di sebuah komunitas kota Taiyuan yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol 40 orang dan observasi 39 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi.	Kelompok observasi menerima terapi EFT yang diawali dengan pengenalan terkait EFT yang kemudian dilakukan demonstrasi. Terapi dilakukan selama 6 minggu. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan pendidikan kesehatan penyakit kronis dan hipertensi selama 30-20 menit dengan 10-15 menit sesi tanya jawab. Analisa statistik yang digunakan adalah Uji T dan Uji Z. Pada kelompok kontrol tingkat signifikansi $p < 0,01$ , dan kelompok observasi $p < 0,05$ .	<i>Quality of Life Scale</i> (SF-35 <i>Questionnaire</i> ) <i>Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS) <i>Self-Rating Depression Scale</i> (SDS)	Teknik EFT dapat meningkatkan emosi negatif lansia hipertensi dan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup mereka.
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel & Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan

11.	<i>Epigenetic Effect of PTSD Remediation in Veterans Using Clinical Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Pilot Study</i>  <i>American Journal of Health Promotion,</i> Tahun 2016	Dowson Chruch, Garret Yount Kenneth Rachlin Louis Fox Jerrod Nelms	Untuk menilai kelayakan pengukuran perubahan ekspresi gen dengan pengobatan gangguan stress paska trauma menggunakan teknik <i>Emotional Freedom Techniques</i> (EFT)	Sebanyak 16 orang, dengan 11 orang terdiri dari laki-laki dan 5 orang perempuan. Usia rata-rata responden yaitu 59,5 tahun. Pengambilan sampel menggunakan <i>Purposive Sampling</i> yang nantinya sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi EFT dan kelompok <i>Treatment As Usual</i> (TAU).	Desain penelitian : <i>Randomized controlled trial</i> dengan two group pre-post test desain. Penelitian ini berlangsung selama 6 bulan hingga pasca perawatan. Uji statistik yang digunakan adalah ANOVA 1 arah, Uji F 2 sampe dengan menggunakan uji normalitas Lilliefors.	<i>Psychological Symptom Assessment</i> 45 (SA-45) <i>Global Saverity Index</i> (GSI) <i>Positive Symptom Total</i> (PST) <i>Rivermead Postconcussion Symptoms Questionnaire</i> (RPQ) <i>Hospital Anxiety and Depression</i> (HADS) <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI)	Gejala PTSD menurun secara signifikan pada kelompok EFT serta kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan juga berkurang setelah dilakukan pengobatan. Ekspresi diferensial yang signifikan dari 6 gen ditemukan ( $p < 0,05$ ) saat membandingkan tingkat depresi sebelum dan setelah intervensi pada peserta yang menerima EFT.
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel & Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
12.	<i>Borrowing Benefits : Group Treatment with Clinical Emotional Freedom Techniques is Associated with Simultaneous Reductions in Post Traumatic Disorder, Anxiety, and Depression Symptoms</i>  <i>Journal of Evidence Based Integrative Medicine</i> Vol. 23 Tahun 2018	Dowson Chruch Dennis House	Menjelaskan hubungan antara gangguan stres paska trauma, depresi, kecemasan pada populasi nonklinis.	Populasi sebanyak 81 responden dengan rata-rata usia 54,3 tahun. Peserta dikelompokkan berdasarkan kondisi fisik dan luas tekanan psikologisnya. Teknik sampling yang digunakan <i>quota sampling</i> .	<i>Cross sectional</i> dengan <i>one-group pre-post</i> desain. Penelitian dilakukan selama 6 bulan dengan tindak lanjut. Analisa statistic : ANOVA	<i>Nine subscales measurepsychological conditions such as anxiety and depression</i> <i>PTSD Symptom Checklist</i> (PST) ISI PST GSI SA-45 <i>Pain Rating Scale</i> (PRS)	Ada hubungan klinis antara PTSD dan kondisi psikologis lainnya serta teknis EFT efisien diberikan karena hemat biaya.
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel & Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan

13.	<i>The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study</i>  <i>Journal Integrative Medicine</i> Vol. 15, No. 2 Tahun 2016	Hannah Chatwin, MClInPsych; Peta Stapleton, PhD; Brett Porter, EFT Practitioner; Sharon Devine, M ClinPsych; Terri Sheldon, BA(Hons)	Untuk mengevaluasi efektivitas CBT dan EFT dalam pengobatan depresi dan kecemasan.	67 responden dengan rentang usia 18-50 tahun. Responden diambil dari komunitas MDD dan Universitas Bond Queensland, Australia Teknik sampling yang digunakan Cluster Sampling	<i>Randomized Controlled Trial, two group- pre-post design.</i> Pemberian intervensi berlangsung selama 8 minggu. Pada kelompok intervensi terdapat 17 orang (11 orang di kelompok intervensi EFT namun 1 orang keluar, dan 6 orang pada kelompok CBT) dan 50 orang pada kelompok kontrol. Analisa statistik menggunakan MANOVA	DASS-21(Depression, Anxiety and Stress Scale-21) Quissionnaire Beck Depression Inventory (BDI-2)	Kedua intervensi menghasilkan pengurangan yang signifikan, hanya pada kelompok EFT terdapat efek yang tertunda dan pada penurunan gejala hanya berlangsung 3-6 bulan setelah tindak lanjut. Maka perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait keefektifan dari strategi pengobatan EFT.
-----	--	--	--	--	---	---	---

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
14.	<i>Is Online Treatment as Effective as in-Person Treatment ? Psychological Change in Two Relationship Skills Groups</i> <i>Journal of nervouse and mental disease</i> vol. 207. No. 5 Tahun 2015	Dowson Chruch Morgan Clond	Membandingkan keberhasilan program online dengan intervensi pengobatan kelompok secara tatap muka.	Sebanyak 74 orang responden dengan rentang usia antara 36-82 tahun. Teknik sampling <i>stratified random sampling, two group pre-post test design</i>	Menggunakan metode penelitian <i>Randomized Controlled Trial - double-blind, two group pre-post design.</i> Kelompok Online menerima kursus selama 12 minggu, dan pada kelompok tatap muka selama 6 hari menerima loka karya bertajuk <i>Tapping Deep</i> (berfokus pada pengembangan interpersonal). Analisa statistik yang digunakan Uji Wilcoxon	HADS Relationship Assessment Scale (RAS)	Terjadi peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok terkait depresi tingkat signifikansi (P<0,001). Meskipun penurunan gejala yang lebih tajam terjadi pada kelompok tatap muka namun peningkatan kepuasan hubungan sebesar 29% ditemukan pada kedua kelompok (p<0,003).

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
15.	Effect of the Emotional Freedom Techniques on Anger Symptoms in Hwabyung Patients : A	Hui Yong Kwak Eun Ji Choi Jon Woo	Mengamati efek EFT pada kontrol aktif pemberian PMR pada pasien	40 pasien Hwabyung di Rumah Sakit Universitas Kyung Hee, Gong Dong,	Desain penelitian menggunakan <i>Randomized Controlled Trial-Single blind with parallel design</i>	- Visual Analysis Scale – Hwabyung Symptom (VAS-	Kelompok EFT dan PMR menunjukkan peningkatan selama periode latihan

	Comparison with the Progressive Muscle Relaxation Technique in a Pilot Study Randomized Controlled Trial	Kim Hyo Weon Suh Sun Yong Chung	Hwabyung (Kemarahan berlebih)	Seoul Korea selatan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, sebanyak 16 orang menerima intervensi PMR dan 15 orang pada kelompok EFT. Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> dengan kriteria inklusi dan eksklusi.	berlangsung selama 12 bulan, dengan 6 bulan sesi kelompok dan 6 bulan sesi tindak lanjut. Pada sesi EFT dilakukan oleh praktisi medis korea, dan kelompok PMR dilakukan selama 6 menit sekali seminggu selama 4 minggu. Analisa statistic menggunakan Repeated Measures ANOVA	HS) - Back Depression Inventory (BDI) - Scate Trait Anger Inventory (STAI) - Scate Trait Anger Expression Inventory (STAXI)	mandiri, pada kelompok EFT menunjukkan penurunan yang lebih besar pada gejala psikologis dari pada kelompok PMR.
	Journal Neuropsychiatry Tahun 2019						
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
16.	<i>The Effectiveness of "EFT-Emotional Freedom Techniques" in People with Phobias</i>  <i>Journal Dialogues in Clinical Neuroscience &amp; Mental Health Vol. 3</i> Tahun 2020	Athina Xanthou	Untuk mempelajari pengalaman hidup dan dampak dari EFT pada orang dengan Phobia	7 orang, dengan 5 orang wanita dan 2 orang pria dengan rentang usia 32 – 60 tahun Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>purposive sampling</i> dan teknik snowball	Penelitian Kualitatif dengan total sampel 7 orang peserta yang direkrut dengan metode wawancara terstruktur Analisa data menggunakan Intepretative Phenomenological Analysis (IPA)	<i>Subjective Units of Distress Scale (SUDS)</i> <i>Critical Sport Incident Recall Questionnaire (CSIR)</i>	EFT efektif dengan berbagai upaya terkait dengan berbagai faktor. Karena semua peserta menyatakan bahwa mereka fokus pada pemikiran dan gambar tentang pengalaman fobia pribadi.
No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
17.	<i>Complementary Therapy in Clinical Practice</i>  Tahun 2017	Peta Stapleton Amy Bannatyne Hannah Chatwin Keri-Charle Urzi Brett Porter Terri Sheldon	Membandingkan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan intervensi EFT dalam pengobatan mengidam makanan dan hasil psikologis pada orang dewasa dengan obesitas.	85 responden yang memenuhi kriteria dari 207 populasi terdaftar. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok sebanyak 51 orang mengikuti EFT dan 34 orang mengikuti CBT Teknik sampling : <i>Purposive sampling</i>	Desain penelitian randomized crinical trial dengan pendekatan two group pre-post test design. Tahap awal akan dilakukan pengukuran BB dan BMI pada responden. Setiap intervensi berlangsung selama 8 minggu. Analisa data menggunakan Chi-Square dan MANOVA	- <i>Psychometric Instrumens</i> - <i>Food Craving Inventory</i> - <i>Power of Food Scale</i> - <i>Revised Restraint Scale</i> - SA -45 - <i>Patient Healt Questionnaire</i>	EFT mampu menurunkan kecemasan dan gejala depresi, pada CBT hanya signifikan pada skor depresi saja.

No	Judul Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/sampel& Kriteria	Metode Penelitian	Intrument Penelitian	Kesimpulan
18.	<i>Emotional Freedom Techniques and Breathing Awereness to reduce Childbird Fear : a Randomized Controlled Study Journal Complementary Therapies in Clinical Practice Vol. 35 Tahun 2019</i>	Pinar Irmak Vural Egul Asian	Mengetahui efektivitas terapi EFT dan Breathing Awerreness (BA) dalam mengurangi ketakutan saat melahirkan	120 wanita hamil dari 148 terdaftar dengan rentang usia 18-45 tahun. Sampel dibagi menjadi 3 kelompok, sebanyak 50 orang dikelompok kontrol dan 35 orang menerima EFT dan 35 orang pada kelompok BA. Teknik sampling : simple random sampling	Randomized Controlled Study dengan pendudukan Intact-Group Comparison, sampel dikelompokkan menggunakan nomor undian. Analisa data menggunakan ANOVA, Mann Whittney Paired T-test/Wilcoxon Chi-Square-Fisher Halton dengan tingkat signifikansi p<0,05	Descriptive Characteristics Questionnaire W-DEQ (Wijma Delivery Expectacy/Experie nce Questionnaire- Version B ) SUDS	Baik EFT maupun BA dapat bermanfaat dalam praktek klinis, EFT lebih efektif dari pada BA
19.	<i>A Randomize Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety a Pilot-Study Journal of alternative and complementary medicine, vol. 00 Tahun 2016</i>	Amy H. Gaesser Orv C. Karan	Membandingkan efektivitas EFT dengan CBT dalam mengurangi kecemasan	63 siswa kelas 6-12 terdiri dari 18 laki-laki dan 45 perempuan dengan rentang usia 10-18 tahun.	<i>Randomized controlled Trial</i> dengan pendekatan intact group comparison, intervensi dilakukan selama 6 jam dan pelatihan berlangsung didampingi oleh psikiatri bersertifikat sampai protocol terpenuhi. Analisa data : ANCOVA	RCMAS -2 (Revised Children's Manifest Anxiety State - 2) State Trast Anxiety Invcentory for Children (STAIC)	EFT merupakan Intervensi yang efektif secara signifikan mengurangi kecemasan pada remaja berkemampuan tinggi
20.	<i>The effectiveness of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Intervence Against the Change of Brief Psychiatric Rating</i>	Lilin Rosyanti Indriono Hadi Jayalangkara Tania Asadul	Untuk mengetahui pengaruh SQEFT terhadap perubahan BPRS pada penderita Skizofrenia	7 terpilih dari 10 pasien dengan gangguan mental skizofrenia Teknik sampling : Purposive Sampling	Penelitian dilakukan selama 1 bulan dengan metode Quasy Experimental dengan pendekatan one shot studi terdapat 3 pengukuran nilai BPRS untuk	SQEFT BPRS	Intervensi SQEFT menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan aspek keikhlasan, kesabaran, menerima penyakitnya, termotivasi, semangat

---

<i>Scale (BPRD) on Patient with Skhizophrenia Journal Health Nations Vol 2 tahun 2018</i>	Islam Mochammad Hatta Veny Hadju Faizal Idrus Kusman Ibrahim	mengamati perubahan yang terjadi yaitu pre-test, pots-test, post-test. Analisa statistik: One way anova	dan menurunkan nilai BPRS yang menunjukkan kondisi psikolgis kognitif pasien skizofrenia lebih baik.
---	--	--	--

---

Tabel 2. Hasil Identifikasi Artikel

---

Domain Analisis Artikel
<b>1. Fungsi EFT untuk Psikososial</b>
<b>1.1 EFT Menurunkan Kecemasan dan Depresi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Menurunkan kecemasan dan depresi dengan menggunakan jari telunjuk mengetuk untuk menstimulasi titik, pelatihan berlangsung 4-5 hari</li><li>- EFT alat penting untuk mengelola kecemasan dan depresi, penanganan berlangsung selama 8 minggu menggunakan cara mengetuk titik meridian dan mengatakan kalimat “Meskipun saya memiliki masalah ini saya sangat dan sepenuhnya akan terima diriku sendiri”</li><li>- WHEE efektif untuk menurunkan nyeri, kecemasan dan depresi pada pasien dengan nyeri kronis dengan metode menggerakkan bola mata ke kanan, ke kiri secara bergantian sambil memfokuskan pikiran pada masalah hidup yang dihadapi</li><li>- Meningkatkan dimensi fisik, psikologis dan kesejahteraan karyawan dengan menurunkan tingkat kecemasan, depresi, ekspresi kompulsif, permusuhan, fobia, paranoid. Peserta diberi penjelasan tertutup terkait penjelasan tentang efek stres pada tubuh dan penjelasan EFT yang kemudian dibentuk kelompok kecil untuk demonstrasi.</li></ul>
<b>1.2 Menurunkan gejala PTSD</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- EFT menurunkan gejala PTSD pada veteran militer. Peserta diminta menyusun daftar peristiwa traumatis pada veteran yang pernah menjadi saksi seorang teman tertembak atau dibunuh, menembak musuh, dan beberapa pengalaman lain yang menimbulkan trauma dan perasaan bersalah</li></ul>
<b>1.3 Menurunkan kemarahan dan emosional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Menurunkan gejala hwabyung (kemarahan) berlangsung selama 4 minggu dengan urutan 9 gamut selama 1 jam pelatihan</li><li>- Menjanjikan untuk mengatasi emosional yang dihadapi pasien penyakit kronis yang dapat digunakan oleh praktisi kesehatan untuk mendukung aspek psikososial dengan metode wawancara praktisi EFT yang terlatih atau tela tersertifikasi.</li></ul>
<b>1.4 Mengurangi fobia</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- EFT bermanfaat untuk mengatasi fobia pada pasien fobia kronis. Klien harus membuka diri, pikiran dan emosi selama EFT berlangsung</li></ul>
<b>1.5 Mengurangi rasa takut</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengurangi ketakutan saat melahirkan pada ibu hamil. Dilakukan dengan menawarkan intervensi RFT selama 15 menit di kamar wanita hamil dan melakukan sesi 1 yaitu ketukan meridian</li></ul>
<b>2. Fungsi EFT untuk gangguan Fisiologis</b>
<b>2.1 EFT dapat menurunkan Tekanan darah</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan diselingi bacaan surah al-Fatihah selama 1 menit 40 detik yang dimainkan 3 kali, 3 hari berturut-turut.</li></ul>
<b>3. Pemberian EFT dengan kombinasi psikoterapi lain</b>
<b>3.1 EFT dengan Murottal Al-Qur’an</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- EFT dengan Al-Qur’an mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik</li><li>- EFT dengan Al-Qur’an mampu mengontrol hormon kortisol, mengurangi rasa sakit, memperlambat detak jantung</li><li>- EFT dengan Al-Qur’an mampu mengurangi kecemasan dan mengendalikan saraf otonom sehingga menciptakan ketenangan dan relaksasi</li><li>- EFT dengan Al-Qur’an mampu mengurangi hormone stres dan mengaktifkan hormon endorphin</li></ul>

---

- EFT dengan Al-Qur'an mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam pemulihan penyakit.

### **3.2 EFT dengan PMR**

- EFT dengan PMR mampu mengontrol diri secara psikologis
- EFT dengan PMR mampu mengurangi gejala fisik
- EFT dengan PMR mampu mengendalikan gejala Hwaybung terutama kemarahan dan kecemasan disbanding dengan PMR

### **3.3 EFT dengan CBT (Cognitive Behavioral Therapy)**

- EFT dengan CBT mampu Mengurangi depresi dan kecemasan
- EFT dengan CBT mampu mempengaruhi skor depresi
- EFT dengan CBT mampu menurunkan gejala kecemasan dan depresi

### **3.4 EFT dengan *Wholistic Hybrid Derived From Eye Movement Desensitization and Reprocessing and Emotional Freedom Technique (WHEE)***

- EFT dengan WHEE mampu menurunkan kecemasan dari waktu ke waktu
  - EFT dengan WHEE mampu menurunkan tingkat depresi
  - EFT dengan WHEE mampu menurunkan keparahan nyeri
- 

## **PEMBAHASAN**

### **Fungsi EFT untuk Gangguan Psikososial**

EFT merupakan psikoterapi yang dapat mengatasi masalah psikososial seperti kecemasan dan depresi pada seseorang berdasarkan akar permasalahan melalui proses pengaturan yang akan dilakukan melalui alam bawah sadar manusia. Dari sumber kecemasan tersebut dapat dijadikan kalimat penegas saat hendak melakukan *tapping*. Dalam EFT juga terdapat unsur teknis *Eye Movement Desentization Reppatterning* (EMDR) melalui prosedur sembilan gamut yang dapat mengendalikan emosi kecemasan.

EFT dapat terpapar pada pemicu emosi tertentu seperti ingatan dan emosi negatif misalnya kemarahan, ketakutan, fobia juga efektif pada pasien skizofrenia. Selain mengetuk titik tertentu juga secara bersamaan mengatakan kalimat pernyataan penerimaan diri misalnya "Meskipun saya merasa kemarahan ini saya menerima diri saya sendiri". Proses tersebut diulangi hingga skor SUD berkurang signifikan (Kalla, Simmons, Robinson, & Stapleton, 2018).

Menurut penelitian (Chatwin, Stapleton, Porter, Devine, & Sheldon, 2016) menunjukkan efek yang tertunda pada penurunan gejala kecemasan dan depresi karena tingkat psikopatologi yang dialami oleh peserta lebih parah, sehingga mengakibatkan efek terapi EFT secara tidak langsung/terlambat. EFT telah banyak diterapkan dan dipelajari untuk beberapa gejala dan penyakit yaitu penyakit mental, Hwabyung, PTSD, depresi, insomnia (Kwaka, Choi, Kim, Suha, & Chung, 2020).

### **Fungsi EFT untuk Gangguan Fisologis**

Ada hubungan langsung antara akupuntur dan sistem meridian, jaringan kompleks "saluran energi". Suatu bentuk energi fisik "chi", dihubungkan dengan bernafas, berjalan di dalam meridian tubuh manusia yang mengendalikan semua fisik selama 24 jam. Meridian tersebut menghubungkan berbagai daerah dan organ tubuh secara eksternal dan internal (Xanthou, 2020). Terapi EFT digunakan dalam Kedokteran dan Psikoterapi untuk mengobati insomnia, gangguan tidur, sembelit, lupus, gangguan kejang epilepsi, migrain, gangguan makan, pengendalian berat

badan, kecanduan, penyalahgunaan (Xanthou, 2020).

EFT secara signifikan juga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Teknik EFT dapat merangsang keseimbangan otak kiri dan otak kanan, dimana saat mengetuk dan mengulangi ketukan akan ada peningkatan pada proses perjalanan signal *neurotransmitter* yang mengurangi regulasi *Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis* (HPA Axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres (kortisol) yang kemudian akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Cholifah, Sukarmin, & Kholiq, 2020).

#### **Pemberian EFT Dengan Kombinasi Psikoterapi Lain**

Terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan psikoterapi tradisional lainnya, serta dapat diterapkan pada anak-anak, orang dewasa, laki-laki dan perempuan, baik individu maupun kelompok juga tidak ada efek samping yang dialami pasca terapi (Xanthou, 2020).

Pada beberapa jurnal yang menggabungkan terapi EFT seperti dengan terapi PMR menghasilkan penurunan pada gejala hwabyung (HB). Terapi PMR merupakan teknik relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk mengurangi ketegangan pada otot residual. Hwabyung merupakan suatu sindrom kemarahan kronis yang berasal dari Korea, dengan menggunakan gabungan antara terapi EFT dengan EMDR yaitu WHEE. PMR dapat menurunkan tekanan fisiologis dan denyut jantung melalui aktivasi parasimpatis. Mekanisme tersebut menjadi dasar bukti untuk kegunaannya dalam pencegahan penyakit jantung, pencegahan kanker, dan rehabilitasi. Adapun penggabungan terapi EFT dengan terapi Murrotal Al-Qur'an yang

menunjukkan keefektifan menurunkan tekanan darah pada usia lanjut.

Selain dari terapi diatas EFT juga dibandingkan dengan metode CBT dimana tingkat kesignifikansiannya lebih pada konsisten EFT pada hasil menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Pemberian terapi PMR dengan EFT dilakukan selama 4 minggu, dimana minggu pertama tahap pengenalan terkait terapi EFT yang akan diberikan kemudian diberikan pendidikan terkait sindrom HB. Minggu ke dua diberikan pengobatan trauma masa lalu dan faktor yang menyebabkan orang tersebut menyebabkan HB, di minggu ke tiga peserta diperlakukan citra diri yang terdistorsi. Untuk minggu ke empat peserta dianjurkan untuk perlakuan masa depan yang meragukan.

#### **SIMPULAN**

*Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan psikoterapi pendekatan terapeutik pada lansia yang dapat diberikan pada lansia dengan gangguan psikososial serta gangguan fisiologis khususnya pada fungsi kardiovaskuler. Secara implikatif pemberian terapi EFT dapat diberikan secara kombinasi dengan psikoterapi lain untuk mendapatkan efek yang lebih baik dalam mengatasi masalah psikososial dan fisiologis.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brough, P. (2018). *Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Advanced Research Methods for Applied Psychology.* <https://doi.org/10.4324/9781315517971>
- Chatwin, H., Stapleton, P., Porter, B., Devine, S., & Sheldon, T. (2016). *The effectiveness of cognitive*

- behavioral therapy and emotional freedom techniques in reducing depression and anxiety among adults: A pilot study. *Integrative Medicine (Boulder)*, Vol. 15, pp. 27–34.
- Cholifah, N., Sukarmin, & Kholiq, A. A. (2020). The Effectiveness of the Combination Therapy of Emotional Freedom Technique - Murrotal Al-Qur'an on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension. *Jurnal Atlantis Press, Vol. 24*.
- Church, D., & House, D. (2018). Borrowing Benefits: Group Treatment With Clinical Emotional Freedom Techniques Is Associated With Simultaneous Reductions in Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression Symptoms. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine, Volume 23*: [https://doi.org/DOI: 10.1177/2156587218756510](https://doi.org/DOI:10.1177/2156587218756510)
- Fitri, R., Suroso, & Prastiti, N. T. (2020). Efektivitas Terapi EFT untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Penyakit Degeneratif pada Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Jurnal Pendidikan Islam, Volume 5 n*.
- Handayani, Fitri, I. (2017). Gambaran Kecemasan Pada Lanjut Usia (Lansia) Hipertensi Di Posbindu “Sumber Sehat” Di Desa Kangkung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Journal of Chemical Information and Modeling, Vol. 8, pp. 1–58*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendikia Utama. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, Vol. 7 No.*, 114–127. Retrieved from <http://jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id>
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster, 17(2)*, 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Kalla, M., Simmons, M., Robinson, A., & Stapleton, P. (2018). Emotional freedom techniques (EFT) as a practice for supporting chronic disease healthcare: a practitioners' perspective. *Disability and Rehabilitation, Vol. 40, pp. 1654–1662*. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1306125>
- König, N., Steber, S., Seebacher, J., von Prittwitz, Q., Bliem, H. R., & Rossi, S. (2019). How therapeutic tapping can alter neural correlates of emotional prosody processing in anxiety. *Brain Sciences, Vol. 9*. <https://doi.org/10.3390/brainsci9080206>
- Kwaka, H.-Y., Choi, E.-J., Kim, J.-W., Suha, H.-W., & Chung, S.-Y. (2020). *Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial Hui-Yong*. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.08.006>
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu H., W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News, Vol. 3, pp. 22–32*. Retrieved from

- <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/749>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=U6ApDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=masalah+keperawatan+yang+muncul+pada+lansia&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj16MCp5LfrAhWBcn0KHYYqCawQ6AEwAnoECAEQAg#v=onepage&q=paranoid&f=false>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial* (Lutfiah, Ed.). Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=tretDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th ed.; P. P. Lestari, Ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pieter, H. Z. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan* (1st ed.). <https://doi.org/978-602-8730-80-8>
- Pommeret, S., Chrusciel, J., Verlaine, C., Filbet, M., Tricou, C., Sanchez, S., & Hannel, L. (2019). Music in palliative care: A qualitative study with patients suffering from cancer. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0461-2>
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir & Skripsi Pemrograman*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama* (1st ed.). Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=2ce2DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Smeltzer, S. c. (2018). *Keperawatan Medikal- Bedah Brunner & Suddarth, ed 12* (12th ed.). Jakarta: buku kedokteran EGC.
- Sunaryo, M. K. et al. (2016). *asuhan keperawatan gerontik* (putri Christian, Ed.). CV. Andi Offset.
- Uswandari, B. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Vol. 40). Muhammadiyah Surakarta.
- Xanthou, A. (2020). The Effectiveness of EFT - Emotional Freedom Techniques” in People with Phobias. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.26386/obrela.v3i1.173>
- Yosep, I. (2013). *Keperawatan Jiwa* (5th ed.). Bandung.