

EFEKTIVITAS TERAPI *HYPNO EFT* UNTUK MENURUNKAN DAMPAK EMOSI DESTRUKTIF PADA MAHASISWA PTKIN DI KOTA SALATIGA

Qurrotu Ayun

Fakultas Dakwah Prodi Psikologi Islam IAIN Salatiga

qurrotuayun@iainsalatiga.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh terapi hypno EFT untuk mengatasi dampak emosi destruktif pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri di Kota Salatiga. Penentuan partisipan berdasarkan skor pre test dengan skor mulai 51 – 100 pada skala novaco anger inventori serta skala SUD dari 0 sampai 10. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang mahasiswa yang memiliki skor tinggi pada kedua skala tersebut. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang termasuk ke dalam *pretest posttest one group design*. Analisa data yang digunakan menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test. Teknik intervensi dalam penelitian ini menggunakan terapi hypno EFT, yaitu teknik terapi yang menggabungkan kondisi hipnosis pada subjek penelitian dengan terapi EFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi hypno EFT efektif untuk menurunkan dampak emosi destruktif pada mahasiswa.

Kata Kunci : *hypnosis, eft, emosi destruktif, mahasiswa*

Abstract

This study aims to test empirically the influence of hypno EFT therapy to reduce the impact of destructive emotion on the students. Participants in this study were students of Islamic Religious Higher Education in Salatiga City. Determination of participants based on pre test scores ranging from 51 to 100 with novaco anger inventory scale and SUD scale from 0 to 10. Subjects in this study amounted is four students who scored high on both scales. The type of research used is experimental research that belongs to the pretest posttest one group design. Analysis of data using Wilcoxon Sign Rank Test. Intervention techniques in this study using hypno EFT therapy, which is a therapeutic technique that combines hypnotic conditions in the subject of research with EFT therapy. The results showed that hypno EFT therapy is effective to reduce the impact of destructive emotion on the students.

Keywords: *hypnosis, eft, destructive emotion, student.*

Pendahuluan

Emosi muncul karena pikiran memberi makna tertentu pada suatu peristiwa atau kejadian. Setelah emosi muncul ia akan memberikan warna dan

menguasai pikiran. Ibarat gelas berisi air putih bening menjadi berwarna karena adanya zat berwarna yang masuk dan larut dalam air. Selanjutnya air tidak lagi bisa bening seperti sediakala kecuali mampu menghilangkan zat pewarnanya. Warna inilah yang mempengaruhi dan menentukan kualitas berpikir manusia. Emosi yang terperangkap dalam diri manusia membutuhkan resolusi dan jalan keluar, ini adalah merupakan sifat alami emosi. Pada saat individu mengabaikan emosi atau menolak untuk mengeluarkannya maka sebenarnya emosi tersebut tidak padam tetapi akan terkubur dalam pikiran bawah sadar manusia. (Gunawan,2012)

Masalah muncul pada diri manusia dikarenakan tidak mengetahui bahwa setiap emosi baik positif maupun negatif yang dirasakan atau dialami mengandung pesan spesifik oleh pikiran bawah sadar ke pikiran sadar agar seseorang melakukan tindakan tertentu. Dari sekian banyak emosi negatif yang ada, terdapat empat emosi yang mempunyai pengaruh sangat besar tidak hanya terhadap interaksi pikiran dan tubuh namun juga pikiran bawah sadar seseorang. Keempat emosi destruktif tersebut adalah takut, marah, perasaan bersalah dan malu (Gunawan,2012).

Dampak tidak dapat dikeluarkannya emosi akan menyebabkan gangguan yaitu berupa gangguan fisik maupun gangguan psikologis. Gangguan fisik yang diakibatkan oleh emosi destruktif antara lain adalah penyakit psikosomatis yaitu penyakit fisik yang dirasakan oleh seseorang, akan tetapi mendapatkan diagnosa sehat dari dokter. Sedangkan gangguan psikologis yang disebabkan oleh emosi destruktif adalah stres, depresi, perilaku menghindar, cemas, tidak percaya diri dll. (Susanto, 2018)

Dari tahun ke tahun, jumlah mahasiswa pada perguruan tinggi keagamaan Islam negeri di kota Salatiga yang mengalami masalah terkait pengelolaan emosi mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari jumlah mahasiswa yang melakukan konsultasi ke biro konsultasi di kampus ataupun kepada dosen pembimbing akademik. Hasil data yang di peroleh rata-rata sumber stres yang dialami adalah bersumber dari emosi destruktif pada masa lalu maupun masa sekarang yang belum terselesaikan. Dampak psikologis akibat emosi destruktif yang belum

terselesaikan adalah perilaku agresivitas, susah melupakan masa lalu, kurang konsentrasi, hubungan sosial buruk, pikiran negatif serta kecemasan berlebihan. Sedangkan dampak fisik yang dialami akibat emosi destruktif yang dialami adalah migrain, sering pingsan, jantung berdetak lebih cepat, tekanan darah meningkat, leher kaku, maag, telapak tangan sering basah, sakit punggung dll. Dari tahun 2015, jumlah pengunjung biro konsultasi psikologi pada perguruan tinggi negeri di kota Salatiga tercatat berjumlah 68 orang kemudian tahun 2016 sebanyak 91 orang serta tahun 2017 sebanyak 113 orang dengan klasifikasi permasalahan terbanyak adalah masalah pribadi dilanjutkan masalah keluarga dan studi. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang mendatangi biro konsultasi mengatakan bahwa mereka memiliki masalah pada masa lalu yang belum terselesaikan dan merasakan dampaknya pada masa sekarang seperti perasaan marah, sedih, kecewa sehingga berdampak pada perilaku pada saat ini yaitu tidak bisa konsentrasi pada saat kuliah, phobia keramaian, emosi meledak-ledak, perilaku menghindar serta tidak percaya diri.

TINJAUAN PUSTAKA

Emosi Destruktif

Emosi pada dasarnya netral, respons seseorang yang membuat emosi ini kemudian bergeser ke arah positif atau negatif. Umumnya seseorang mengaitkan emosi dengan perasaan, meliputi perasaan yang menimbulkan rasa aman, nyaman dan perasaan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Jika sebuah perasaan menimbulkan efek kenyamanan, ia dikenal sebagai emosi positif, sebaliknya jika menimbulkan perasaan tidak nyaman, maka menimbulkan perasaan negatif. Sedangkan emosi netral terjadi ketika diri tidak melakukan reaksi apapun (Susanto A & Steven, 2018).

Menurut Goleman (dalam Safaria, 2009) emosi negatif yang bersifat destruktif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain. Dimana ketika seseorang merasakan emosi negatif ini maka dampak

yang dirasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan .

Menurut Gunawan(2012) terdapat empat macam jenis emosi yang bersifat destruktif yaitu *takut, marah, rasa bersalah dan malu*. *Rasa takut* merupakan salah satu bentuk energi yang sangat merusak, membuat seseorang merasa terganggu dan tidak nyaman dalam aspek kehidupan. Manusia tidak dapat bertumbuh dan berkembang apabila hidup dikendalikan oleh rasa takut, karena rasa takut menekan kerja sistem kekebalan tubuh, mengacaukan pikiran, dan mengakibatkan reaksi kimiawi yang berbahaya bagi kesehatan. Rasa takut dapat menyebabkan menurunnya kinerja sistem kekebalan tubuh, yang mengakibatkan sering terkena flu, mudah mengalami infeksi atau berkembangnya penyakit yang mengakibatkan kematian. Rasa takut juga dapat menyebabkan penyakit jantung. Seorang antropolog Mark Flinn melakukan studi mengenai hubungan ibu dan anak di kepulauan Karibia. Saat seorang Ibu memarahi anaknya yang terjadi adalah hormon Kortisol dalam diri anak meningkat hingga 60 % dan setelah itu turun kembali ke normal. Namun saat ibu dan ayah berpisah selama satu tahun, kadar kortisol anak naik terus selama masa perpisahan kedua orang tuanya lalu turun kembali saat orang tuanya kembali bersatu. Namun tidak bisa kembali ke keadaan normal. Selama bertahun-tahun kemudian kadar kortisol tetap tinggi untuk waktu yang lama dan mengakibatkan menurunnya memori, kecakapan berpikir dan mengganggu sistem kekebalan tubuh. *rasa takut* adalah sesuatu yang agak kompleks, didalamnya terdapat suatu perasaan emosional dan sejumlah perasaan jasmaniah (Soelasmono, 2011). Spielberger menambahkan bahwa ketakutan adalah *state anxiety* yaitu suatu keadaan/kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif. Biasanya berhubungan dengan situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi ujian atau tes (Slameto, 2003).

Jenis emosi kedua yang bersifat destruktif adalah *rasa marah*. Davidoff mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula

tidak. Marah adalah salah satu emosi yang paling salah dimengerti dan terlalu sering digunakan. Dalam situasi tertentu marah justru memberikan kekuatan untuk melawan ketidakadilan atau melakukan sesuatu untuk mengubah hidup. Namun dilain waktu marah bisa menjadi agresif yang merupakan respons terhadap sesuatu yang dipersepsi sebagai ancaman atau ketidakadilan. Perilaku ekstrem dalam mengungkapkan kemarahan meliputi tindakan menyerang dan kekerasan. Kemarahan yang dipendam dan diarahkan ke dalam diri sendiri mengakibatkan sikap kurang asertif, stres dan depresi. Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa marah. Seringkali rasa marah yang dipendam menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Rasa marah yang terus berkejang akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitif, dan tidak menyenangkan. Sering kali rasa marah dilampiaskan dengan cara negatif seperti membanting barang-barang, berteriak, dan melakukan tindakan kekerasan (Safaria, 2009).

Jenis emosi ketiga yang bersifat destruktif adalah *perasaan bersalah*. Menurut Tracey and Robin (dalam Cohen, dkk 2010) menyatakan bahwa rasa bersalah adalah kesadaran emosi diri ditimbulkan oleh refleksi diri dan evaluasi diri dan dibantu oleh regulasi diri. Terdapat dua jenis rasa bersalah yaitu rasa bersalah yang benar dan rasa bersalah palsu. Rasa bersalah benar muncul bila seseorang melakukan sesuatu yang seseorang tersebut tahu bahwa hal tersebut adalah salah. Sedangkan rasa bersalah palsu timbul bila seseorang tidak melakukan kesalahan apapun namun tanpa sengaja turut terlibat, atau dipersepsikan terlibat, dalam dosa, kejahatan atau kesalahan orang lain. Rasa bersalah palsu juga didefinisikan sebagai mengambil dan merasakan rasa bersalah yang sebenarnya dimiliki orang lain atau disebut dengan personalisasi.

Jenis emosi keempat yang bersifat destruktif adalah *rasa malu*. Menurut Gunawan(2012) rasa malu didefinisikan sebagai perasaan menyakitkan karena telah kehilangan rasa hormat dari orang lain akibat perilaku yang tidak pantas, dosa, label yang tidak cakap, tindakan atau perilaku yang dilakukan sendiri atau karena orang lain. Rasa malu dan bersalah menimbulkan respon yang berbeda. Rasa bersalah mengakibatkan sejumlah kemarahan sedangkan rasa malu cenderung mengakibatkan perasaan sedih mendalam dan menderita, juga perasaan

diri kurang berharga. Rasa malu seringkali berasal dari masa kecil, bukan asal muncul tetapi karena anak mendapatkannya dari orang yang memperlukannya mereka di depan rekan atau keluarga. Hal lain yang dapat menimbulkan rasa malu adalah karena mendapatkan pelecehan fisik dan seksual, faktor kesulitan belajar, seperti disleksia atau kesulitan konsentrasi, sehingga anak dicap sebagai anak yang lamban, bodoh, tidak cakap atau tidak bisa belajar. Perasaan diri kurang berharga, rasa sedih dan gagal yang terus berlanjut maka akan berdampak pada depresi. Rasa malu juga dapat mengakibatkan hidup seseorang menjadi tergantung pada obat terlarang, alkohol, masalah makan, judi serta perilaku kompulsif lainnya.

Ciri-Ciri Emosi Destruktif

Kondisi emosi negatif yang bersifat destruktif dijelaskan oleh Saanin (1976) dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Emosinya tidak dapat diprediksikan (*Unpredictable*)
- b. Tidak dapat atau sulit dikendalikan (*Uncontrollable*)
- c. Sensitive berlebihan (*Oversensitiveness*)
- d. Tidak ada ketetapan (*Instability*)
- e. Adanya ketidaktepatan dalam mempersepsi diri sendiri atau lingkungannya (*Inadequate self and environment perceptions*)

Sedangkan menurut Helmi (2000) ada empat ciri-ciri reaksi emosi negatif dan stress yang dialami oleh setiap orang. Yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir (kognitif) dan tingkah laku, antara lain yaitu:

- a. Psikologis. Aspek ini biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung atau sensitif
- b. Fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok
- c. Proses berfikir (kognitif). Biasanya tampak pada gejala sulit berkonsentrasi, semangat belajar menurun, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan

- d. Tingkah laku. Para remaja tampak pada perilaku-perilaku menyimpang seperti menghindar bertemu dengan temannya, membolos saat sekolah, jail atau suka mengganggu merokok, menonton pornografi, tawuran antar pelajar, bahkan mabuk ataupun ngepil.

Proses Terjadinya Emosi Destruktif

Menurut pandangan teori kognitif, emosi lebih banyak ditentukan oleh hasilinterpretasi seseorang terhadap sebuah peristiwa. seseorang bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilaian negatif, tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan, atau sebaliknyadalam persepsi yang lebih positif seperti sebuah kewajaran, hal yang indah, sesuatu yang mengharukan, atau membahagiakan. Interpretasi yang dibuat atas peristiwa akan mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis secara internal. Ketika seseorang menilai sebuah peristiwa secara negatif maka perubahan fisiologis pun lebih menjadi negatif begitupun sebaliknya.

Franken (1993) menjelaskan proses emosi negatif bekerja dalam tubuh dan fikiran seseorang melalui hukum-hukum emosi, diantaranya yaitu :

- a. Hukum makna situasional (*Law of situational meaning*) Maksudnya bahwa situasi harus sesuai dengan struktur kognitif, yang oleh orang tersebut akan diberikan emosi. Misalnya: jatuh cinta-romantis, kematian-sedih
- b. Hukum kepedulian (*Law of concern*) Emosi merupakan pengalaman subyektif yang muncul sebagai respon terhadap peristiwa yang penting bagi tujuan, motivasi, dan kepedulian manusia. Misalnya: seseorang ingin menjadi dokter, kalau berhasil akan muncul kebanggaan, tetapi kalau gagal akan muncul rasa malu bahkan bisa stress.
- c. Hukum kebiasaan (*The law of habituation*) Yaitu kecenderungan untuk melanjutkan kebiasaan-kebiasaan baik yang memuaskan atau yang sebaliknya. Misalnya: seseorang puas berhasil mendaki Gunung Jayawijaya, kemudian ingin mendaki gunung lain yang lebih menantang.
- d. Hukum pemeliharaan momentum emosional (*The law of conservation of emotional momentum*) Bahwa emosi dipelihara oleh peristiwa emosional

yang luar biasa. Misalnya: kalau seseorang ‘melihat’ air gemericik atau suara debur sungai, maka ia segera ‘teringat’ gelombang tsunami yang pernah menerjang keluarganya. Jadi: melihat X membua teringat X (peristiwa tragis yang pernah dialaminya)

- e. Hukum beban paling terang (*The law of lightest load*) Ketika seseorang mengalami emosi negatif, maka cenderung untuk mencari alternatif lain untuk menginterpretasikan peristiwa itu dalam rangka mereduksi emosinya. Misalnya: melakukan penolakan atau penyangkalan, atau menghibur diri dengan harapan-harapan yang sifatnya khayal

Penanganan Dampak Emosi Destruktif dengan Hypno EFT

Hipnosis

Menurut kamus Encarta hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan. Menurut US Department Of Education, Hipnosis adalah suatu kondisi dimana area kritis pikiran ditembus dan diikuti dengan diterimanya pemikiran tertentu. Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Selain itu, hipnoterapi juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. (Kahija, 2007). Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang, tetapi lebih dari itu. Hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif), sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan terinci dan menyeluruh.

Penggunaan hipnosis sudah ada sejak awal mula peradaban manusia. Pada saat itu, hipnosis belum dikenal dengan nama “hipnosis”. Hipnotis di masa lalu dipraktikkan dalam ritual agama dan ritual penyembuhan (untuk membantu mengatasi emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi untuk operasi lapangan). Catatan sejarah tertua tentang hipnosis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktik pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18. (Kroger, 2007). Pada tahun 1900-an, hipnoterapi mulai menjadi populer, yaitu menggunakan hipnosis untuk membantu orang berhenti merokok, dan menurunkan berat badan.

Melalui data yang dikumpulkan dari *Electroencephalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / *cycles per second* (CPS), keadaan Alpha (santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS. (Kroger, 2007). Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti masalah emosi, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olahraga, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2007). Definisi fisiologis lain menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesi (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit) dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), dimana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif), dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun binatang. (Kroger, 2007).

Emotional Freedom Technique (EFT)

Emotional freedom technique (EFT) adalah merupakan teknik mengatasi emosi yang dilakukan dengan cara mengetuk ringan ujung jari dengan menstimulasi titik-titik meridian tertentu pada tubuh individu sambil merasakan masalah yang sedang dihadapi. EFT dikembangkan oleh Gary Craig dari Callahan yaitu *Thought Field Therapy (TFT)* yang dapat menetralkan energi negatif yang ada dalam tubuh individu (Craig, 2003). Craig memodifikasi TFT menjadi EFT karena EFT merupakan metode yang sangat aman dan sederhana untuk dipelajari dan dapat dilakukan oleh individu, keluarga dan orang lain. Dalam praktek klinis, EFT terbukti efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis, seperti hasil penelitian Wells *et al.* (2003), yang menunjukkan bahwa EFT dapat menurunkan fobia khusus pada binatang kecil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rowe (2005) menunjukkan bahwa EFT efektif mengatasi gangguan psikologis jangka panjang. Hasil penelitian Syahfitriani (2009) menunjukkan bahwa EFT efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dialami penderita diabetes mellitus tipe 2. Hasil penelitian Jones *et al.* (2011) menunjukkan bahwa EFT efektif mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan hasil penelitian Karatzias *et al.* (2011) menunjukkan bahwa EFT dan EMDR efektif mengatasi PTSD.

Hypno EFT

Salah satu penanganan psikologis yang dilakukan untuk menangani gangguan emosi adalah dengan menggunakan Hypno EFT yaitu sebuah metode yang menggabungkan antara kondisi hipnosis dengan *emotional freedom technique*. Hypno EFT mampu mengatasi berbagai masalah terutama yang berhubungan dengan atau disebabkan oleh emosi (Gunawan, 2012). teknik hypno EFT yaitu sebuah teknik yang menggabungkan antara kondisi hipnosis dengan *emotional freedom technique*. Dalam teknik ini individu dibawa ke kondisi *trance* (relaksasi yang sangat dalam) menggunakan hipnosis. Setelah individu berada di dalam kondisi *trance* individu diminta untuk melepaskan semua energi negatif yang mengganggu dengan menggunakan teknik EFT. Riset yang dilakukan terhadap kondisi hipnosis menunjukkan adanya perubahan pada gelombang otak.

Perubahan gelombang otak sangat mempengaruhi perilaku manusia. Manusia mempunyai empat jenis gelombang otak, beta (12-40Hz), alfa (8-12Hz), theta (4-8 Hz) dan delta (0,1-4 Hz). Dalam suatu kondisi, setiap orang memproduksi keempat jenis gelombang otak, kondisi kesadaran seseorang ditentukan oleh gelombang otak yang dominan pada suatu waktu tertentu. (Gunawan, 2005). Pada kondisi kesadaran normal, gelombang otak yang dominan adalah gelombang beta. Saat seseorang mulai masuk ke kondisi hipnosis yang terjadi adalah gelombang otak yang dominan bergeser, dari beta ke alfa. Hubungan antara pola gelombang alfa dan hipnosis ditemukan pada tahun 1968 dengan menggunakan EEG (*electroencephalograph*). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kondisi hipnosis berada pada gelombang alfa dan theta. Semakin dalam seseorang memasuki kondisi hipnosis (trance), semakin rendah gelombang otaknya, dalam hal ini ia akan memasuki kondisi theta yang dalam. Kondisi hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Kondisi Beta, Alpha, dan Theta merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita. Pada saat setiap orang menuju proses tidur alami, maka yang terjadi adalah gelombang pikiran ini secara perlahan - lahan akan menurun mulai dari Beta, Alpha, Theta, kemudian Delta dimana kita benar -benar mulai tertidur. Perpindahan wilayah ini tidak berlangsung dengan cepat, sehingga sebetulnya walaupun seakan-akan seseorang sudah tampak tertidur, mungkin saja ia masih berada di wilayah Theta. Pada wilayah Theta seseorang akan merasa tertidur, suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara -suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya, dan cenderung menjadi nilai yang permanen, karena tidak disadari oleh “pikiran sadar” yang bersangkutan. Berdasarkan penelitian efektifitas hipnoterapi untuk penanganan stres dibandingkan psikoanalisa dan *behavior therapy*. Psikoanalisa dengan 600 sesi terapi untuk perbaikan 32%, *Behavior Therapy* dengan 22 sesi terapi untuk perbaikan 73% dengan Hypnotherapy dan 6 sesi untuk perbaikan 93% (Barrios, 1970).

Prosedur Pelaksanaan Terapi Hypno EFT

Pelaksanaan Terapi Hypno EFT terbagi dalam beberapa tahap, yaitu:

1. *Pre-Induction Talk*

Pada tahapan ini, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh terapis, yaitu membangun rapport, menenangkan dari rasa takut, membangun ekspektasi mental (*believe, Imagination, Conviction, Expectation*), serta mengumpulkan informasi (apa yang ingin dicapai dengan hipnoterapi, apakah pernah dihipnosis sebelumnya serta apakah memiliki phobia atau tidak); Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hypnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat

2. *Induction*

Induksi adalah proses memandu seseorang secara sengaja untuk mengalami perpindahan kesadaran (perpindahan dari gelombang beta ke gelombang alfa). Terdapat banyak sekali teknik induction. Pada penelitian ini menggunakan *extended Progressive Relaxation* (script Dave elman induction); Induksi jugamerupakan carayang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis.

3. *Deepening*

Untuk membawa subjek dalam kondisi deepening, menggunakan teknik hitungan serta tempat kedamaian;

4. *Depth-Level Test*

Untuk mengetahui tingkat kedalaman trance, dilakukan untuk penentuan langkah selanjutnya, apakah sudah sesuai untuk dilakukan terapi ataukah masih diperdalam lagi. Cara melakukan test dapat dilakukan melalui beberapa cara yaitu ideomotor respon, pertanyaan skala, mengamati tanda fisik dan tanda psikologis;

5. Sugesti menggunakan Terapi EFT

Setelah melalui beberapa uji Kedalaman yang dialami subjek, dan memastikan bahwa subyek telah masuk ke kondisi deepening, maka terapi EFT dapat digunakan disini; *Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

6. *Termination*

Adalah serangkaian langkah yang digunakan untuk mengembalikan subyek ke kondisi normal. Harus dilakukan secara progressive dan tegas. *Termination* merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

Metode Penelitian

Penelitian ini hendak menguji keefektifan terapi *Hypno EFT* sebagai intervensi dalam mengatasi dampak emosi destruktif. Oleh karena itu, metode penelitian yang paling tepat adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono,2010). Penelitian dengan metode eksperimen bermaksud untuk membandingkan efek variasi variabel bebas terhadap variabel tergantung melalui pengendalian variabel bebas (Azwar,1998). Pendekatan eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk

mengetahui akibat manipulasi terhadap individu yang diamati (Latipun,2002).

Hipotesis Penelitian

Ho : terapi Hypno Eft tidak efektif dalam mengatasi dampak emosi destruktif pada mahasiswa.

Hi : terapi hypno EFT efektif untuk mengatasi dampak emosi destruktif pada mahasiswa.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan Desain Eksperimen Ulang (*One Group Pre and Posttest Design*), yaitu hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap efek dari perlakuan.

Variabel Penelitian

Variabel tergantung adalah dampak emosi destruktif pada mahasiswa. Variabel bebasnya adalah intervensi *Hypno EFT*.

Definisi Operasional

1. Dampak Emosi destruktif adalah merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengeluarkan/merelease emosi negatif dari masalah yang dialami atau belum terselesaikan pada masa lalu dan masa sekarang. Terdapat dua macam dampak emosi destruktif yaitu dampak psikologis serta dampak fisik. Dampak psikologis ditandai dengan perilaku seperti kurang konsentrasi, menghindar, tidak percaya diri, cemas dan pikiran negatif. Sedangkan dampak fisik ditandai dengan gejala sakit fisik seperti sakit magh, tekanan darah, migrain akan tetapi mendapatkan diagnosa sehat dari dokter.

2. Intervensi Hypno EFT

Adalah merupakan sebuah teknik terapi yang menggabungkan antara kondisi hipnosis dengan terapi EFT melalui beberapa tahapan yaitu pre induction, induction, deepening, sugestion dan termination. Pada saat subjek sudah masuk pada kondisi trance/ deepening, subjek diminta untuk melepaskan emosi negatif

yang disebabkan oleh peristiwa masa lalu ataupun masa sekarang yang dirasa tidak menyenangkan.

Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa perguruan tinggi keagamaan islam negeri di kota Salatiga yang memiliki skor tinggi pada Skala Novaco Anger Inventory serta skala SUD (*subjective Unit Discomfort*);
2. Bersedia mengikuti serangkaian pelaksanaan terapi dibuktikan dengan surat persetujuan;
3. Tidak sedang dalam pengaruh terapi lain.
4. Skor pre test untuk Skala Novaco diatas 56 (range 0 -100)
5. Skor pre test untuk skala SUD diatas angka 8 (range 1-10)

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala

Skala pertama yang digunakan untuk mengukur tingkat emosi destruktif pada mahasiswa adalah menggunakan skala Novaco Anger Inventory. Skala ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar ledakan respon amarah seseorang dalam kondisi tertentu. Skala kedua yang digunakan adalah skala SUD (*Subjective Unit Discomfort*) untuk mengetahui tingkat level emosi yang dirasakan. (Gunawan, A 2012). Dari keempat subjek yang dikenai perlakuan, hasil skala Novaco Anger Inventory menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki skor 76-90 (tinggi) dan satu orang subjek memiliki skor 56-75 (sedang). Sedangkan untuk skala SUD yang diberikan, dari keempat subjek memiliki level 8 ke atas (kategori tinggi).

2. Observasi

Dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan pada subjek selama wawancara dan saat intervensi berlangsung.

3. Wawancara

Dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek, perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti intervensi, teknik intervensi Hypno EFT yang dilakukan oleh subjek.

4. Lembar intervensi, subjek diminta menuliskan sebanyak mungkin emosi yang dirasakan ketika mengingat masalah yang dialami sebelum dilakukan intervensi Hypno EFT dan setelah dilakukan intervensi, menuliskan kalimat do'a yang digunakan, dan menuliskan berapa intensitas dari perasaan yang muncul menggunakan skala SUD.

5. Lembar persetujuan/*Inform Consent*

Analisis Data

Uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Ranks* dengan pengukuran statistik *Non-parametrik* dengan alasan karena data penelitian tidak terdistribusi dengan normal. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dilakukan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *SPSS for windows versi 20,0*. Selain itu, analisis juga dilakukan secara kualitatif dengan tujuan untuk mengetahui proses yang terjadi pada masing-masing subjek. Analisis kualitatif digunakan juga untuk mendukung analisis kuantitatif yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Analisis data secara kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, lembar intervensi, dan lembar evaluasi setelah diberikan intervensi Hypno EFT.

Hasil

Berdasarkan analisis kuantitatif dapat diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* secara keseluruhan antara kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan adalah mengalami penurunan tingkat emosi destruktif pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari nilai z hitung yang berjumlah $-1,841$ lebih kecil

dari z tabel yaitu 1,96 sehingga dapat dikatakan bahwa terapi hypno EFT efektif untuk mengatasi dampak emosi destruktif pada mahasiswa. Dari keempat subjek penelitian yaitu Dw, An, Ga dan Zn mengalami penurunan skor pada skala tingkat emosi destruktif. Sedangkan pada skala SUD (*Subjective Unit Discomfort*), pada keempat subjek penelitian juga mengalami penurunan. Pada awal sebelum dilakukan terapi, subjek mengatakan bahwa mereka berada pada level delapan ke atas (kategori tinggi). Setelah dilakukan terapi menggunakan hypno eft, subjek penelitian memiliki penurunan skala yaitu berada pada kisaran 1 dan dua bahkan ada yang 0.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi hypno eft untuk mengatasi dampak emosi destruktif . hal ini terlihat dari perbedaan yang signifikan antara skor sebelum diberi intervensi dan setelah diberi intervensi menggunakan hypno eft. Hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu intervensi Hypno EFT efektif untuk mengatasi dampak emosi destruktif pada mahasiswa. Hasil analisis kualitatif juga menyebutkan bahwa subjek merasa lebih lega, mampu memaafkan masa lalu yang menyakitkan dan memiliki penerimaan diri yang baik. Pada subyek Dw mengatakan bahwa setelah melakukan terapi hyno EFT ia lebih bersemangat menjalani kuliah dan sudah memaafkan sosok ayah yang dianggap tidak bertanggung jawab karena meninggalkan ia dan keluarganya untuk tinggal bersama wanita lain. Sebelum diberi terapi hypno EFT subjek Dw merasa sering sedih dan tidak bisa konsentrasi mengikuti kuliahnya apabila teringat sosok ayah dan masalah orang tuanya. Memiliki perasaan bersalah karena membebani ibunya yang saat ini menjadi single parent serta kerinduan pada ayah yang lama tidak ia temui. Setelah melakukan terapi hypno EFT, subjek Dw mengatakan ia sudah memaafkan ayahnya, dan tetap menyayangi ayah dan mendoakannya yang terbaik. Subjek Dw juga berusaha menjalin komunikasi yang baik dengan ibu dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk kuliah dan mencari kerja sambilan untuk menopang biaya kuliah.

Pada Subjek AN sebelum diberikan terapi mengatakan bahwa ia merasa sulit sekali menjalin relasi dengan teman sebaya. Hal ini dikarenakan ia pernah

memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan pada saat dirinya masih SMA dimana sahabat karibnya memutuskan persahabatan tanpa sebab yang ia tidak tahu, padahal ia merasa sangat dekat dengan sahabatnya tersebut. Ketidakmampuan dalam menjalin relasi dengan teman sebaya membuat AN tidak memiliki semangat untuk kuliah. Ia juga mengatakan setiap kali mencoba menjalin relasi dengan teman sebaya ada bagian dadanya merasa sesak dan sakit. Subyek AN juga mengatakan bahwa ia sempat abstain atau bolos kuliah selama satu minggu. Setelah menjalani terapi sebanyak 2 kali ia merasa lebih senang, bersemangat dan nyaman ketika berinteraksi dengan teman2nya. Selain merasa nyaman, subjek AN juga mendapatkan semangatnya kembali untuk kuliah.

Pada subjek GA sebelum diberikan terapi ia seringkali merasa marah kepada lingkungannya ketika ia teringat masa kecil dimana ia pernah diejek akibat memiliki penyakit yang tidak sembuh-sembuh. Kondisi yang ia alami sebelum menjalani terapi adalah ia merasa tidak nyaman ketika ada sekumpulan orang yang ada disekitarnya. Ia seringkali merasa bahwa kelompok tersebut sedang memperbincangkan dan mentertawainya. Pernah suatu ketika tanpa disadari ia marah sendiri dan lepas kendali dikarenakan perasaan marah tersebut terhadap sekelompok orang di sekelilingnya. Ia juga merasa kesal, dan terkadang suka marah tanpa sebab. Setelah mengikuti dua kali sesi terapi Ge merasa lebih plong dan memaafkan orang-orang yang dulu dianggap menyakitinya. Ia sudah tidak merasa was-was dan marah ketika ada sekelompok orang didekatnya. Selain itu ia juga merasa lebih nyaman dan bersemangat menjalani kuliah.

Pada subjek ZN sebelum dilakukan terapi mengatakan bahwa ia seringkali merasa marah dan tidak nyaman ketika melihat sosok yang berperawakan mirip dengan ayahnya. Hal ini dikarenakan subjek ZN merasa marah dan tersakiti karena ditinggalkan ayahnya ketika masih kecil. di lingkungan kampus subjek ZN seringkali merasa tidak nyaman dan rasanya ingin marah ketika diajar oleh dosen tertentu dikarenakan sosok dosen tersebut dianggap mirip dengan ayahnya. Setelah dilakukan dua kali sesi terapi subjek ZN benar2 merasa lega dan plong. Ia mengatakan bahwa sekarang merasa lebih tenang, sudah bisa memaafkan ayahnya dan mendoakan ayahnya supaya tetap dalam lindungan ALLAH SWT. Selain itu

subjek juga merasa lebih pasrah dan lebih bisa menerima kehidupan yang ia jalani. Ia sekarang memiliki semangat dan tekad untuk bisa sukses dalam kuliah dan harapannya cepat lulus dan bisa bekerja untuk membahagiakan ibunya.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan kondisi psikologis pada subjek penelitian setelah diberi intervensi hypno EFT. Berdasarkan hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa seluruh subjek merasakan beberapa perubahan berikut setelah mengikuti intervensi hypno EFT, diantaranya sudah mampu memaafkan masa lalu, perasaan marah, sedih dan kecewa hilang, lebih tenang dan lebih rileks, lebih nyaman dan lebih termotivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu, (Flint *et al.* 2006) yang mengungkapkan bahwa EFT merupakan metode yang sangat aman, mudah dan sederhana untuk dipelajari dan digunakan sebagai teknik yang dapat dilakukan oleh individu. Baker *et al.* (2009) menyatakan bahwa metode dan prosedur EFT dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dengan efek yang besar. Terapi EFT efektif diberikan pada subjek ketika sudah memasuki kondisi alfa. Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti masalah emosi, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2007). Kondisi emosi yang tertahan dalam diri dan tidak dapat dikeluarkan maka dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan simptom stres dan depresi.

Pelepasan emosi, tepatnya tindakan menetralisasi emosi adalah tindakan awal penting yang harus dilakukan sebelum bisa memberikan pemaknaan ulang secara positif. Biasanya bila seseorang memiliki rasa sakit atau emosi tertentu yang disebabkan oleh objek diluar diri, bisa dalam bentuk kejadian (yang menimbulkan perasaan disakiti, kecewa, marah, sedih, malu, dll) atau benda (baik benda hidup atau benda mati) yang menimbulkan sakit secara fisik, maka akan timbul sebuah reaksi yang mengarahkan pikiran agar fokus pada rasa sakit atau

emosi tersebut. Sesuai hukum pikiran yang mengatakan bahwa pikiran tidak dapat memikirkan dua hal dalam waktu yang bersamaan, bila pikiran seseorang fokus pada sakit atau emosinya, maka tidak akan dapat memikirkan solusi atau hal lainnya. Jika emosi telah dilepaskan, maka seseorang akan mampu mengambil pemaknaan positif atas kejadian yang dirasa menyakitkan (Baskoro, D. 2018).

Salah satu protokol dalam melaksanakan teknik hypno EFT adalah partisipan diminta untuk menuliskan semua emosi yang dialami atau dirasakan pada saat membayangkan kejadian. Partisipan diminta untuk menuliskan dengan jelas dan detail. Apabila kejadian berkaitan orang lain, partisipan diminta untuk menuliskan situasi saat kejadian, bagaimana perilaku, mimik, suara, ucapan dan bahasa tubuh dan segala sesuatu yang berkaitan dengan orang tersebut. Sewaktu menulis, bagian otak kiri dan kanan terstimulasi bersamaan. Otak kanan akan memproses atau memunculkan sensasi dan perasaan atau emosi saat memori suatu kejadian muncul, sedangkan otak kiri berperan mengorganisasikan alur cerita kejadian dan menuangkannya dalam bentuk alur cerita yang runtut.

Bassel van Der Kolk, MD. Pakar trauma dari Harvard Medical School, menemukan bahwa trauma tidak akan bisa disembuhkan bila seseorang hanya menggunakan perasaan atau merasakan emosi-emosi atas kejadian (otak kanan) saja. Bila mereka mampu menjelaskan kejadian yang dialami dengan menuliskan deskripsi kejadian (otak kiri), memori atas kejadian dapat dikatakan muncul secara utuh dan ini memudahkan untuk melakukan penyembuhan. Pakar lain, Pennebaker dan Seagal (1999), juga mengatakan bahwa menulis merupakan bagian penting dalam proses pelepasan emosi dan penyembuhan trauma. Hal ini dikarenakan dengan menulis, seseorang dapat mengekspresikan dengan bebas tanpa diketahui orang lain dan lepas dari batasan-batasan norma sosial atau apapun yang biasanya menghalangi seseorang untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.

Hasil penelitian Pennebaker dan Krantz (1995) menyebutkan bahwa gabungan antara gerakan fisik dan menulis memberi efek positif yang lebih besar dibandingkan hanya melalui gerakan fisik saja. Pengalaman atau kejadian dalam hidup dapat diekspresikan dapat diekspresikan dengan utuh melalui bahasa

(menulis). Setelah seseorang mampu melepaskan emosi negatif yang destruktif, maka seseorang diharapkan untuk dapat hidup pada masa sekarang yaitu fokus terhadap apa yang dilakukan dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi dengan dirinya. Tidak ada seorangpun yang dapat mengalihkan tanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidupnya kepada orang lain. Jika seseorang telah mampu hidup pada masa sekarang, artinya telah memiliki kesadaran hidup sehingga akan lebih mudah untuk melepaskan dan membebaskan diri dari keluhan yang berkepanjangan.

Selain hidup pada saat ini, memiliki kesadaran diri, partisipan juga diharapkan memiliki penerimaan diri apa adanya karena merupakan hal terbaik yang perlu dilakukan agar seseorang mampu mengambil makna atau pembelajaran dari setiap masalah yang dihadapi. Memahami bahwa keterbatasan pemahaman seseorang di masa lalu yang membuat diri masuk ke dalam permasalahan hidup yang tanpa disadari semakin membuat terperosok. Penerimaan diri juga bermakna kemampuan untuk memaafkan diri sendiri atas apa yang sudah terjadi di masa lalu (Susanto A & Steven 2018).

Kesimpulan

Hasil Terapi *Hypno EFT* menunjukkan bahwa terapi ini efektif untuk menurunkan dampak emosi destruktif pada mahasiswa yaitu perilaku menghindar, rasa tidak percaya diri, phobia keramaian, perilaku agresivitas, susah memaafkan masa lalu serta tidak bisa konsentrasi. Meskipun demikian, karena tidak adanya kelompok kontrol, maka perlu disadari adanya kemungkinan *error* atau bias yang disebabkan oleh ancaman terhadap validitas penelitian. Oleh karena itu untuk penelitian tahap selanjutnya, perlu ditingkatkan validitas penelitian melalui desain pra dan pasca uji coba dengan kelompok kontrol.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Baker, A. H., Carrington, P., & Putilin, D. (2009). Theoretical and methodological problems in research on emotional freedom techniques (EFT) and other meridian based therapies. *PsychologyJournal*, 6 (2), 34-46.

- Barrios, A.A. (1969). *Toward understanding the effectiveness of hypnotherapy: a Combined clinical, theoretical and experimental approach*. Doctoral dissertation. Los Angeles : University of California.
- Baskoro, D. (2018). *NLP For Change*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Craig, G. (2003). Emotional freedom technique (EFT). Dalam Susan Courtney & Alex Kent (Eds). *The Association for Meridian Energy Therapies Yearbook 2003*. United Kingdom: Dragon Rising.
- Emosi Negatif dan Penyebabnya, tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015.
- Flint, G. A., Lammers, W. & Mitnick, D. G. (2006). Emotional freedom technique (EFT): A safe treatment intervention for many trauma based issues. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12(1), 125-150.
- Goleman, D. (1997). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A (2012). *The Miracle of Mind Body Medicine*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jones, S. J., Thornton, J. A., & Andrews, H. B. (2011). Efficacy of emotional freedom technique (EFT) in reducing public speaking anxiety: A randomized controlled trial. *Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*. 3 (1), 19-32.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., Loughran, P., Chouliara, & Adams, S. (2011). A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder (EMDR vs EFT). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(6), 372-378.
- Kahija. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip dasar praktek psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Kroger, W.S. (2008). *Clinical & experimental hypnosis in medicine, dentistry and psychology*. Philadelphia USA: Lippincott William & Wilkins.
- Lazarus, P. J., Jimerson, S. R., & Brock, S. E. (2003). *Responding to natural disaster: Helping children and families*. Diakses dari <http://www.aacts.org/article221.htm>. 28 Juni 2012.

- Pennebaker J. W., and Seagal. (1999). *Forming a Story :The Health Benefits of Narrative Journal Of Clinical Psychology*.
- Pennebaker J.W.,and Krantz. 1995. *Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. Research Article*.
- Rowe, J. E. (2005). The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology*, 2(3), 104-111.
- Singgih S, (2002). *Statistik Nonparametrik. Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susanto A & Steven H. (2018). *Erase Therapy*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Safaria,T.(2009). *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.