

Penyuluhan Dan Penerapan Terapi Berbasis *Emotional Freedom Techniques* Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Bagi Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Panti Hafara Bantul D.I.Y

Explanation and Application of Therapy Based on Emotional Freedom Techniques to Improve Quality of Life for Victims of Drugs Abuse at Panti Hafara Bantul D.I.Y

Evi Ni'matuzzakiyah^{1*}

¹STIKES Surya Global Yogyakarta

*Korespondensi:

Evi Ni'matuzzakiyah

Email: evizakiyahnazhif@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 06 Agustus 2021

Direvisi tanggal 29 Agustus Mei 2021

Diterima tanggal 7 Oktober 2021

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan

atas ketentuan *Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0*

Abstract

In 2019, a research was conducted at Hafara orphanage on the application of a therapeutic model based on emotional freedom techniques for rehabilitation for victims of drug abuse. The results of the study were respondents through Emotional Freedom Techniques therapy, who initially felt an emotional burden and feelings of discomfort, doubt, despair, pessimism, after therapy there was a difference, this was indicated by using the SUD (Subjective Unit of Discomfort) scale, namely the calculation scale 0-10. After going through a series of Emotional Freedom Techniques therapy processes, both clients felt more positive changes, such as feeling more comfortable, optimistic, and having aspirations and hopes for independence. Reviewing the success of the research, it is necessary to follow up in the program of implementing emotional freedom techniques-based therapy to improve the quality of life for drug addicts. There are positive results from the application of hypno-emotional freedom techniques-based therapy to improve the quality of life for victims of drug abuse in the rehabilitation process.

Keywords: : therapy, emotional freedom techniques, quality of life drug abuse

Abstrak

Pada tahun 2019 telah diadakan penelitian di panti Hafara tentang penerapan model terapi berbasis emotional freedom techniques untuk rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba. Hasil dari penelitian tersebut responden melalui terapi Emotional Freedom Techniques, yang semula merasakan ada beban emosi dan perasaan tidak nyaman, ragu,

putus asa, pesimis, setelah dilakukan terapi terjadi perbedaan, hal ini ditunjukkan dengan menggunakan skala SUD (Subjective Unit of Discomfort) yaitu perhitungan skala 0 – 10. Setelah melalui serangkaian proses terapi *Emotional Freedom Techniques* kedua klien merasa lebih banyak perubahan positif, seperti merasa lebih nyaman, optimis, dan memiliki cita serta harapan untuk mandiri. Meninjau keberhasilan dari penelitian tersebut, perlu kiranya untuk menindaklanjuti dalam program penerapan terapi berbasis *emotional freedom techniques* untuk meningkatkan *quality of life* bagi pecandu narkoba. Ada hasil positif dari penerapan terapi berbasis *hypno-emotional freedom techniques* untuk meningkatkan *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba dalam rangkaian proses rehabilitasi.

Kata Kunci: terapi, *emotional freedom techniques quality of life*, narkoba

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Panti Hafara adalah Panti Layanan Terpadu yang memiliki ikhtiar untuk *nguwongke wong* (memanusiakan manusia). Ranah kerja Hafara berada pada pengentasan dan pemberdayaan sosial bagi anak-anak yatim-piatu, kurang mampu, pasca-jalanan, dhuafa terlantar, mereka yang terkena penyakit kronis, dan mereka yang mengalami gangguan kejiwaan (ODGJ) serta rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba. Panti Hafara siap menerima dan memfasilitasi mereka dengan sistem pemondokan, perawatan, dan pembinaan sosial. Sistem pemondokan, perawatan, dan pembinaan sosial diarahkan pada upaya produktif serta kreatif oleh pekerja-pekerja sosial dari Hafara.

Beberapa fasilitas yang diberikan dalam Panti sosial Hafara: asrama dan kamar isolasi untuk mengamankan pasien dengan gangguan kejiwaan yang masih belum dapat berkomunikasi secara baik; perawatan rutin dan konsultasi psikologi; pengobatan, konsumsi, bimbingan keimanan, serta pelatihan usaha ekonomi produktif. Selain warga binaan dalam panti, Hafara juga memiliki warga binaan di luar Panti. Warga binaan di luar Panti merupakan warga binaan Panti Hafara yang telah kembali ke keluarga. Mereka melewati penilaian tiap minggu oleh relawan Hafara. Visi dari panti Hafara adalah “*Nguwongke Wong*” yang memiliki arti “Memanusiakan Manusia.” Adapun misinya adalah “*Migunani Tumraping Liyan*” atau dalam Bahasa Indonesia yang berarti “Berguna Bagi Sesama”. Tujuan Panti Hafara “*Amemangun karynak tyasing sasama*” atau dalam Bahasa Indonesia berarti berbuat baik menyamakan hati sesama manusia.

Pada tahun 2019 telah diadakan penelitian di panti Hafara tentang penerapan model terapi berbasis *emotional freedom techniques* untuk rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba. Hasil dari penelitian responden melalui terapi *Emotional Freedom Techniques*, yang semula merasakan ada beban emosi dan perasaan tidak nyaman, ragu, putus asa, pesimis, setelah dilakukan terapi terjadi perbedaan, hal ini ditunjukkan dengan menggunakan skala SUD (*Subjective Unit of Discomfort*) yaitu

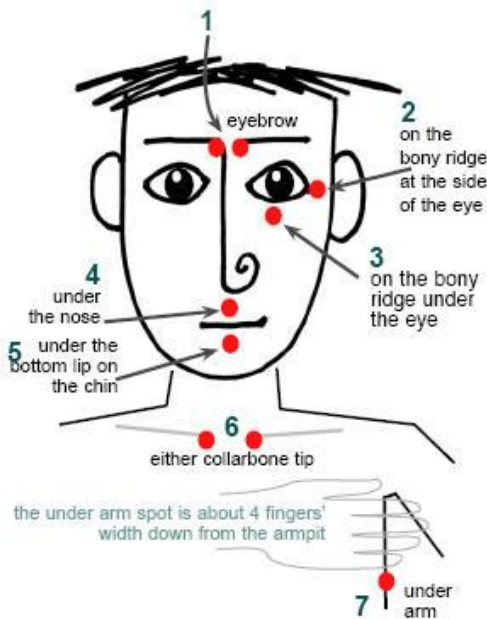
perhitungan skala 0 – 10. Setelah melalui serangkaian proses terapi *Emotional Freedom Techniques* kedua klien merasa lebih banyak perubahan positif, seperti merasa lebih nyaman, optimis, dan memiliki cita serta harapan untuk mandiri ⁽¹⁾. Meninjau keberhasilan dari penelitian tersebut, perlu untuk ditindaklanjuti dalam program penerapan terapi berbasis *hypno-emotional freedom techniques* untuk meningkatkan *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba.

Saat ini di panti Hafara ada 19 orang yang menjalani rehabilitasi narkoba, mereka adalah golongan kelas 1 dan 2. Istilah kelas 1 bagi mereka yang sudah mendapatkan terapi medis dan farmakologi, sedangkan kelas 2 adalah mereka yang telah mendapatkan dua terapi tersebut ditambah dengan terapi spiritual, pengembangan ketrampilan seperti memasak, membuat kain sibori, minuman jamu, dan terapi olah raga, di samping itu di kelas 2 ini mereka sudah mampu mengendalikan dan mengontrol emosi serta sudah dapat diajak komunikasi dengan baik.

Metode Pengabdian

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan dan penerapan terapi berbasis EFT (*Hypno-Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba adalah; (1) dosen yang melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, (2) pihak mitra dalam hal ini pengurus, perawat, ketua panti hafara dalam pengondisian klien, (3) peserta yang berjumlah 19 orang. Penyuluhan dan penerapan terapi berbasis EFT (*Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan *quality of life* dilaksanakan pada hari Senin, 14 Juni 2021 di Panti Hafara Yogyakarta. Prinsip Kerja *Emotional Freedom Techniques* sebagaimana teknik akupunktur versi emosional. Berbeda dengan teknik akupunktur pada umumnya yang menggunakan jarum, *Emotional Freedom Techniques* menggunakan tapping (ketukan ringan) dengan jari di 18 titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik. Delapan belas saja? Ya, memang hanya ada 18 titik yang perlu pelajari dalam *Emotional Freedom Techniques*. Anda tidak perlu mempelajari 300 titik akupunktur yang menggunakan jarum.

Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dsb., aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meridian tubuh akan terganggu. Dan untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi di atas, kita perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meridian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik *Emotional Freedom Techniques*, untuk melakukan ketukan pada 18 titik meridian tubuh hanya memerlukan 4 prosedur yang sederhana dan mudah diingat, yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan untuk mengatasi hampir semua masalah emosi negatif dan fisik. Sangat mudah untuk belajar *Emotional Freedom Techniques*, anda hanya perlu waktu sekitar 3 jam saja.



Gambar 1. Beberapa titik yang digunakan dalam *Emotional Freedom Techniques*

Adapun urutan *tapping* (ketukan) pada titik-titik meridian dengan jari telunjuk dan jari tengah⁽²⁾ secara perlahan meliputi; (1) pangkal alis mata (kiri atau kanan), (2) tulang pelipis (kiri atau kanan), (3) tulang di bawah mata (kiri atau kanan), (4) di bawah hidung, (5) di dagu, (6) 2 cm dari titik tengah tulang selangka (kiri atau kanan), (7) di bawah ketiak, (8) untuk laki-laki; 7,5 cm di samping tubuh (kiri atau kanan) dan untuk wanita; tepat ditengah tali bra di samping tubuh (kiri atau kanan), (9) ibu jari (kiri atau kanan), (10) telunjuk (kiri atau kanan), (11) jari tengah (kiri atau kanan), (12) jari kelingking, (13) *karate chop* (kiri atau kanan)⁽³⁾.

Setiap ketukan dapat dilakukan minimal 7 sampai dengan 8 kali ⁽²⁾. Setelah melakukan *tapping*, seorang klien dapat mengambil napas dalam-dalam kemudian menghembuskannya secara perlahan-lahan, jika klien dapat merasakan napas lega, mengindikasikan bahwa ia tengah berintegrasi dengan suatu perubahan, aktivitas tersebut dilakukan hingga tiga kali, dilanjutkan dengan meminum air putih secukupnya.

Proses terapi *Emotional Freedom Techniques* mengguakan skala SUD (*Subjective Unit of Discomfort*) artinya perhitungan skala 0 – 10. Skala 0 berarti seseorang sama sekali tidak merasakan apa-apa, skala 10 berarti emosi tersebut benar-benar sangat mengganggu, intensitas emosi ini disebut SUD⁽³⁾ atau SUDs (*Subjective Units of Distress or Disturbance*) yaitu derajat penderitaan seseorang akibat stres atau gangguan, jika seseorang tidak dapat memastikan inrensitas emosi dari skala 1 sampai dengan 10, dapat membuat catatan apa yang dirasakan, misal kualitas perasaan sakit sebelum dan sesudah di-*tapping*⁽²⁾ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang merasa kesulitan untuk memperkirakan berapa skala yang mewakili intensitas emosi, maka dapat menggunakan perasaan, karena berapapun intensitas yang dirasakan, tidak perlu terlalu presisi, sebaiknya tetap menggunakan angka sebagai patokan awal. Proses terapi *Emotional Freedom Techniques* tidak terlepas

dari afirmasi, yang pada dasarnya merupakan aktivitas doa yang dilakukan secara pasrah, kalimat afirmasi ditujukan untuk mengalirkan energi di tubuh seseorang supaya dapat bergerak dengan lancar, selain itu afirmasi bertujuan untuk menetralisasi hal-hal negatif yang masih menguat dalam pikiran bawah sadar untuk diubah menjadi positif⁽²⁾.

Psychological reversal atau perlawanan psikologis dapat dihapuskan dengan mengulangi afirmasi yang disertai keyakinan kepada Tuhan. Kalimat afirmasi; “Ya Tuhan (Ya Allah), walaupun saya.....(menyebutkan emosi negatif yang dirasakan), saya ikhlas, saya pasrah kepada-Mu sepenuhnya” Di akhir sesi terapi dilakukan evaluasi, yaitu menanyakan kepada klien sudah berapa penurunan intensitas emosi, berada pada skala berapakah dari apa yang dirasakan setelah menjalani proses terapi, membandingkan intensitas emosi sebelum dilakukan proses terapi *Emotional Freedom Techniques*⁽²⁾.

Hasil dan Pembahasan

Penerapan terapi berbasis *Emotional Freedom Techniques* untuk mencapai *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba dalam rangkaian proses rehabilitasi menunjukkan hasil positif, dari ke 19 peserta penyuluhan, setelah sesi terapi, mereka diminta menyampaikan perubahan apa yang dirasakan terkait dengan permasalahan emosional, ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dsb., aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meridian tubuh akan terganggu. Dan untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi di atas, maka perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meridian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik *Emotional Freedom Techniques*.

Untuk melakukan ketukan pada 18 titik meridian tubuh hanya memerlukan 4 prosedur yang sederhana dan mudah diingat, yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan untuk mengatasi hampir semua masalah emosi negatif dan fisik.

Pada sesi berikutnya peserta diajak untuk mengenali definisi dan aspek-aspek *quality of life*. Mereka diajak untuk menuju *quality of life*, konsep kualitas hidup menurut konstruk yang sederhana dan langsung dapat diamati adalah gambaran yang jelas tentang hal-hal yang meningkatkan kualitas hidup, misal gaji yang besar, libur panjang, kepuasan kerja, waktu yang cukup untuk menikmati berbagai kesenangan, dan pemenuhan kebutuhan emosional dalam hubungan dengan orang, sehat dan umur panjang, sedangkan kehidupan bahagia dalam komunitas adalah terciptanya rasa aman dan penuh dukungan, dalam konteks kualitas hidup kolektif (komunitas & masyarakat, global) ada perdebatan tentang faktor-faktor apa yang meningkatkan kualitas hidup, sebagian besar berpendapat : lingkungan sosial yang aman, nyaman dan tidak berbahaya, norma sosial tentang rasa saling menghargai, lingkungan bebas dari polusi, ada jaminan bagi pendidikan anak, literasi, sumberdaya ekonomi yang cukup untuk semua orang⁽⁴⁾.

Aspek-aspek *Quality of Life* meliputi: (1) derajat kebutuhan dan kepuasan pada area fisik, psikologis, sosial, aktivitas, material dan struktural, (2) keadaan sejahtera yang merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kemampuan untuk menunjukkan/menampilkan secara prima keadaan psikis,

psikologis, dan kesejahteraan sosial di dalam aktivitas sehari-hari dan pada pasien adalah adanya kepuasan untuk tetap berfungsi dan mampu mengontrol penyakit atau treatment yg sedang dijalani, (3) persepsi individual terhadap posisinya di dalam kehidupan pada konteks budaya dan sistem nilai dan hubungannya dengan cita-cita, tujuan hidup, harapan-harapan, standar-standar dan minatnya, (4) adanya perasaan sejahtera, penuh, kepuasan sebagai hasil dari faktor-faktor yang terdapat di lingkungan eksternal individu, (5) *quality of life* mengarah pada *safe environment*, tempat tinggal yang layak, pendapatan yang terjamin, respect, cinta, kebebasan, spiritualitas, makna dan tujuan hidup, (6) *quality of life* berkaitan dengan kesehatan yaitu segala aspek yang terdapat di dalam *quality of life* yang melekat atau berhubungan dengan kesehatan dan pentingnya terhadap kesehatan⁽⁴⁾. Adapun pencapaian *quality of life* pada rangkaian program pengabdian ini adalah fokus untuk mencapai *health issue* di bidang emotional well-being para korban penyalahgunaan narkoba di panti Hafara.

Simpulan dan Saran

Penerapan terapi berbasis *Emotional Freedom Techniques* untuk mencapai *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba dalam rangkaian proses rehabilitasi menunjukkan hasil positif. Disarankan perlu kiranya untuk menindaklanjuti dalam program penerapan terapi berbasis emotional freedom techniques untuk meningkatkan *quality of life* bagi pecandu narkoba. Uraikan simpulan atas kegiatan pengabmas yang telah dilakukan di bagian ini. Tambahkan pula bila ada saran dan rekomendasi yang diuraikan dalam bentuk narasi.

Daftar Pustaka

1. Ni'matuzzakiah E, Tantiana, Ubaidillah. (2020). *Emotional Freedom Techniques-based Therapy to Rehabilitate Victims of Drug abuse in Panti Hafara Yogyakarta*. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences. April-June-2020/issue-2-1548
2. Iskandar, Eddy. "*The Miracle of Touch*" Bandung: Qanita.2010.
3. Gunawan, Adi W. "*Quantum Life Transformation*" Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
4. Cella F. David. (1994). *Quality of life: concept and definition*. Journal of Pain and Symptom Management. Vol 9 No 3 April.