

## Efektivitas *Emotional Freedom Technique* dalam Mengatasi Trauma Gempa Ibu Rumah Tangga

Oleh: Tuti Rahmi  
Universitas Negeri Padang

### Abstract

*This study aimed to describe the trauma that happened to Housewife in Teluk Bayur of South Padang and how the effectiveness of the Emotional Freedom Technique in Overcoming Trauma of Earthquake. The design of research is Quasi experimental which is one group pre-post test design. Analysis of the data is a paired t-test to measure the hypothesis. The result shows t value is 7.466 and  $p = 0.00$  indicating a significant difference between pre-test and post test which shows the effectiveness of Emotional Freedom Technique.*

**Kata Kunci :** *Emotional Freedom Technique; Trauma; Ibu Rumah Tangga*

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara rawan gempa karena terletak di antara tiga lempeng aktif, yaitu Lempeng Eurasia yang bergerak relatif ke tenggara, Lempeng Indo-Australia yang bergerak relatif ke utara dan Lempeng Pasifik yang bergerak relatif ke barat. Penyebarannya hampir seluruh wilayah Indonesia, seperti pulau Sumatera, Jawa, Sulawesi, Kalimantan dan Papua. Gempa terjadi karena pergeseran lapisan-lapisan bawah bumi yang mengakibatkan salah satunya terangkat dan mengakibatkan gempa. Ketiga lempeng tersebut terus berinteraksi. Interaksi antar lempeng ini menimbulkan proses tektonik yang membentuk jalur gunung api dan jalur sumber gempa bumi yang berpusat di laut maupun di darat. Oleh karena posisinya itulah, di Indonesia sering terjadi gempa bumi di berbagai wilayah (Ramdan: 2009).

Daerah rawan bencana gempa bumi di Indonesia ini tersebar di 25 wilayah rawan gempa bumi yang merusak. Data itu jelas tidak bisa diabaikan karena sifat bencana gempa bumi ini adalah berulang. Maka, pada suatu saat nanti, di masa yang akan datang, gempa bumi merusak akan terjadi pada salah satu kota tersebut. Namun, sampai saat ini belum dapat diramalkan secara pasti kapan dan di mana gempa bumi berikutnya akan terjadi. Hal tersebut terjadi karena lempeng-lempeng tersebut terus berinteraksi dan pada suatu saat akan terjadi ketidakstabilan karena terjadi penumpukan energi di zona tertentu. Untuk mencari kestabilan baru maka dilepaskanlah energi.

Hal ini menimbulkan dampak yang cukup serius bagi masyarakat Indonesia baik bagi yang

belum pernah mengalami gempa, apalagi yang pernah mengalami gempa. Baik yang bersifat materi maupun psikologis. Secara psikologis gempa telah menyebabkan trauma yang cukup memprihatinkan, mulai dari trauma dengan intensitas rendah sampai trauma dengan intensitas yang tinggi.

Di Sumatera Barat, gempa yang cukup besar berkekuatan 7.9 SR telah mengguncang Sumatra Barat dan sekitarnya pada Rabu, 30 September 2009, pukul 17.16 wib. Pusat gempa berlokasi di 0.84 LS-99.65 BT atau 57 km barat daya Pariaman, Sumatra Barat dengan kedalaman 71 km. Getaran gempa dirasakan hingga Aceh dan Liwa, Propinsi Lampung. Dampak gempa dengan berbagai tingkat keparahan dirasakan di 12 wilayah kabupaten/kota di Propinsi Sumatra Barat. Jumlah populasi terpapar di Propinsi Sumatra Barat sebanyak 4.85 juta. Dampak terparah terjadi di wilayah Kabupaten Padang Pariaman pada saat itu (Badan Nasional Penanggulangan Bencana).

Gempa ini, meninggalkan trauma yang cukup mendalam bagi warga Sumatera Barat, salah satunya warga kelurahan teluk bayur khususnya warga yang berdekatan dengan lokasi teluk, karena posisi perumahan mereka yang langsung berada di bawah perbukitan dan berhadapan dengan teluk. Pada saat terjadi gempa para warga panik karena takut dengan perbukitan yang mungkin saja longsor di sekeliling teluk bayur, sedangkan teluk yang berada dihadapan mereka dengan lautannya yang juga dapat menimbulkan tsunami. Gempa yang sesekali datang dikemudian hari masih menimbulkan *shock* yang cukup kuat pada warga Kelurahan Teluk bayur khususnya bagi para ibu-

ibu yang lebih banyak berada di rumah dan merasa memiliki tanggung jawab yang besar dalam melindungi keluarganya khususnya anak-anak mereka.

Trauma yang dialami seseorang dapat mengganggu efektivitas kehidupannya sehari-hari. Disamping itu, akan banyak membatasi ruang gerak yang bersangkutan. Salah satu contoh, seseorang yang trauma pada gempa akan berusaha menghindari wilayah yang dianggap rawan dengan gempa. Padahal hampir seluruh wilayah Indonesia rawan gempa. Disamping itu, tentu saja pindah dari satu daerah ke daerah lainnya tidak mudah. Bukan hanya itu, secara emosi ia akan mengalami emosi-emosi negatif yang dapat menggagau *self well being* (kebahagiaan), yang tidak hanya mengganggu kehidupan pribadi tetapi juga dalam bekerja dan interaksi sosial dengan orang lain. Disamping itu, wilayah teluk bayur yang banyak ditempati oleh perusahaan-perusahaan dengan truk-truk besar yang setiap saat lalu lalang melewati jalan raya seringkali pula menimbulkan guncangan kecil. Namun, oleh sebagian ibu-ibu yang masih trauma seringkali diartikan sebagai guncangan gempa sehingga, membuat mereka lelah dan menjadi mudah terpancing secara emosi. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun gempa besar telah berlalu sekitar 2 tahun, namun masih mempengaruhi emosi terutama ibu-ibu rumah tangga di wilayah tersebut.

Trauma secara umum banyak digunakan dalam kedokteran untuk menggambarkan luka akibat suatu benturan sederhananya trauma merupakan luka yang sangat menyakitkan atau dapat juga dikatakan sebagai suatu kekagetan (*shock*). Dalam Psikologi trauma merupakan suatu pengalaman mental luar biasa menyakitkan karena melampaui batas kemampuan seseorang untuk menanggungnya. Trauma bersumber pada pengalaman traumatic yang memiliki ciri-ciri; Terjadi diluar kendali seseorang atau masyarakat yang mengalaminya; Mengancam kehidupan karena dapat menyebabkan kehilangan nyawa atau luka fisik yang parah pada orang yang mengalaminya; Mengakibatkan rasa takut yang mendalam, tidak berdaya dan terror pada orang yang mengalaminya (Fone : 2008).

Pengalaman traumatik dapat terjadi secara berkepanjangan dan berulang-ulang dalam kehidupan. Trauma sangat dipengaruhi oleh penghayatan yang sangat pribadi atau subjektif sehingga berbeda satu sama lainnya walaupun mengalami peristiwa traumatik yang sama. Selain

itu, trauma dapat dikenali berdasarkan reaksi yang muncul pada seseorang. Reaksi trauma sama seperti reaksi stress secara umum. Reaksi tersebut akan tampil dalam aspek fisik, emosi, pikiran dan yang paling terlihat dengan cara pandang seseorang terhadap kehidupan, trauma juga dapat merubah kesehatan fisik dan keseharian seseorang.

Dampak psikologis berupa trauma terus berlanjut karena sering kali terjadi gempa berulang walaupun dengan intensitas yang kecil. Namun hal ini diperparah dengan adanya isu yang seringkali menyerpa masyarakat kota Padang dimana akan terjadi gempa yang disusul tsunami. Isu gempa dan tsunami ini semakin memperparah trauma yang terjadi. Apalagi posisi lokasi daerah ini terletak diantara perbukitan dan Teluk. Bahkan Ibu-ibu yang sangat khawatir berdampak pada liburnya anak-anak sekolah karena dilarang oleh ibu mereka untuk berangkat sekolah yang khawatir isu akan terjadinya gempa dan tsunami.

Terdapat beberapa kelompok tertentu di masyarakat yang menurut hasil kajian perlu mendapatkan perhatian khusus dalam penanganan dampak trauma pada bencana khususnya gempa yang sering terjadi. Kaum Ibu merupakan salah satu kelompok yang terpenting yang perlu diperhatikan dalam penanggulangan psikologis. Karena seorang ibu rumah tangga memiliki peran ganda dalam keluarga, apalagi bila suami meninggal dalam suatu bencana. Selain itu, perempuan rentan terhadap kekerasan rumah tangga dan pelecehan seksual (Goulston MD: 2008).

Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa wilayah kelurahan Teluk Bayur dikelilingi oleh bukit dan didepannya berhadapan dengan teluk. Perumahan padat penduduk, tanpa pagar satu sama lain. Diantara perumahan warga terdapat beberapa perusahaan yang memiliki tangki dengan tinggi puluhan meter. Hal ini memperparah ketakutan warga khususnya ibu-ibu karena takut tangki tersebut akan roboh sedangkan mereka terkurung ditengahnya.

Hingga saat ini beberapa orang ibu-ibu yang diwawancarai mengaku masih merasa trauma, hal ini membuat mereka merasa lebih cepat lelah dan mudah meledakkan emosi. Selain itu, secara fisik mereka megeluhkan sakit kepala dan sakit perut yang lebih sering dari sebelum terjadinya gempa.

Berdasarkan hal diatas, maka sangatlah perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi bahkan menghilangkan trauma gempa pada ibu rumah tangga di Teluk Bayur. Salah satu intervensi yang

dapat dilakukan adalah dengan menggunakan *Emotional Freedom Techniques* atau yang sering disingkat dengan EFT. Teknik ini akan memberikan keterampilan bagi peserta pelatihan ini untuk mengatasi trauma pada dirinya dan dapat menggunakannya juga pada anak-anak mereka.

EFT merupakan teknik baru dalam pengobatan komplementer, mampu menyelesaikan berbagai macam baik masalah fisik dan emosional. EFT dikembangkan oleh seorang konselor, Gary Craig, yang awalnya mencari cara untuk membantu orang dalam kesulitan emosional untuk memproses perasaan mereka dan memulihkan keseimbangan emosional mereka secepat mungkin. Gary Craig menggunakan EFT untuk konseling dan melihat bagaimana emosi berubah sebagai hasilnya (Hemmingway : 2009).

Gary Craig (dalam Hemmingway : 2009) menyebutkan bahwa trauma menciptakan memori negatif pada kejadian yang dialami. Setiap memory yang berasal dari pengalaman tertentu tersimpan dalam *Filing cabinet* di dalam otak berikut dengan emosi yang menyertainya. Memory dengan emosi negatif lebih mudah diingat dibandingkan dengan memory dengan emosi positif. Setiap memory negatif muncul maka otak akan membawa emosi negatif bersama memory tersebut dalam bentuk *alert message* seperti *electrical impulse* yang mengganggu *body energy system* yang menyebabkan terjadinya *block* atau *imbalance*. Gangguan ini menyebabkan *emotional* dan *physical problems*. Dalam EFT aspek-aspek inilah yang diatasi agar dapat berfungsi secara normal kembali. Emosi negatif menghentikan seseorang dari berpikir dan bersikap. Ketika emosi negatif menguasai seseorang ia cenderung melihat hanya apa yang ingin ia lihat dan mengingat hanya apa yang ingin ia ingat. Situasi ini hanya memperpanjang kemarahan atau kesedihan dan mencegah dari menikmati hidup. Bila situasi ini berlangsung lama, masalah akan menjadi lebih banyak (Fone :2008).

EFT membantu seseorang untuk mengatur emosi dan melepaskan emosi secara sehat. Karena seseorang yang menekan emosi dapat menyebabkan depresi. Kesehatan emosional amatlah penting, EFT mengatasi gangguan energy system bukan *distress memory* termasuk pada kasus orang-orang yang mengalami gempa.

EFT digunakan dengan menggerakkan energi melalui niat dengan menggunakan kata-kata sugesti. Gunanya adalah untuk menghapus *Psychological Reversal* pada orang yang

mengalami trauma dengan melakukan *Tapping*. Dengan menghilangkan *Psychological Reversal* maka seseorang memiliki rasa kebermaknaan hidup dan kebahagiaan. EFT baik untuk kesehatan *Emotional and Physical*, karena (Fone : 2008) karena tidak menyakiti, bisa untuk siapa saja, tidak menggunakan obat, dapat digunakan sebagai intervensi tunggal atau dengan teknik lainnya, bisa dilakukan dimana saja, dapat dilakukan dimana saja, energy therapy. Selain itu, EFT juga aman bagi siapa saja karena tidak memerlukan waktu yang lama tahunan atau bulanan, tidak membongkar pengalaman traumatis secara menyeluruh, tidak menggunakan operasi bedah, tidak ada obat, tidak menggunakan pencucian otak, dan tidak perlu membuka pakaian. Nilai positif lainnya bahwa EFT dapat digunakan untuk berbagai macam hal seperti sakit, malu, stress, phobia, panik, marah, trauma, motivasi rendah, Insomnia. Berikut ini langkah-langkah yang diperlukan dalam melakukan EFT

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan, menunjukkan bahwa teknik ini cukup efektif pada beberapa masalah psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Steve Wells (2003) yang menggunakan EFT untuk mengurangi fobia spesifik pada hewan kecil menunjukkan keefektifannya. Studi ini meneliti apakah prosedur meridian berbasis, EFT, dapat mengurangi pobia tertentu dari hewan-hewan kecil. Penelitian ini dalam kondisi *underlaboratory* yang dikendalikan. Peserta yang ditugaskan secara acak dirawat secara individual selama 30 menit dengan EFT. Berdasarkan pengukuran diafragma, EFT menghasilkan perbaikan secara signifikan lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa sesi pengobatan tunggal menggunakan EFT untuk mengurangi fobia spesifik dapat menghasilkan efek perilaku dan subjektif berlaku.

Connais (2009) melakukan penelitian *Fibromyalgia Sindrom* (FMS) yang merupakan gangguan dengan ciri-ciri nyeri meluas kronis dengan kondisi co-morbid atau kurang tidur, atrofi otot, dan stres emosional. Bukti menunjukkan merawat pasien FMS menggunakan EFT untuk terapi telah efektif dalam mengurangi gejala FMS tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Haynes (2010) yang mengukur efektivitas *Emotional Freedom Techniques* pada stres kerja bagi guru prasekolah. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan desain subjek tunggal di mana

tingkat stres dan kecemasan diukur sebelum dan sesudah pelatihan EFT. Setelah selesai pelatihan, peserta dalam penelitian melaporkan penurunan tingkat stres dan kecemasan. Begitu juga EFT yang digunakan oleh [Judy S](#) (2002) menunjukkan efektivitas untuk menghilangkan substansi kepekaan dan tanggapan terhadap pemicu alergi pada penderita asma untuk beberapa bahan kimia pemicu.

Teknik ini sebenarnya dapat digunakan dalam berbagai macam masalah psikologis. Melalui teknik ini mereka akan mempelajari bagaimana berdamai dengan trauma sehingga dapat menurunkan trauma yang melibatkan kecemasan, stress termasuk sakit fisik seperti sakit kepala atau perut akibat emosi yang tidak stabil. Disamping itu, dengan teknik ini mereka juga dapat lebih menenangkan diri dan lebih rileks dan tenang ketika berhadapan dengan situasi dan kondisi yang membuat mereka *shock*. Sehingga bila berhadapan dengan trauma mereka dapat lebih menenangkan diri sehingga tetap dapat melakukan tugas mereka sebagai ibu rumah tangga dengan baik. Disamping itu, mereka juga dapat memanfaatkan teknik ini untuk mengatasi trauma pada anak mereka sendiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi permasalahan yang diangkat adalah ; Bagaimana trauma yang terjadi pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur Kecamatan Padang Selatan? ;Bagaimanakah Efektivitas *Emotional Freedom Technique* dalam Mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur Kecamatan Padang Selatan? Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk ; Mendeskripsikan trauma yang terjadi pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur Kecamatan Padang Selatan ; Mengetahui bagaimana Efektivitas *Emotional Freedom Technique* dalam Mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur Kecamatan Padang Selatan.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimental karena penelitian dilakukan di lapangan dengan kontrol minimal. Hal tersebut dilakukan karena sulitnya mengontrol variable lainnya dilapangan. (Kerlinger : 1986).

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-post test design* yaitu rancangan yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan dimana sebelum dan setelah perlakuan diukur (Furlong, Lovelace & Lovelace : 2000). Simbol desain ini adalah :

Pengukuran (O1) → Manipulasi (X) → Pengukuran (O2)

O1 adalah *Pretest* yang akan diukur intensitas trauma sebelum diberikan *Emotional Freedom Technique* (X), kemudian diberikan *Emotional Freedom Technique* (X) dan selama satu minggu di rumah melakukannya sendiri di rumah, setelah itu diukur kembali intensitas traumanya (O2).

Variabel Bebas penelitian ini adalah *Emotional Freedom Technique* yang merupakan suatu intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian berupa *Tapping* pada titik tertentu yang berguna untuk meningkatkan energy positif pada diri seseorang dan mampu merubah emosi negatif menjadi emosi positif. Sedangkan variabel terikat adalah trauma, yang merupakan suatu pengalaman mental yang secara subjektif menyakitkan bagi individu karena melampaui batas kemampuan seseorang untuk menanggungnya. Trauma akan diukur dengan SUD (*Subjective Unit Distress*) dengan skala 1-10, dimana 10 merupakan angka yang menunjukkan perasaan paling menyakitkan atau negatif pada individu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu tangga di kelurahan Teluk Bayur. Teknik sampling yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik sampling *incidental*. Dimana ibu-ibu yang berkumpul atau terlibat dalam suatu kegiatan atau paguyuban akan diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique*. Jumlah dari sampel penelitian ini pada awalnya direncanakan minimal 30 orang, namun ternyata hanya terkumpul 18 orang saja yang berusia sekitar 30-50 tahun.

Intensitas trauma pada penelitian ini diukur dengan menggunakan SUD (*Subjective Unit Distress*) untuk menentukan intensitas yang dirasakan secara subjektif oleh seseorang terhadap trauma yang dirasakan. SUD adalah akronim dari Profesor Joseph Wolpe yang dikembangkan pada tahun 1969 untuk Unit subjektif dari Distress (Fone : 2008). Setiap orang sebelum perlakuan akan menentukan intensitas yang dirasakan secara subjektif kemudian akan diukur kembali selanjutnya setelah perlakuan diberikan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji-t berpasangan (*paired t-test*) bila data pada penelitian ini memenuhi uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji ini merupakan salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu

(objek penelitian) dikenai dua buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh dua macam data sampel, yaitu data dari perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua. Perlakuan pertama mungkin saja berupa kontrol, yaitu tidak memberikan perlakuan sama sekali terhadap objek penelitian (Crocker & Algina : 1986).

## HASIL

Sebelum dilakukan uji hipotesis, perlu dilihat apakah data memenuhi syarat untuk di analisis dengan menggunakan uji beda. Oleh karena itu terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode non-parametrik tes yaitu *One Sample Test* dari *Kolmogorov Smirnov* yang dianalisis menggunakan program *SPSS 14.0 for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika  $p > 0,05$  sebaran dikatakan normal atau jika  $p < 0,05$  maka sebaran dianggap tidak normal..

Hasil uji normalitas sebaran variabel pada Pre-test diperoleh nilai  $K-SZ = 0,804$  dan  $p = 0,537$  ( $p > 0,05$ ), variabel Post test diperoleh nilai  $K-SZ = 0,881$  dan  $p = 0,420$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pretest dan protest yang diuji menunjukkan normal. Oleh karena itu, walaupun dengan sample 18 orang, uji hipotesis dapat dilakukan dengan *t-test*.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan formula *t-test* dengan bantuan program *SPSS version. 14.0 for windows*. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 7.466 dan  $p = 0,00$ . Karena untuk kriteria signifikan adalah  $p < 0,05$ , maka nilai hasil analisis dengan uji  $t$  sebesar  $0,00 < 0,05$  menunjukkan terdapatnya perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* efektif dalam mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur artinya hipotesis penelitian dapat diterima.

## PEMBAHASAN

Uji hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat Efektivitas *Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur Kecamatan Padang Selatan. Artinya subjek penelitian merasakan manfaat dari EFT yang diberikan. Dari

beberapa wawancara yang dilakukan saat sebelum dan pengambilan data, subjek penelitian mengemukakan sumber ketakutan subjek secara umum ialah takut akan datangnya tsunami setelah gempa dan kehilangan anggota keluarga. Bagi keluarga yang tinggal di atas atau di lereng bukit, mereka tidak terlalu mencemaskan adanya tsunami. Hal yang menjadi kecemasan bagi mereka ialah tidak mendapat bantuan setelah terkena gempa, dan mereka menambahkan, jika dapat bantuan setelah terjadi gempa, mereka akan baik-baik saja.

Ketakutan subjek akan Tsunami karena gempa dan kehilangan anggota keluarga merupakan trauma karena merupakan suatu pengalaman mental yang dianggap luar biasa menyakitkan karena melampaui batas kemampuan seseorang untuk menanggungnya. Hal tersebut disebabkan juga karena gempa merupakan kejadian yang dapat terjadi diluar kendali seseorang atau masyarakat yang mengalaminya. Selain itu mereka merasa bahwa gempa dapat mengancam kehidupan karena dapat menyebabkan kehilangan nyawa atau luka fisik yang parah pada orang yang mengalaminya, atau bahkan anggota keluarga serta juga kehilangan harta benda. Disamping itu gempa mengakibatkan rasa takut yang mendalam, tidak berdaya dan terror pada orang yang mengalaminya sehingga seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari dan emosi.

Pengalaman traumatik dapat terjadi secara berkepanjangan dan berulang-ulang dalam kehidupan. Apalagi posisi daerah penelitian yang berhadapan dengan Teluk. Namun bagaimanapun juga trauma sangat dipengaruhi oleh penghayatan yang sangat pribadi atau subjektif sehingga berbeda satu sama lainnya walaupun mengalami peristiwa traumatik yang sama. Sehingga walaupun isu yang diangkat sama, namun pada *SUD* menunjukkan variasi yang berbeda satu sama lainnya.

Trauma dapat dikenali berdasarkan reaksi yang muncul pada seseorang. Reaksi trauma sama seperti reaksi stress secara umum. Ibu-ibu rumah tangga merasakan reaksi tersebut secara aspek fisik, emosi, pikiran dan yang paling terlihat dengan cara pandang mereka terhadap kehidupan emosinya, misalnya lebih mudah terserang sakit kepala, sakit perut dan Mag. Hal ini dapat merubah kesehatan fisik dan keseharian seseorang.

Gempa di Padang terjadi pada beberapa tahun yang lalu, namun hingga saat ini subjek penelitian masih mengingat bagaimana perasaan mereka ketika seseorang mengalami gempa tersebut walaupun tidak mengalami dampak secara

langsung. Terlihat bahwa trauma tersebut mempengaruhi ingatan dan mengganggu efektifitas hidup mereka. Mereka sulit untuk melupakan atau menghapus rekaman peristiwa yang dialami dalam ingatan. Seringkali merasakan seolah-olah peristiwa traumatis yang pernah dialami terjadi kembali akibat seseorang mudah bangun dimalam hari karena mimpi buruk.

Teluk Bayur adalah lokasi pengapalan barang-barang industry, sehingga Truk-truk setiap saat lalu lalang di depan rumah penduduk yang tidak jarang memberikan guncangan ketika truk lewat. Walaupun guncangan tersebut bukanlah gempa namun seringkali masih diasosiasikan dengan gempa. Hal ini menunjukkan bahwa ketika berhadapan dengan benda atau suasana serupa dengan benda atau suasana yang dialami ketika peristiwa traumatis terjadi, seseorang akan menganggap sama dan berdampak pada meningkatnya stress pada mereka.

Hal lain yang tampak adalah munculnya gangguan fisik pada Ibu rumah tangga tersebut. Secara fisik terdapat perbedaan dengan kondisi sebelum peristiwa traumatis dialami. Seseorang sulit untuk menghabiskan waktu beristirahat atau tidur sehingga seseorang mudah lelah, merasa nyeri otot. Selain itu seseorang yang trauma juga menunjukkan peningkatan kewaspadaan. Misalnya seseorang yang trauma pada gempa maka akan mudah merasa kaget pada guncangan, walaupun guncangan tersebut bukan berasal dari gempa. Ketiga jenis reaksi ini berdampak negatif pada aktivitas atau interaksi sosial seseorang sehari-hari. Reaksi dapat berlangsung beberapa saat setelah peristiwa, yang disebut dengan reaksi tunda. Peristiwa traumatis tidak mempengaruhi setiap orang dengan cara yang sama.

Ada beberapa kelompok tertentu yang merasakan dampak yang lebih berat. Secara umum orang-orang yang memiliki kekuatan dan sumber daya yang paling minimlah yang paling merasakan beratnya dampak peristiwa traumatis. Mereka membutuhkan usaha lebih dalam atau mengatasi peristiwa traumatis tersebut. Perempuan adalah salah satunya. Hal ini disebabkan oleh warga Teluk Bayur memiliki kehidupan yang berat, misalnya miskin, pengangguran. Sedangkan Ibu Rumah Tangga disana tak jarang menjadi tulang punggung keluarga. Serta menjadi orang yang paling bertanggung jawab dengan anak-anak mereka.

Trauma memberikan beberapa reaksi seseorang karena mengalami trauma dan memunculkan memory dengan emosi negatif.

Emosi negatif lebih mudah diingat dibandingkan dengan memory dengan emosi positif. Setiap memory negatif muncul maka otak akan membawa emosi negatif bersama memory tersebut dalam bentuk *alert message* seperti *electrical impulse* yang mengganggu *body energy system* yang menyebabkan terjadinya *block* atau *imbalance*. Gangguan ini menyebabkan *emotional and physical problems*. Emosi negatif menghentikan seseorang dari berpikir dan bersikap pada hal-hal yang lebih positif. Ketika emosi negatif menguasai seseorang ia cenderung melihat hanya apa yang ingin melihat dan mengingat hanya apa yang ingin diingat. Situasi ini membuat orang tidak bahagia dan bila berlangsung lama maka akan membuat masalah menjadi lebih banyak (Fone :2008). Hal ini berdampak pada ketidak efektifan dalam kehidupan sehari-hari.

EFT merupakan teknik baru membantu orang dalam kesulitan emosional untuk memproses perasaan mereka dan memulihkan keseimbangan emosional mereka secepat mungkin. Trauma menciptakan memori negatif pada kejadian yang dialami. Setiap memory yang berasal dari pengalaman tertentu tersimpan dalam *Filing cabinet* di dalam otak berikut dengan emosi yang menyertainya. Setiap memory negatif muncul maka otak akan membawa emosi negatif bersama memory tersebut dalam bentuk *alert message* seperti *electrical impulse* yang mengganggu *body energy system* yang menyebabkan terjadinya *block* atau *imbalance*.

Gangguan ini menyebabkan *emotional dan physical problems*. Dalam EFT aspek-aspek inilah yang diatasi agar dapat berfungsi secara normal kembali.

Emosi negatif menghentikan seseorang dari berpikir dan bersikap. Bila situasi ini berlangsung lama, masalah akan menjadi lebih banyak Oleh sebab itu EFT ini dapat berdampak pada penurunan trauma. Karena EFT membantu seseorang untuk mengatur emosi dan melepaskan emosi secara sehat. Karena seseorang yang menekan emosi dapat menyebabkan depresi. Kesehatan emosional amatlah penting, EFT mengatasi gangguan energy system bukan *distress memory* termasuk pada kasus orang-orang yang mengalami gempa.

Dari data yang didapatkan setelah subjek mengisi data SUD akhir, terdapat 2 orang subjek yang tidak mengalami perubahan pada tingkat trauma yang mereka rasakan. Sedangkan subjek penelitian yang lainnya mengalami perubahan pada tingkat SUDnya menjadi lebih rendah setelah

perlakuan. SUD (Subjective Unit Distress) yang awalnya tinggi akan berkurang setelah diberikan EFT. SUD yang dirasakan secara subjektif oleh setiap orang akan berkurang setelah diberikan EFT. Dari hasil penelitian SUD yang diukur dengan skala 1-10 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 7,17 sebelum perlakuan, sedangkan setelah perlakuan atau *post-test* rata SUD menjadi 4,94.

EFT dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Setiap orang dapat melakukannya setiap mereka merasakan emosi negatif mulai menguasai diri mereka. EFT dapat dilakukan dalam waktu singkat. EFT membuat seseorang menerima apa yang terjadi pada mereka namun tetap menyayangi diri mereka dan tidak menyalahkan diri sendiri. EFT dapat diumpamakan seperti P3K dalam kesehatan.

### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibu Rumah di Teluk Bayur masih merasakan trauma terhadap gempa hingga sekarang, walaupun gempa terjadi beberapa tahun yang lalu. Isu utama ketakutan mereka ada Tsunami dan takut kehilangan keluarga mereka saat gempa terjadi karena gempa secara tiba-tiba. Selain itu, uji hipotesis dengan nilai *t* hitung sebesar 7.466 dan  $p = 0,00$  menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* efektif dalam mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur artinya hipotesis penelitian dapat diterima.

Saran-saran penelitian ini antara lain berkaitan dengan kekurangan penelitian yang terkait dengan jumlah sample yang sedikit ikut serta dalam intervensi. Padahal EFT dapat dilakukan secara masal atau pada banyak orang sekaligus dalam waktu yang singkat. Oleh sebab itu peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan pada sampel yang lebih banyak. Selain itu, EFT dapat dilakukan pada masalah apa saja selama tidak terkait kasus klinis seperti *Schizofrenia* dan kerusakan otak. Oleh sebab itu peneliti menyarankan EFT diujikan untuk kasus lainnya seperti pada orang dengan konsep diri negatif, kepercayaan diri rendah, masalah belajar atau pada subjek dengan kriteria umur yang berbeda dari penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaitkan EFT dengan variable lainnya atau membandingkan keefektifan teknik ini dengan teknik lainnya pada beberapa kasus yang sama.

### DAFTAR PUSTAKA

- Connais, Cyn R. 2009. *The effectiveness of Emotional Freedom Technique on the somatic symptoms of fibromyalgia*. The University of the Rockies, 102 pages; AAT 3372777. Diakses dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1887297521&sid=2&Fmt=2&clientId=64099&RQT=309&VName=PQD>. pada tanggal 1 Maret 2011.
- Crocker, L. & Algina, J. 1986. *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. Florida: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Fone, Helena. 2008. *Emotional Freedom Technique For Dummies*. England : John Wiley & Sons, Ltd.
- Furlong, Nancy E. Lovelace, Eugene A & Lovelace, Krislin L. 2000. *Research Method and Statistic. An Integrated Approach*. USA : Harcourt College Publishers
- Goulston MD, Mark. 2008. *Post-Traumatic Stress Disorder For Dummies*. Indiana : Wiley Publishing, Inc.
- Hemmingway, Patty. 2009 . *Emotional Freedom Technique. Foods Matter*. London: [Sep 2009](http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1866903141&sid=2&Fmt=3&clientId=64099&RQT=309&VName=PQD). pg. 4, 4 pgs. Diakses dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1866903141&sid=2&Fmt=3&clientId=64099&RQT=309&VName=PQD>. pada tanggal 1 Maret 2011
- Kerlinger, Fred N. 1986. *Foundations of Behavioral Research*. Orlando: Harcourt College Publisher, Inc.
- [Judy S](#), Neal. 2002. *Breathe easier: drug-free help for asthma and spring allergies [Tapas Acupressure Technique] [Emotional Freedom Techniques]*. [Natural Life](#). Toronto: pg. 20. Diakses dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=347126821&sid=2&Fmt=3&clientId=64099&RQT=309&VName=PQD>. pada tanggal 1 Maret 2011

Ramdan, Dadan Muhammad, 2009. Indonesia Rawan Gempa Akibat Pertemuan Lempeng Tektonik. Diakses dari <http://news.okezone.com/read/2009/09/09/1/255831/indonesia-rawan-gempa-akibat-pertemuan-lempeng-tektonik> pada Kamis 3 Maret 2011

Haynes, Teresa. 2010. *Effectiveness of Emotional Freedom Techniques on occupational stress for preschool teachers*, The University of the Rockies, 57 pages; AAT 3412819. United States: Colorado. Diakses dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=2124486461&sid=2&Fmt=2&clientId=64099&RQ>

[T=309&VName=PQD](#). pada tanggal 1 Maret 2011

Wells, Steve. Polglase, Kathryn. Andrews, Henry B. Carrington, Patricia & Baker, A Harvey . 2003. *Evaluation of a meridian-based intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals*. Journal of Clinical Psychology. Vol. 59, Iss. 9; pg. 943. Diakses dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=541082431&sid=2&Fmt=2&clientId=64099&RQT=309&VName=PQD>. pada tanggal 1 Maret 2011