

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

Andi Thahir¹⁾

Sulastri²⁾

Almurhan²⁾

¹⁾Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Bandar Lampung

²⁾Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Abstrak : Emotional Freedom Technique. Along with the advancement of technology, many people are busy with their activities. They seemed to compete with rush hour is done to make them feel tired both physically and mmental. However, activities that must be done to make them powerless to do just about relaxation / rest or other activities that keep them away from the done. This condition is very likely to cause stress on them. Basically physical problems related to stress. Another situation may be they are aware of their health, but busyness / ignorance / lack of empowerment sometimes make them neglect their health. It is possible busyness experienced, so that the corresponding natural underestimate their complaints. Of course these conditions endanger yourself. Other conditions due to the difficult access to health services or the high cost of health care. Under these circumstances begin to shift from a medical perspective to the traditional base, which is better known as alternative or non-pharmacological treatment. One is the Emotional Freedom Teknique (EFT). Eft is an emotional healing technique that can also heal physical symptoms. The results were surprising EFT eliminates the symptoms that arise routinely 50% -90%.

Keywords: Emotional freedom technique

Abstrak : Teknik Penyembuhan Emodional. Seiring dengan kemajuan teknologi saat ini, banyak individu yang disibukkan oleh aktivitasnya. Mereka seolah berlomba dengan waktu kesibukan yang dilakukan membuat mereka merasa lelah baik fisik maupun mmental. Namun aktifitas yang harus dilakukan membuat mereka tidak berdaya untuk sekedar melakukan elaksasi/ istirahat atau kegiatan lain yang menjauhkan mereka dari apa yang dilakukan. Kondisi ini sangat mmungkin menimbulkan stress pada mereka. Pada dasarnya masalah fisik berkaitann dengan stress. Situasi lain boleh jadi mereka menyadari akan kesehatan mereka, namun kesibukan/ketidaktahuan/ketidak berdayaan terkadang membuat seseorang/individu tersebut seolah terkesan mengabaikan kesehatannya. Hal ini dimungkinkan kesibukan yang dialami, sehingga yang bersangkutan meremehkan keluhan yang dialami. Tentu saja kondisi seperti ini membahayakan diri sendiri. Kondisi lain dikarenakan sulit mengakses pelayanan kesehatan atau biaya yang mahal untuk perawatan kesehatan. Berdasarkan keadaan ini perspektif mulai bergeser dari medis base ke *traditional base*, yang lebih dikenal dengan pengobatan alternatif atau non farmakologis. Salah satunya adalah EFT. EFT merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga dapat menyembuhkan gejala fisik. Hasil yang mengejutkan EFT menghilangkan gejala-gejala penyakit yang timbul secara rutin 50%-90%.

Kata kunci: Emotional freedom tecnique

Pengobatan non farmakologiis memiliki banyak keuntungan, selain tidak memiliki efek samping, penggunaannya relatif mudah, bahkan bisa tanpa biaya atau biaya minimal. Salah satunya terapi emotional freedom technique (EFT).

EFT adalah terapi meridian energy. EFT merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh. Sama seperti halnya menggunakan jarum pada akupunktur, dengan EFT, anda melakukan stimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya dengan ringan (*tapping*). EFT adalah *tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek*

fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan.

EFT dapat dilakukan semua orang, dengan cara benar EFT efektif mengatasi keluhan fisik maupun emosional. EFT bekerja mengatasi keluhan individu. EFT bekerja membebaskan pengguna dari rasa sakit baik fisik dan emosional baik akut dan kronis.

Ketukan pada tapping membantu melancarkan peredaran. Analoginya, bayangkan meridian seperti sungai. Masalah dalam emosi atau fisik diibaratkan sebagai sampah/bebatuan yang menghambat jalannya sungai.

Ketukan pada tapping membantu melancarkan peredaran. Analoginya, bayangkan meridian seperti sungai. Masalah dalam emosi atau fisik diibaratkan sebagai sampah/bebatuan yang menghambat jalannya sungai. EFT menghancurkan sumbatan yang menghambat. Ketukan pada titik meridian mengirimkan energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi.

Bagaimana cara kerja EFT sehingga mampu menyembuhkan? EFT dilakukan dengan menggunakan ketukan ringan jari pada bagian-bagian tertentu dari tubuh untuk “reset” tubuh anda dan membuatnya bekerja lebih baik. EFT merupakan perpaduan ilmu Akupunktur dan *Mind Body Medicine*. Perbedaan keduanya terletak pada jarum untuk akupunktur, sementara EFT hanya menggunakan ketukan tangan yang dapat dilakukan sendiri. Hasil EFT memberikan manfaat pada fisik dan emosi.

Manfaat EFT dapat dirasakan sejak pertama teknik dilakukan, meskipun ada beberapa orang perlu melakukannya dalam berapa sesi untuk mengatasi keluhan yang mereka alami selama berbulan—bulan bahkan bertahun-tahun sebelumnya. EFT bekerja dengan mengaktifkan energi listrik pada tubuh.

Tubuh kita memiliki arus dan koneksi di seluruh tempat. Jika Anda menyentuh sesuatu yang sangat panas, Anda merasa sakit segera karena sensor di tangan Anda membawa informasi melalui sirkuit sampai ke otak Anda. Rasa nyeri perjalanan secepat arus listrik pada reseptor rasa sakit dan diterjemahkan sebagai "aduh" saat Anda melepaskan tangan Anda secara naluriah untuk menjauh dari rasa sakit.

Kita perlu mengalirkan energi ini untuk bertahan hidup, untuk itu diperlukan sensor listrik dalam diri kita. Tanpa sensor, tidak akan bisa merasakan sentuhan, merasa/mengecap, mencium/bau, melihat atau mendengar.

Sensor dapat mengukur jalur listrik di otak dan hati kita, dengan EEG (electroencephalograph) untuk otak, atau EKG (elektrokardiograf) untuk jantung. Langkah-langkah ini arus berjalan melalui organ-organ vital, memungkinkan dokter untuk mengukur dan menganalisa kinerja mereka dan kesehatan.

Kita perlu listrik sebagai kekuatan vital untuk bertahan dan hidup. Ketika energi berhenti mengalir kita tidak bisa hidup. Praktisi China mengembangkan sistem pelacakan titik

energi tubuh yang melakukan pelacakan bagaimana energi kita bergerak ke seluruh tubuh. Ini sirkuit listrik atau meridian kemudian digunakan untuk mengobati segala macam penyakit. Metode ini kemudian dikenal dengan ilmu akupunktur.

Ilmu akupunktur adalah teknik menstimulasi/mmerangsang titik-titik meridian untuk menghadapi segala masalah yang dapat disebabkan menurunnya kemampuan sirkuit listrik tubuh kita. Akupunktur bukan satu-satunya pengobatan untuk mengaktifkan meridian, perawatan lain seperti akupresur, chiropractic, terapi pijat dan tentu saja EFT menggunakan titik-titik ini untuk mengobati wilayah yang luas dari masalah.

Anda mungkin tidak dapat melihat secara fisik energi berkeliling tubuh Anda, tetapi bukan berarti itu tidak terjadi. Pada awalnya pengobatan barat memberikan obat-obatan (zat kimia) untuk mengatasi masalah kesehatan untuk mengubah kimia tubuh. Seiring perkembangan zaman dan makin tingginya kesadaran masyarakat akan efek samping pengobatan medis (farmakologis), semakin banyak profesional medis Barat bergerak kembali ke menyelidiki manfaat praktek timur dan banyak yang telah menerapkannya sebagai bagian dari program pengobatan mereka. Salah satunya EFT.

Ilmu EFT pada awal ditemukannya tidaklah melalui serangkaian penelitian panjang yang melibatkan banyak praktisi di lapangan/laboratorium, tetapi diawali dari keluhan seorang wanita yang mengalami fobia pada air. Terapisnya, Dokter Roger Callahan telah mencoba berbagai metode selama delapan bulan, tetapi tidak ada yang menunjukkan tanda-tanda kesembuhan atau mengurangi masalah.

Callahan kemudian membaca tentang meridian dan bagaimana teknik ini dapat mengatasi masalah kesehatan. Kemudian Callahan memberikan stimulasi pada beberapa titik dengan memberikan tekanan/ketukan ringan tepat di bawah mata yang merupakan titik akhir dari meridian perut. Si wanita menyampaikan pada Callahan bahwa dia terbantu dengan terapi ini. Bahkan wanita ini mengatakan dia dapat pergi ke kolam renang dan mulai memercikkan air di wajahnya, dan dia merasa sangat bahagia. Keluhan sakit kepala, serangan panik, rasa takutnya semua

pergi. Dia benar-benar bebas dari fobia yang telah melumpuhkannya. Wanita itu terbebas dari mimpi buruk yang telah lama menggangukannya. Sejak saat itu EFT banyak membantu orang setelah sebelumnya mengalami kegagalan dengan metode lain.

Rahasia apakah dibalik EFT?

Semua emosi negatif dapat menyebabkan rasa sakit baik yang bersifat fisik atau emosional yang disebabkan oleh gangguan pada sistem energi tubuh kita. Untuk mengatasi rasa sakit ini kita memerlukan semua sirkuit tubuh bekerja dengan baik. Stimulasi diberikan pada meridian untuk membuka blokir jalur (seperti sebuah pendorong untuk membuka sumbatan pada “*drain*”) dan menyeimbangkan energi kita lagi. Energi yang memadai akan menjaga emosi kita yang akan memberikan kekuatan untuk melawan masalah (sumbatan) yang datang.

Emosi negatif terjadi karena gangguan energi. Untuk itu menyadari bahwa pengalaman atau memori traumatis dapat menyebabkan masalah. EFT merupakan upaya untuk membersihkan sirkuit atau meridian dimana emosi negatif mulai memberikan penyumbatan. Dengan EFT, anda tidak memerlukan psikoanalisis khusus untuk membebaskan perasaan anda dari masalah. Untuk alasan ini, EFT adalah pilihan yang cocok untuk pengobatan bagi orang-orang yang menderita cukup banyak rasa sakit arena masalah emosional.

Bayangkan jika ada sambungan yang longgar pada bola lampu kecil, bleh jad lampu ini tidak menyala atau menyala dengan redup. Ini tidak berarti bahwa semua kabel tidak menyentuh, tapi salah satu kabel mungkin tidak terhubung dengan benar yang menyebabkan lampu tidak bekerja dengan penuh, sehingga lampun menyala tidak dengan intensitas penuh. Sama halnya dengan tubuh kita. Kadang-kadang kita perlu sesuatu untuk meluruskan kawat dan pastikan mereka semua terhubung dengan benar. Pemahaman yang perlu diperhatikan pada konsep EFT adalah konsep Psychological Reversal (PR). PR dikarakteristikan sebagai pembalikan energi melalui meridian, dianalogikan sebagai “baterai yang dipasang terbalik”

PR dihasilkan oleh energi/emosi negatif yang berdampak pada perilaku seseorang dalam satu permasalahan atau lebih. PR diketahui padaa kondisi yang kronis. Kondisi ini disebabkan

ketakutan/trauma, kegagalan dimasa lalu, keputusan, stress dan emosi negatif lainnya. Keadaan ini akan menghambat segala bentuk pengobatan. PR dapat disembuhkan dengan EFT, yaitu dengan cara mengusapkan telapak tangan pada “*sore point*” atau ketukan pada titik ditangan (*karate chop point*).

Jika Anda dapat menerima logika ini dan kemudian mulai memanfaatkannya hasil akhirnya bisa menjadi menakjubkan. Tanpa kita perlu mengeluarkan semua masalah yang kita alami atau menceritakannya pada orang lain. Dengan cara seperti ini terkadang tidak membuat masalah jadi berkurang atau teratasi, tetapi justru menjadi lebih berat. Hal ini seperti analogi memar yang selalu disentuh yang akan memberikan rasa yang lebi sakit pada akhirnya. Jika kita dipaksa untuk menghidupkan kembali memori yang menyedihkan berarti kita hanya menghalangi perbaikan sirkuit yang terganggu.

EFT, menekan ujung titik meridian membantu dengan baik karena kita langsung mengatasi penyebab dari semua energi negatif dan emosi yang kita alami. Perawatan ini tidak hanya untuk satu atau dua emosi negatif – tetapi dia bekerja untuk semua keluhan secara bersamaan. Ketakutan, fobia, stres, kemarahan, kesedihan, depresi, pengalaman traumatis, kecemasan, kekhawatiran dan rasa bersalah yang dapat menyebabkan efek fisik jangka panjang semua dapat diobati dengan membuka blokir pada peridian.

Bagaimana Perasaan negatif muncul?. Pada awalnya memori menyedihkan muncul. Hal ini mungkin disebabkan persepsi bukan fakta tapi hal ini terasa seolah nyata. Kondisi ini menyebabkan sambungan kabur atau gangguan energi tubuh Anda yang kemudian menjadi emosi negatif. Kemudian menjadi perasaan yang menyedihkan. Masalah lain kemudian muncul dan disusu oleh masalah lain lagi. Ketidakmampuan membuka sumbatan yang mengganggu sirkuit memungkinkan kesedihan datang melalui jalur yang sama persis.

Mengapa diperlukan *tapping* yang banyak?. Ketika mobil anda masuk ke bengkel, akan diperiksa oleh montir. Montir yang baik tentu tahu apa yang perlu diperiksa. Gangguan yang dianggap ringan boleh jadi menjadi sumber masalah, contohnya busi. Busi sering dipenuhi oleh debu/kotoran yang dapat memengaruhi jalannya mobil, sehingga muncul masalah. Ini seperti itu dengan tubuh kita. Jika

memiliki penyumbatan di salah satu meridian tubuh, maka meridian yang lain akan mencoba mengatasi masalah. Tubuh kita selalu mencoba untuk menjaga kita seimbang dan meridian yang tidak memadai dapat menyebabkan ketegangan pada sirkuit listrik lainnya.

Jadi, ketika EFT digunakan untuk menekan menghilangkan penyumbatan, sehingga semua titik meridian yang distimulasi akan membantu mengatasi masalah tambahan lainnya. Dengan melakukan ini kemungkinan masalah yang lain akan teratasi. Praktisi EFT menyebutnya sebagai Resep Dasar. Hal ini dapat diterapkan untuk menyempurnakan seluruh tubuh Anda, mengobati rasa sakit/masalah dalam satu sesi. Ini adalah proses yang membutuhkan waktu beberapa menit dari waktu Anda untuk mencapai beberapa hasil panjang. Karena kita sering tidak tahu bahwa gangguan pada meridian adalah menyebabkan gangguan pada koneksi. Untuk itu EFT diperlukan. *Overtapping* bukanlah praktek yang berbahaya. Ini hanya memberikan stimulasi yang menyeluruh. Sangat penting untuk melaksanakan resep dasar secara terstruktur. Sama halnya seperti jika Anda sedang memasak *cake*. Anda harus mengikuti urutan dalam resep untuk mendapatkan hasil *cake* yang mengembangkan.

Proses EFT

Ada empat langkah dalam melakukan EFT, yaitu:

1. **Setup (persiapan)**
2. **Sequence (urutan)**
3. **9 Gamut procedure**
4. **Pengulangan (lakukan 2 putaran)**

LANGKAH SATU: Setup

Untuk memastikan terapi bekerja dengan baik, Anda perlu untuk mempersiapkan diri. Hal ini untuk memastikan “oven” diaktifkan, dan “bahan” lain telah siap. Ingat bahwa tubuh kita adalah seperangkat sistem energi halus. Untuk mengatur meridian dan EFT siap dilakukan, kita perlu memastikan bahwa kita siap untuk proses tersebut.

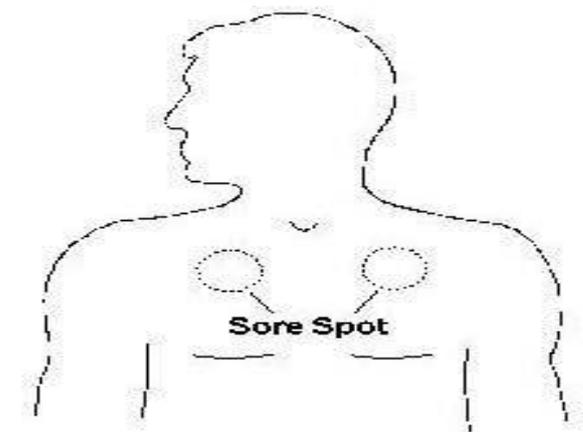
Salah satu alasan mengapa obat konvensional terkadang tidak bekerja dengan seharusnya. Sebagai contoh seseorang yang ingin menurunkan berat badan, berjuang dengan

kecanduan semua berasal dari persepsinya. Ini adalah dasar untuk setiap sabotase diri sendiri atau merusak rencana dan persiapan. Ini perang melawan kehendak kita dan membuat perubahan sulit.

Pada tahap ini lakukan ketukan ringan pada karate chop point atau mengusap dengan telapak tangan ada sore point, sambil mengucapkan perasaan (masalah) sebanyak 3 kali. Ungkapkan masalah se jelas-jelasnya. Contoh “walaupun saya menderita diabetes, saya asrah dan ikhlas pada Allah SWT”.

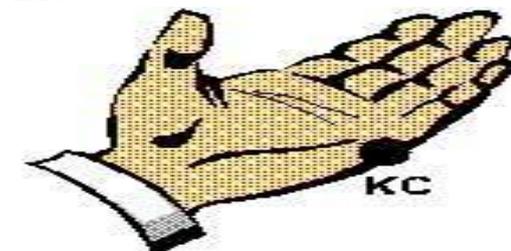
The Spot Sore
Seperti yang Anda katakan afirmasi Anda juga perlu menggosok tempat yang sakit atau tekan karate chop titik (lihat berikutnya).

Gosok sore point ambil mengulangi afirmasi. Pengusapan pada awalnya mungkin akan terasa sakit, dan akan hilang kemudian, jika terasa sakit ringankan usapan.



Jika tindakan dapat melakukan pengusapan di sore point, lakukan ketukan pada karate chop sebagai gantinya.

Karate Chop point, yaitu tepi tangan, yang biasa digunakan untuk pukulan pada karate.



Jadi itulah Pengaturan (set up). Sekarang Anda menyiapkan semua alat siap untuk proses selanjutnya. Ulangi ketukan atau pengusapan selama 3 kali. Sederhana bukan!

LANGKAH DUA: Sequence

Sementara anda fokus pada pikiran permasalahan anda, lakukan juga ketukan 7 atau 8 kali pada titik meridian sambil tetap menyebutkan permasalahan yang dirasakan.

Sebagian besar poin yang ada di kedua bagian tubuh dan Anda dapat menekan di kedua sisi, tergantung pada apa yang paling Anda merasa nyaman melakukannya.

Meridian yang telah dipilih adalah titik yang dekat dengan kulit atau yang paling mudah diakses.

Titik penyadapan adalah sebagai berikut:

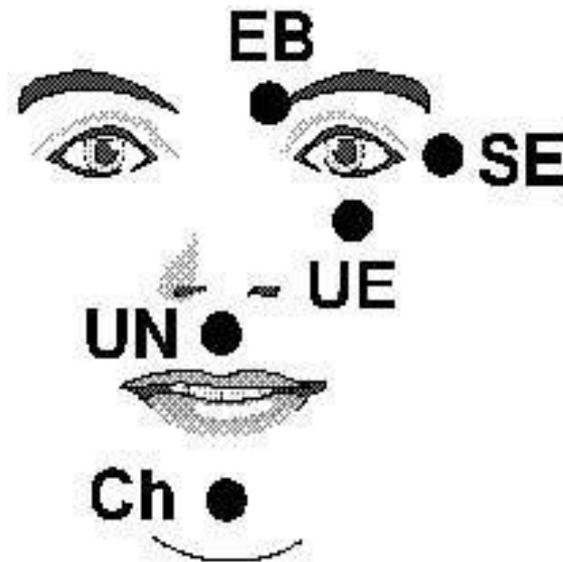
EB: Pada awal alis

SE : sisi luar alis pada tulang luar rongga mata

UE: di bawah alis pada tulang pipi, tepat di bawah tengah mata.

UN: Di bawah hidung dan bibir atas

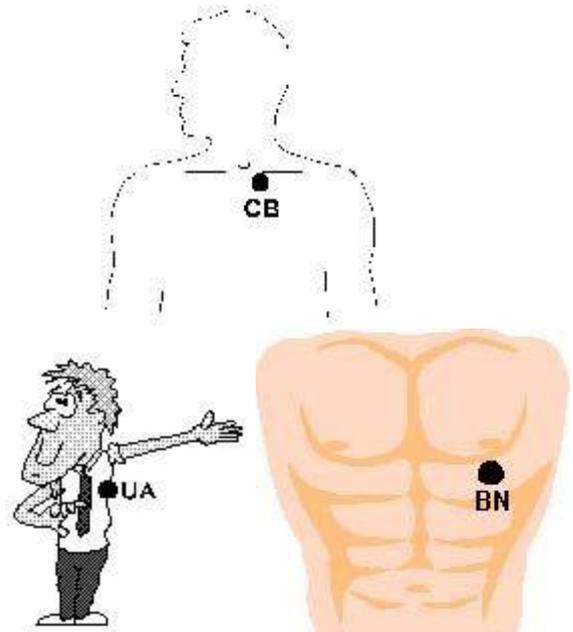
CH: Tepat di bawah bibir dan dagu.



CB: Tempat antara di mana tulang dada, tulang selangka dan tulang rusuk pertama bertemu.

UA: Di bawah tingkat lengan dengan puting (untuk pria) atau bagian atas tali bra (untuk wanita).

BN: Di bawah payudara, atau satu inci di bawah puting (laki-laki).



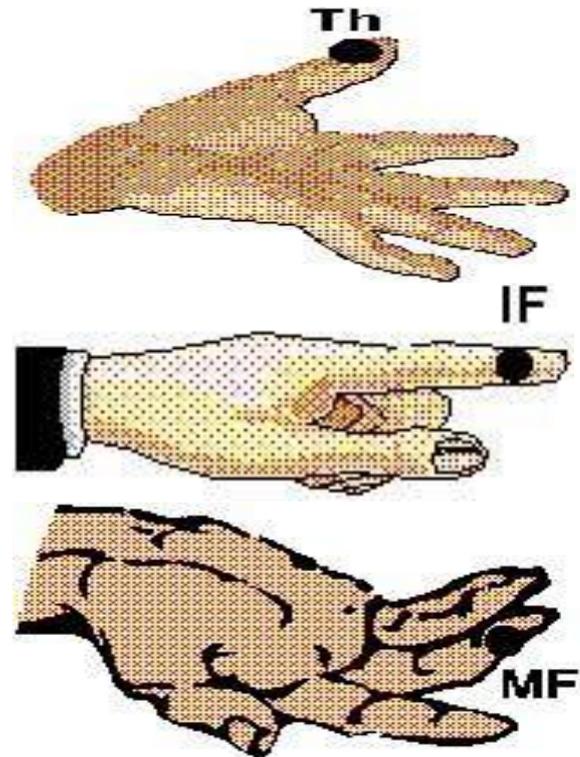
TH: Di ujung luar ibu jari

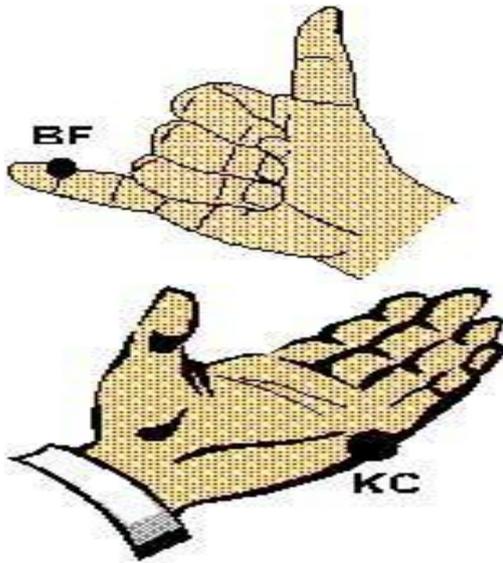
IF : Pada segmen atas jari telunjuk dengan dasar kuku, di sisi ibu jari.

MF: Di jari tengah, arah ibu jari dan sejajar dengan dasar kuku.

BF : Di sisi jari kelingking, arah ibu jari, pada titik dasar kuku Anda.

KC: Ini adalah titik chop karate yang telah kita bahas sebelumnya.





Ketika melakukan urutan kita mulai di bagian atas dan lakukan tahapan secara berurutan. Setelah Anda melakukannya beberapa kali proses ini kan lebih mudah dan mengingat urutannya.

Ketika Anda melakukan proses ulangi pernyataan masalah yang anda ungkapkan di *set up*. Seperti “ Meskipun aku takut berbicara di depan umum, saya mencintai dan menerima diri saya”.

LANGKAH KETIGA: 9 Prosedur Gamut

Titik gamut adalah punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis. Sementara melakukan ketukan pada titik ini lakukan beberapa gerakan yang bertujuan menyeimbangkan saraf otak agar dapat membantu menyelesaikan masalah.

Sembilan Prosedur Gamut menggunakan teknik yang sama. Pada bagian ini lebih mudah. Anda bisa menyanyi atau menghitung untuk menstimulasi otak kanan, membawa

DAFTAR RUJUKAN

Iskandar, Edy, 2010, *The Miracle of Touch*, Jakarta: Qanita (Mizan Group)

Edilkson, 2010, Adlerian: Psikologi individu, <http://edilkons10.wordpress.com>,

diri/perasaan lebih baik, seolah otak melakukan “reboot” sendiri. Proses adalah sebagai berikut:

1. ketuk titik gamut sambil Tutup mata
2. ketuk titik gamut sambil buka Mata
3. Lihat/lirik ke kanan
4. Lihat/lirik ke kiri
5. Putar mata searah jarum jam
6. Putar mata melawan jarum jam
7. Nyanyikan baris pertama dari sebuah lagu
8. Menghitung sampai sepuluh cepat
9. Nyanyikan baris lain dari sebuah lagu.

Proses ini meningkatkan efektivitas dan hanya membutuhkan waktu sepuluh detik. Meskipun mungkin bijaksana untuk meredam volume nyanyian Anda di tempat umum.

Lakukan proses secara berurutan Jadi sekarang Anda memiliki proses mudah. Anda melakukan urutan; beristirahat dengan sembilan gamut, kemudian ulangi urutan lagi untuk menyelesaikan resep.

LANGKAH 4: Ulangi Sequence

Mengapa kita mengulangi urutan? Dengan mengulangi kalimat dan urutan kita mengkonsolidasikan pembelajaran sehingga kita akan terbiasa dan menjadi lebih mudah pada pelaksanaan berikutnya.

Namun Anda perlu fokus pada permasalahan yang anda rasakan agar terapi menjadi efektif. Jika anda membuatnya terlalu umum, bisa saja terapi akan gagal. Kami menggunakan frase pengingat selama urutan untuk mengingatkan kita mengapa kita melakukan penyesuaian. Apa yang dilakukan adalah membawa kenangan buruk atau perasaan ke permukaan dan kemudian berurusan dengan itu. Hal ini memungkinkan kita untuk mengambil kekuatan emosi yang jauh.

Baik, selamat mencoba. Menjadi sehat adalah pilihan.

_____, 2009, Bagaimana Cara Kerja EFT, <http://eftcentre.blogspot.com>

Goodchild, Rachel, (2011), Menjelajahi EFT, <http://id.trans4mind.com>,