

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

PENANGANAN STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN METODE *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)

Aisyah Roziika¹; Meilanny Budiarti Santoso²; Moch. Zainuddin³

¹Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran;

^{2,3}Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pengembangan Sosial, Jl. Raya Bandung-Sumedang KM. 21 Jatinangor, 456363 Afiliasi tertera E-mail: aisyahroziikaa@gmail.com¹; meilanny.budiarti@unpad.ac.id²; moch.zainuddin@unpad.ac.id³

ABSTRAK

Semenjak Desember 2019, Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) menjadi fokus utama dunia. Tercatat lebih dari 8 juta kasus positif diagnosa COVID-19 di seluruh dunia dengan total kematian lebih dari 400 ribu jiwa. Penyebaran yang terus terjadi secara luas dan cepat ini berdampak pada kehidupan sosial manusia yang mengakibatkan pikiran berlebihan hingga tak terkendali dan menimbulkan stres. Penulisan artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data studi literatur yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Penulisan artikel ini bertujuan untuk membahas dampak dari pandemi COVID-19 yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan membahas Emotional Freedom Technique sebagai terapi alternatif untuk mengurangi tingkat stres di masa pandemi COVID-19. Penggunaan EFT yang cukup efisien sebagai alternatif di masa pandemi COVID-19, dapat mengurangi tingkat stres dan menghilangkan energi-energi negatif yang dapat menyebabkan kecemasan, takut, hingga stres.

Kata kunci: Dampak COVID-19; Emotional Freedom Technique; Penanganan Stres

ABSTRACT

Since December 2019, Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) has become the world's main focus. More than 8 million positive cases of COVID-19 diagnoses have been recorded worldwide with a total of more than 400 thousand deaths. This widespread and rapid spread has an impact on human social life which results in excessive thought being out of control and causing stress. The writing of this article uses a descriptive method with literature study data collection techniques related to the topics discussed. The writing of this article aims to discuss the impact of the COVID-19 pandemic that can affect mental health and discuss Emotional Freedom Technique as an alternative therapy to reduce stress levels during the COVID-19 pandemic. The efficient use of EFT as an alternative during the COVID-19 pandemic, can reduce stress levels and eliminate negative energies that can cause anxiety, fear, to stress.

Key words: *Impact of COVID-19; Emotional Freedom Technique; Stress Management*

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

PENDAHULUAN

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan salah satu metode pengobatan yang mudah dipelajari (Craig & Fowlie, 1995). Perawatan ini efektif untuk sebagian besar

kecemasan atau masalah berbasis trauma efek luar biasa dengan rasa sakit dengan mengobati rasa sakit diingat yang berkontribusi untuk sakit kronis, sangat aman, mudah untuk diajarkan, adalah bantuan diri alami intervensi pengobatan (Callahan & Callahan, 2000; Durlacher, 1994; Flint, 2001), dan dapat diajarkan dan digunakan secara sukarela oleh anak-anak (Flint, Lammers, & Mitnick, 2014, p. 128).

Pada bulan Desember 2019, sebuah virus baru yaitu Coronavirus (SARS-CoV-2) muncul, yang kini disebut sebagai COVID-19 menyerang pada level sindrom pernapasan akut pada manusia yang berpusat di Wuhan, Cina. Berdasarkan World Health Organization (WHO) Coronavirus Disease Dashboard (covid19.who.int), terhitung dari Januari hingga Juni 2020, virus ini telah menyebar lebih dari 8 juta kasus dan menyebabkan 461,715 kematian di 114 negara. Sehingga, WHO mendeklarasikan COVID-19 sebagai global pandemi.

Berbagai kebijakan pemerintah diberlakukan guna memperlambat penyebaran virus dimulai dari sering mencuci tangan, mengurangi menyentuh wajah, menggunakan masker di publik, *physical distancing*, hingga karantina mandiri (*stay at home*).

Dengan jumlah kasus positif yang terus meningkat menjadi 10.118 kasus per bulan April di Indonesia ([cnnindonesia.com](https://www.cnnindonesia.com)), membuat pemerintah harus mengambil tindakan

cepat demi keselamatan masyarakat luas, yaitu dengan memberlakukan karantina mandiri serta Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Anjuran karantina mandiri telah dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan, –bulan Maret sampai bulan Juni– pembatasan aktivitas dan juga laju mobilitas masyarakat masih dilakukan. Tiga bulan bukanlah waktu yang singkat bagi para penggiat kerja, pelajar, dan bagi siapapun yang terbiasa beraktivitas di luar rumah. Masyarakat yang terbiasa melakukan aktivitas di luar rumah, kini tidak bisa merasakan kembali aktivitas tersebut selama kurang lebih tiga bulan belakangan ini. Namun, hal ini harus dilakukan oleh semua kalangan demi menyelamatkan masing-masing jiwa.

World Health Organization (WHO) menghimbau semua orang untuk secara bersamaan menjaga jarak fisik dan kedekatan emosional. Kita perlu disiplin dalam menjaga jarak secara fisik, tetapi pada saat yang sama kita harus kreatif dalam menjaga kedekatan emosional. Sebagai individu, kita perlu saling memperhatikan, sangat berhati-hati untuk memeriksa mereka yang mungkin sangat kesepian, rentan, dan ketakutan. (Yip & Chau, 2020, p. 154)

Kondisi pembatasan sosial atau *physical distancing* dapat memicu tekanan psikologis, apalagi saat ini masyarakat diliputi kecemasan karena ketidakpastian kapan pandemi ini berakhir. Tidak bebasnya dalam melakukan rutinitas dapat meningkatkan stres.

Mengutip dari The Impact of Quarantine and Physical Distancing Following COVID-19 on Mental Health: Study Protocol of a Multicentric Italian Population Trial, dalam kelompok karantina COVID-19, kita harus mengantisipasi bahwa pandemi dan tindakan pembatasan kegiatan akan meningkatkan tingkat stres, kecemasan

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

dan depresi, serta gejala terkait stres lainnya. Secara khusus, jarak fisik jelas mengubah pola rutinitas sehari-hari untuk mengurangi penyebaran penyakit, dengan konsekuensi serius pada kesehatan mental dan kesejahteraan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Konsekuensi serupa akan membutuhkan upaya segera untuk mengembangkan strategi pencegahan serta intervensi langsung yang bertujuan untuk mengurangi dampak wabah pada kesehatan mental individu dan populasi. (Giallonardo et al., 2020, p. 5)

Kerap kali banyak keluhan yang terlontar melalui media sosial mengenai betapa jenuhnya masyarakat untuk tetap berada di bawah atap. Terlebih dengan adanya kegelisahan akan ketidakpastian kondisi yang menyerang pikiran, ini dapat memicu munculnya stres. Selain pikiran akan ketidakpastian kondisi, pikiran seperti kehilangan pekerjaan, tingkat kematian, finansial, hingga masa depan akibat COVID-19 juga ikut menjadi penyumbang pemicu munculnya stres.

Ketidakpastian ini yang membuat orang menjadi jengkel dan sulit untuk merencanakan masa depan. Mengalami stres di masa pandemi seperti ini merupakan hal yang wajar dan normal, karena kejadian ini belum pernah dialami sebelumnya serta tidak ada yang tahu kapan semua ini akan berakhir. Namun, stres yang berkelanjutan ini dapat memicu gangguan kesehatan mental, terlebih jika stres ini dialami oleh seseorang yang memiliki riwayat gangguan kecemasan, depresi, dan penyakit mental lain sebagainya.

Situasi pandemi yang saat ini sedang dihadapi termasuk pemicu stres yang ekstrem, sehingga dapat juga mempengaruhi kesehatan tubuh. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh stres yang

berlebih, sehingga kita tidak memiliki keinginan atau tidak dapat beraktivitas.

Lingkungan beraktivitas yang tidak sesuai/sama dengan sebelumnya juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi dengan baik dalam melakukan aktivitasnya. Bagi beberapa orang yang terbiasa melakukan aktivitas sesuai dengan tempat atau lingkungannya, untuk berada di satu tempat secara terus-menerus dan mencoba untuk melakukan rutinitas bukanlah hal yang mudah. Walaupun dalam situasi seperti ini kita dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik, namun tidak semua orang mampu untuk melakukannya. Sehingga, bagi beberapa orang yang kurang baik dalam beradaptasi, hal ini dapat memicu stres.

Selain kesehatan secara fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena jika kesehatan mental individu terganggu, maka itu juga akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Tak sedikit orang yang kerap menyepelekan permasalahan emosional mereka, hingga akhirnya masalah tersebut mengganggu kesehatan fisik dan tentunya kesehatan mental mereka.

Dengan ketidakpastian dan situasi yang semakin memburuk yang diakibatkan oleh COVID-19, terdapat beberapa rekomendasi dalam mengatasi kesehatan mental selama pandemi dan juga bencana berskala besar (Ornell, Schuch, Sordi, & Kessler, 2020, p. 233) seperti:

- 1) Menjaga diri dan orang lain, tetap berhubungan dengan teman dan keluarga
- 2) Membatasi paparan berita terkait COVID-19, karena terlalu banyak informasi dapat memicu gangguan kecemasan
- 3) Senantiasa mengikuti anjuran kesehatan dari World Health

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

- Organization (WHO) dan Dinas Kesehatan
- 4) Beritahu seseorang (yang dipercaya) jika memiliki gejala cemas dan merasa sedih
 - 5) Memperhatikan kebutuhan, perasaan/emosi, dan pikiran diri sendiri
 - 6) Membatasi kontak fisik dengan orang lain sembari menghindari jarak emosional
 - 7) Memantu kondisi mental diri sendiri, dan memahami bahwa stres dan rasa takut merupakan perasaan normal di situasi yang tidak kita ketahui
 - 8) Mempertahankan pola tidur, pola makan, dan olahraga yang baik dan teratur
 - 9) Meditasi
 - 10) Tetap mengikuti anjuran penggunaan obat secara normal, serta penggunaan tekni-teknik positif dari psikiater atau psikolog.

Dengan jumlah kasus yang terus meningkat di Indonesia, mengantarkan kita harus dapat beradaptasi dengan situasi ini. Selain berdampak pada kesehatan fisik, COVID-19 juga memiliki dampak pada kesehatan mental di mana masyarakat dapat mengalami stres, dan tentunya hal ini tidak boleh diabaikan. Meskipun saat ini keutamaan yang harus kita jaga adalah kesehatan fisik, namun untuk tetap berada di rumah dengan kondisi kesehatan mental yang prima bukanlah perkara yang mudah.

Untuk memahami dampak psikologis dan kejiwaan dari pandemi, emosi yang terlibat di dalamnya, seperti ketakutan dan kemarahan, harus dipertimbangkan dan diamati. Ketakutan adalah mekanisme pertahanan alami adaptif yang mendasar untuk bertahan hidup dan melibatkan beberapa proses persiapan biologis untuk menanggapi peristiwa yang berpotensi mengancam (Ornell et

al., 2020, p. 232). Namun, ketika sudah tidak terkendali, hal tersebut dapat menjadi berbahaya dan dapat menjadi penyebab utama dalam memicu berbagai gangguan kejiwaan. Selama pandemi COVID-19, rasa takut meningkatkan tingkat kecemasan dan stres pada orang sehat dan mengintensifkan gejala orang-orang dengan gangguan kejiwaan yang sudah ada sebelumnya. Selama pandemi ini berlangsung, jumlah orang yang kesehatan mentalnya terpengaruh cenderung lebih besar daripada jumlah orang yang terkena infeksi (Ornell et al., 2020, p. 232). Selain rasa takut yang konkret akan kematian, pandemi COVID-19 memiliki implikasi untuk bidang lain: organisasi keluarga, penutupan sekolah, perusahaan dan tempat-tempat umum, perubahan dalam rutinitas kerja, isolasi, yang mengarah pada perasaan tidak berdaya dan ditinggalkan (Ornell et al., 2020, p. 232).

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh semua orang, walaupun tidak disebut sebagai salah satu penyakit mental, stres memiliki koneksi atau pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental (mqmentalhealth.org). Pekerja sosial memiliki banyak peran serta perhatian pada bidang praktik dalam lingkungannya, salah satunya yaitu pada bidang kesehatan mental.

Pekerja sosial sebagai tenaga profesional yang berkaitan dengan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat membantu klien dalam memecahkan masalah dan mengoptimalkan kembali keberfungsian sosialnya yang mungkin terganggu akibat stres yang dialami di masa pandemi.

METODE

Metode penulisan artikel yang dilakukan menggunakan metode

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

deskriptif, di mana metode ini memberikan gambaran dan keterangan secara objektif, sistematis, analisis, dan kritis. Dalam penulisan artikel, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah studi literatur dengan menggunakan data sekunder berupa buku-buku ilmiah, karangan-karangan ilmiah, serta sumber-sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik atau masalah yang akan dibahas.

Data sekunder kepustakaan yang telah dicari kemudian akan dipilih, dianalisis, dan disajikan secara sistematis dan deskriptif dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam mengatasi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Dengan kata lain, stres merupakan hasil pengevaluasian dari individu mengenai situasi yang dianggapnya sebagai tuntutan atau ketidakmampuan (Lumban Gaol, 2016, p. 5)

Stres merupakan reaksi yang ditimbulkan oleh individu yang mencakup perasaan tidak nyaman, putus asa, cemas serta rasa tertekan baik secara fisik maupun psikis sebagai reaksi diri terhadap stresor (berbagai hal yang dapat menjadi penyebab stres) yang mengancam, membebani, memberatkan hidup seorang individu.

Stres dapat memiliki pengaruh yang positif atau negatif terhadap individu yang sedang mengalaminya. Stres yang dapat membantu individu dalam melakukan sesuatu yang membangkitkan atau meningkatkan kesadaran dirinya, sehingga dapat

menghasilkan suatu kegiatan atau pengalaman yang baik, bertanda stres tersebut memiliki pengaruh yang positif bagi individu tersebut. Sedangkan stres yang menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, marah, rasa sakit, insomnia, hingga depresi ketika diri merasa terancam, terintimidasi, atau saat diperlakukan tidak baik merupakan bentuk stres berpengaruh negatif (Anwar, 2017, p. 9).

Adapun faktor pemicu stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok yaitu:

- 1) Stresor fisik-biologik, seperti, penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik yaitu kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dianggap tidak ideal, (seperti kurus, pendek, gemuk).
- 2) Stresor psikologik, seperti berburuk sangka, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.
- 3) Stresor sosial, stres sosial dibagi ke dalam beberapa jenis yaitu: a). Iklim kehidupan keluarga, b) Faktor pekerjaan, dan c) Iklim lingkungan (Anwar, 2017, p. 10).

Ketika individu mengalami rasa cemas dan takut, tubuh akan ikut bereaksi seperti rasa sesak di dada, tubuh gemetar, sulit tidur atau lebih banyak tidur, dan jantung berdebar lebih cepat. Selain itu, individu juga akan sulit dalam berkonsentrasi, sulit fokus, cepat khawatir akan sesuatu, takut akan hal kecil yang (mungkin) sepele.

Stres merupakan suatu keadaan ataupun pengalaman yang dapat merugikan individu. Oleh karena itu,

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

individu akan berusaha untuk mencari cara dalam mengatasi masalah tersebut. Penanganan (*coping*) merupakan proses pengelolaan berbagai tuntutan yang dianggap sebagai beban bagi individu yang terdiri atas upaya atau cara dalam mengatasi stres.

Menurut Bert Smet (Musradinur, 2016, p. 197-198), *coping* memiliki dua macam fungsi, yaitu:

- 1) *Problem Focused Coping*, individu akan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru dalam mengatasi stres. Individu cenderung menggunakan strategi ini, apabila dirinya yakin dapat mengubah situasi, yang di mana metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa dengan strategi yang berorientasi pada tindakan secara langsung, kahati-hatian, dan negosiasi.
- 2) *Emotion Focused Coping*, Digunakan individu guna mengatur respon emosional terhadap stres. Metode *coping* ini dilakukan melalui perilaku individu, seperti penggunaan minum-minuman keras, penggunaan rokok, dan meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif di mana metode ini berorientasi pada pelarian diri dari masalah, menyalahkan diri sendiri, mencari arti, dan meringankan beban masalah.

2. Pekerja Sosial

Menurut International Federation of Social Worker (IFSW), Pekerja sosial merupakan profesi

berbasis praktik dan disiplin akademis yang mempromosikan perubahan dan pengembangan sosial, kohesi sosial, serta pemberdayaan dan kebebasan orang-orang. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam pekerjaan sosial yaitu, keadilan sosial, hak asasi manusia, tanggung jawab kolektif, dan penghormatan terhadap perbedaan.

Menurut School of Social Work University of Missouri, Praktik pekerja sosial profesional berbeda dari profesi penolong lainnya dalam pendekatannya membantu klien untuk berfungsi secara optimal dalam lingkungan mereka. Perspektif *person-in-environment (PIE)* adalah panduan utama dalam praktik pekerjaan sosial. Melalui perspektif ini, pekerja sosial profesional dalam membantu klien memaksimalkan peluang untuk merubah diri mereka sendiri dan/atau situasi mereka. Klien pekerja sosial mencakup individu, keluarga, kelompok, organisasi, dan komunitas.

Praktik pekerjaan sosial memiliki fokus pada fungsionalitas (keberfungsian) sosial klien (Santoso, 2016, p. 150). Keberfungsian sosial adalah hasil dari interaksi antara dua kekuatan antara kapasitas coping individu dan tuntutan lingkungan atau situasinya. Keberfungsian sosial ini digunakan oleh seseorang untuk dapat memnuhi kebutuhan dasarnya dan melaksanakan peranan sosialnya, jika individu memiliki masalah pada fungsionalitas tersebut, maka individu tidak dapat melaksanakan fungsinya dengan baik. Oleh karena itu, pekerja sosial sebagai tenaga kerja profesional memiliki peran dalam membantu individu dalam mengembalikan dan mengoptimalkan keberfungsian sosialnya karena pada hakikatnya pekerja sosial memiliki perhatian (*concern*) terhadap permasalahan yang dimiliki oleh individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

Sama seperti tenaga profesional lainnya, Pekerja sosial memiliki beberapa metode intervensi yang digunakan dalam membantu klien (individu), di antaranya adalah *Reality Therapy, Cognitive Behavior Therapy, Hypnosis, Relaksasi, Token Ekonomi, Assertiveness, Client Centered Therapy, Free Association, dan Emotional Freedom Technique (EFT)*.

3. Emotional Freedom Technique (EFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu terapi yang menggunakan titik meridian tubuh sebagai titik tenaga. EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidakseimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang (Craig, 1998). EFT adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode *tapping* (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh (Hidayati, 2009, p. 39).

EFT atau sering juga disebut dengan terapi energi merupakan terapi yang tidak memerlukan instrumen lain ketika mempraktikannya, EFT menggunakan bentuk akupresur emosional di mana terapi ini dipraktikkan dengan cara memijat atau menekan-nekan titik meridian pada tubuh, serta EFT berprinsip bahwa semua emosi dan pikiran yang ada merupakan bagian bentuk energi, baik energi positif maupun negatif, dan tinggal bagaimana kita mengolah energi tersebut.

Selain mempraktikkan langkah-langkah yang direkomendasikan di atas dan dikarenakan untuk dapat kembali beraktivitas di luar belum mungkin

untuk dilakukan secara cepat, mengingat kasus positif covid-19 di Indonesia yang kian meningkat, terapi EFT ini bisa dijadikan sebagai metode alternatif dan metode tambahan yang cukup efisien dalam penanganan stres yang di alami selama pandemi ini berlangsung.

Dalam praktiknya, terapi EFT ini dapat digunakan sebanyak dua kali sehari dengan mengikuti tahapan-tahapan berikut yang dikutip dari (Bougea et al., 2013, p. 92) "*Setup Statement*": menyebutkan sembari mengetuk-ketuk *karate chop* atau menggosok titik di bagian kiri atas atau kanan dada; misalnya, "Meskipun saya sakit kepala, saya menerima diri saya dengan dalam dan sepenuhnya.". "*Tapping Sequence*": memahami untuk menyelesaikan masalah dengan mengetuk titik meridian 7 hingga 10 kali sambil memfokuskan pada masalah dan ucapkan frasa pengingat dengan keras. Ini memfokuskan pikiran pada pola pikir negatif dan memungkinkan EFT untuk melepaskannya. Urutan titik penyadapan adalah sebagai berikut (Bougea et al., 2013, p. 92): (1) alis, (2) sisi mata, (3) di bawah mata, (4) di bawah hidung, (5) dagu, (6) tulang selangka, (7) di bawah lengan, dan (8) kepala bagian atas. "*Gamut Procedure*": melibatkan melakukan apa yang disebut protokol EFT sembilan yaitu "tindakan merangsang otak": (1) menutup mata, (2) membuka mata, (3) menggerakkan mata ke kanan bawah sambil memegang kepala dengan stabil, (4) menggerakkan mata ke kiri bawah sambil memegang kepala dengan stabil, (5) memutar mata searah jarum jam, (6) memutar mata kembali berlawanan arah jarum jam, (7) bersenandung selama dua detik dari lagu apa pun, (8) menghitung cepat dari satu hingga lima, dan (9) kembali bersenandung selama dua detik dari lagu apa pun.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

Guna membantu dalam penanganan stres yang dialami oleh individu selama masa pandemi berlangsung, klien atau individu dapat mencari pertolongan kepada tenaga profesional jika masalah pengolahan emosi tersebut sudah mempengaruhi aktivitas sehari-hari individu. Pekerja sosial dapat menggunakan metode EFT dalam menangani stres yang disebabkan oleh adanya masalah dalam pengolahan perasaan atau emosi. EFT merupakan salah satu metode yang dipelajari oleh pekerja sosial sebagai salah satu bentuk intervensi yang digunakan dalam membantu klien menyelesaikan masalahnya. Namun, sebelum menentukan sebuah intervensi, pekerja sosial akan melakukan asesmen terlebih dahulu terhadap klien. Asesmen ini dipergunakan untuk dapat memperkirakan seberapa relatif dan pentingnya kebutuhan yang dibutuhkan oleh klien.

Penggunaan EFT sangat bermanfaat guna mengatasi masalah emosi, hanya dengan menyiapkan suasana lingkungan yang nyaman, EFT dapat dilakukan dan masalah emosi pun dapat diatasi. Selain dapat dilakukan dengan bantuan pekerja sosial, terapi energi ini juga dapat digunakan sebagai *self-help method* yang aman guna membantu individu dalam mengurangi tekanan emosi yang ada.

SIMPULAN

Stres merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu, di saat individu tersebut mengalami rasa tertekan, cemas, takut akan ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang dapat mengancam dirinya. Stres yang distimulan oleh perasaan-perasaan negatif akan situasi yang tak kunjung pasti dapat berujung menjadi berakibat fatal. Orang dengan sifat

ekstrovert akan kehilangan *mood* karena kurangnya interaksi dengan manusia lain, dan masalah lainnya juga terkait dengan kegiatan sehari-hari yang terganggu, entah itu pekerjaan, latihan, program, dan juga bisnis. Karantina dengan waktu yang lama akan menjadi mimpi buruk, dan akan menyebabkan stres, kecemasan, frustrasi, kebosanan, dan depresi, dan bahkan ide dan upaya bunuh diri.

Pandemi COVID-19 yang terus berlanjut hingga saat ini turut menjadi penyumbang stimulan tersebut. Kondisi yang tak kunjung ada kejelasan membuat orang menjadi tak bisa merencanakan masa depannya, khususnya dalam merencanakan untuk kebutuhan hidupnya mendatang. Namun, dengan metode terapi *Emotion Freedom Technique* (EFT), setidaknya individu dapat memanajemen stres tersebut diimbangi dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif dan menemukan kegiatan yang menyenangkan sebagai distraksi dalam mengontrol pikiran-pikiran serta energi negatif yang dapat menyebabkan stres dalam tingkatan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buletin

Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84.

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Sumber Disertasi/Tesis

Anwar, F. (2017). Penanganan Stres Pada Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

Client Centered (Studi Kasus Di Sman 4 Kota Serang-Banten) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" Sultan Maulana Hasanuddin" BANTEN).

Sumber Jurnal Ilmiah

- Ayu Wandira, T. I. K. A. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Emotional Freedom Technique. *Jurnal BK UNESA*, 7(3).
- Bougea, A. M., Spandideas, N., Alexopoulos, E. C., Thomaidis, T., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 9(2), 91–99. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2012.12.005>
- Flint, G. A., Lammers, W., & Mitnick, D. G. (2006). Emotional Freedom Techniques: A safe treatment intervention for many trauma based issues. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 12(1-2), 125-150.
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA internal medicine*, 180(6), 817-818.
- Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., & Fiorillo, A. (2020). The Impact of Quarantine and Physical Distancing Following COVID-19 on Mental Health: Study Protocol of a Multicentric Italian Population Trial. *Frontiers in psychiatry*, 11, 533. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00533>
- Gunawan, J., Juthamane, S., & Aunguroch, Y. (2020). Current Mental Health Issues in the Era of Covid-19. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Hidayati, N. O. (2009). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan di Lembaga Masyarakat Kelas IIA Bogor.
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., ... & Zhou, Q. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, behavior, and immunity*.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39-49.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Revista Brasileira de Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil: 1999)*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No. 2	Hal : 121-130	Desember 2020
-----------------------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------

- pandemic. *New England Journal of Medicine*.
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1).
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Explore*, 13(1), 16-25.
- Yip, P. S., & Chau, P. H. (2020). Physical Distancing and Emotional Closeness Amidst COVID-19.
- Sumber Prosiding**
- Aritonang, Nelson. (n.d.). Keberfungsian Sosial (Individu-Kelompok-Komunitas). intelresos.kemsos.go.id/new/download/gallery/seminar/keberfungsian_sosial.pdf Diakses pada 2 Juli 2020. Integrasi Layanan Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial.
- World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.
- Rujukan Elektronik**
- CNN Indonesia. (2020). Update Corona 30 April: 10.118 Positif, 792 Meninggal Dunia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200430132023-20-498858/update-corona-30-april-10118-positif-792-meninggal-dunia> Diakses pada 3 Juli 2020. CNN Indonesia.
- Crannage, Ali. (2018). Stress and our mental health – what is the impact & how can we tackle it?. www.mqmentalhealth.org/posts/stress-and-mental-health Diakses pada 2 Juli 2020. Mental Health Research Charity | MQ.
- International Federation of Social Workers. (n.d.). Global Definition of Social Work. www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/ Diakses pada 2 Juli 2020.
- School of Social Work University of Missouri. (n.d.) The Social Work Profession. ssw.missouri.edu/profession.html#:~:text=Social%20Workers%20are%20the%20Heart,central%20to%20social%20work%20practice Diakses pada 2 Juli 2020.
- T. Joyakin. (n.d.). Penilaian Keberfungsian Sosial Klien. media.kemsos.go.id/images/317/Keberfungsian_Sosial.pdf Diakses pada 2 Juli 2020. Kementerian Sosial.
- World Health Organization. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. covid19.who.int Diakses pada 21 Juni 2020.