

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 291 - 297	Agustus 2021
---	--	-------------	----------------	--------------

## **PENDAMPINGAN PADA REMAJA DALAM MENGATASI CEMAS SAAT PUBLIC SPEAKING MENGGUNAKAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE, RELAKSASI IMAJINASI DAN OLAH TUBUH**

Vini Oktaviani<sup>1</sup>, Meilanny Budiarti Santoso<sup>2</sup>, Santoso Tri Raharjo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>vini19001@mail.unpad.ac.id; <sup>2</sup>meilanny.budiarti@unpad.ac.id; <sup>3</sup>santoso.tri.raharjo@unpad.ac.id

<sup>1</sup>Program Studi Kesejahteraan Sosial, FISIP Universitas Padjadjaran

<sup>2,3</sup>Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat, Universitas Padjadjaran

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada hampir semua orang, termasuk remaja pada waktu tertentu dalam hidupnya. Seperti yang dikatakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bahwa 20% dari populasi dunia mengalami kecemasan, dan 48% diantaranya merupakan remaja. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja berkisar antara 65-78% dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Kecemasan bisa menyebabkan adanya perubahan secara fisik juga psikologis. Kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum merupakan hal yang dapat mengganggu konsentrasi dalam menyampaikan tujuan yang ingin dicapai. Dalam kondisi demikian, diperlukan suatu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan dengan berbagai teknik intervensi yang dapat dilakukan, seperti *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Relaksasi Imajinasi dan Olah Tubuh, ketiga teknik tersebut ditujukan untuk menaikkan kendali dan rasa percaya diri untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan. Artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan menganalisa berbagai kajian pustaka dan riset aksi yang diperlukan dalam proses penyusunannya. Intervensi yang dilakukan selama empat minggu bersama klien yang mengalami isu terkait menggunakan tiga teknik relaksasi tersebut, membawa hasil yang cukup signifikan dalam penyampaian materi yang dilakukan klien saat melakukan presentasi. Melawan rasa cemas menjadi sebuah keberanian merupakan tindakan yang paling tepat dan dapat dilakukan pada saat kita dalam kondisi yang tenang dan nyaman. Jangan sampai kecemasan menjadi penghalang dalam memiliki keterampilan komunikasi untuk berinteraksi dengan lingkungan.

Kata Kunci : Kecemasan, *EFT*, Relaksasi Imajinasi, Olah Tubuh, *Public Speaking*

### **ABSTRACT**

*Anxiety is something that happens to almost everyone, including teenagers at certain times in their lives. As the World Health Organization (WHO) says, that 20% of the world's population experiences anxiety, and 48% of them are teenagers. In Indonesia, the prevalence of anxiety in adolescents ranges from 65-78% with a higher percentage of the prevalence of the female group than the male group. Anxiety can cause physical and psychological changes. Anxiety experienced when speaking in public is something that can interfere with concentration in conveying the goals to be achieved. In such conditions, it takes an effort to lower the level of anxiety felt by various intervention techniques that can be done, such as Emotional Freedom Technique (EFT), Relaxation of Imagination and Exercise, these three techniques are intended to increase control and confidence to reduce the stress and anxiety felt. This article uses descriptive methods by analyzing various literature studies and action research required in the drafting process. Interventions conducted for four weeks with clients who experienced related issues using these three relaxation techniques, produced significant results in the delivery of materials made by the client during the presentation. Fighting anxiety into courage is the most appropriate and action that can be done when we are in a calm and comfortable condition. Do not let anxiety become a barrier in having communication skills to interact with the environment.*

**Keywords :** *Anxiety, EFT, Relaxation of Imagination, Body Exercise, Public Speaking*

## PENDAHULUAN

Salah satu *skill* yang harus dimiliki oleh pelajar adalah berbicara di depan umum dan seseorang yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan lebih mampu berinteraksi, sehingga mereka yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung tidak akan mengalami hambatan dalam proses interaksi. Namun, seringkali pelajar merasa cemas saat diminta untuk mengemukakan gagasan atau pendapat secara lisan dalam forum diskusi, maupun saat mempresentasikan materi di depan kelas. Diperkirakan menurut *World Health Organization (WHO)* sebanyak 20% dari populasi dunia menderita kecemasan, dan sebanyak 48% remaja sering merasa cemas (Kaplan, Sadock, & Grabb, 2010).

Sigmund Freud (1936: 69) berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan adalah pengalaman emosional dan subjektif seseorang. Kecemasan juga diartikan sebagai penyakit yang membuat orang merasa tidak nyaman, dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Kecemasan berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati, 2010). Sedangkan Muslimin (2013) memaparkan bahwa kecemasan berkomunikasi dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius sepanjang individu tersebut mampu mereduksi kecemasan, sehingga tingkat kecemasannya tidak berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya (Fitri, 2017). Namun hal tersebut bisa terjadi sebaliknya bila kecemasan sudah bersifat patologis, maka individu akan menghadapi masalah yang bersifat serius. Kecemasan yang terjadi seperti perasaan ketakutan, ketegangan atau panik dan harapan bahwa hal-hal yang tidak disangka akan terjadi arus segera diatasi, karena dapat memperburuk keadaan kondisi kejiwaan, hemodinamik, gangguan kekebalan tubuh juga menyebabkan gangguan metabolisme, gangguan suplai darah dan perfusi jaringan padahal pasokan oksigen jantung mungkin sudah berkurang.

Kecemasan dapat digambarkan sebagai *state anxiety* (kecemasan keadaan) atau *trait anxiety* (sifat kecemasan). Kecemasan keadaan merupakan respons emosional sementara yang terjadi pada situasi tertentu dan dipandang sebagai ancaman dalam situasi tertentu, misalnya saat mengikuti ujian atau pada kencan

pertama. Situasi ini dapat menyebabkan individu merasa cemas, dan gejala akan selalu muncul dalam situasi ini. Situasi ini bergantung pada ketegangan subyektif. Kecemasan sifat merupakan ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil dalam mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman.

Freud (dalam Tim MGBK, 2010) mengemukakan bahwa ada tiga macam kecemasan, yaitu :

- 1) Kecemasan realistik, merupakan rasa takut atas ancaman atau bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun dunia luar.
- 2) Kecemasan neurotik, adalah rasa takut atau cemas yang timbul akibat adanya perasaan bahwa insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan dirinya atau orang-orang di sekitar melakukan tindakan yang dapat dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting itu sendiri, melainkan ketakutan akan hukuman jika insting tidak bisa dikendalikan. Gangguan kecemasan neurotik didasarkan pada pengalaman hukuman atau ancaman dari orang tua atau otoritas perilaku impulsif yang diperoleh selama masa kanak-kanak.
- 3) Kecemasan moral, merupakan kecemasan atau rasa takut terhadap kata hati. Orang yang teliti sering merasa malu jika melakukan atau memikirkan sesuatu yang bertentangan dengan moralitas. Mirip dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang di masa kanak-kanak sebagai akibat dari hukuman atau ancaman dari orang tua atau orang kuat lainnya jika mereka melakukan perilaku yang melanggar norma.

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada hampir semua orang, termasuk remaja pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Lingkungan, stres, dan alasan fisik dapat menyebabkan kecemasan. Kondisi tersebut dibedakan menjadi gangguan fobia dan gangguan stres pascatrauma. Iritabilitas, sakit kepala, tremor pada anggota badan, dan aktivitas sistem saraf otonom yang berlebihan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Adapun ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, dkk (2004) terdiri dari ciri-ciri fisik, *behavioral*, dan kognitif. Ciri fisik adalah kecemasan yang dilihat dari individu yang mengalami kecemasan dan menimbulkan efek seperti jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, leher atau punggung yang terasa kaku, sensasi seperti tercekik, tangan yang dingin dan lembab, serta gangguan pada pencernaan. Ciri *behavioral* adalah kecemasan yang tampak dari individu namun

hal yang paling signifikan terlihat pada perilaku yang sering menghindar. Ciri-ciri *behavioral* dapat menentukan seberapa besar aktivitas seseorang ditentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada seseorang. Ciri kognitif adalah kecemasan yang dimiliki seseorang yang berasal dari pikirannya terhadap masa depan, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Para remaja dapat merasa cemas saat berhadapan dengan orang lain, seperti berpidato, memimpin tim atau mengobrol dengan orang asing, atau bahkan berbicara dengan orang yang sudah mereka kenal. Meskipun banyak dari remaja menyadari bahwa mereka merasa dan berperilaku tidak normal, meskipun begitu mereka tidak berdaya. Kecemasan sosial sendiri terkait dengan rasa takut dihakimi oleh orang lain dan merasa malu karena perilaku sendiri. Remaja yang mengalami kecemasan sosial secara inheren tidak mau berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu yang memalukan, atau penilaian orang lain terhadap mereka terlalu kasar dan kritis (Gui, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, dkk (2004) dibedakan menjadi empat, yakni: Faktor sosial lingkungan meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. Faktor biologis meliputi kerentanan genetik, fungsi neurotransmitter abnormal, dan jalur otak abnormal yang menunjukkan bahaya atau menghambat perilaku berulang. Faktor perilaku atau *behavioral* meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, mengurangi kecemasan karena ritual kompulsif atau menghindari rangsangan rasa takut (Fobia), dan kurangnya kesempatan untuk pemusnahan karena pengindraan terhadap objek atau situasi yang ditakuti. Faktor kognitif dan afektif termasuk konflik psikologis yang belum terselesaikan (teori Freud atau teori psikodinamik), faktor kognitif seperti terlalu banyak memprediksi menyakiti diri sendiri atau irasionalitas, perasaan takut, terlalu percaya pada ancaman, perasaan cemas, Memberi sinyal atribusi tubuh yang salah dan rendah Efikasi Diri.

Kesamaan yang dimiliki semua orang yang memiliki kecemasan sosial adalah mereka

menemukan bahwa pikiran dan ketakutan mereka pada dasarnya tidak masuk akal, yang berarti bahwa mereka sangat sadar bahwa ketakutan mereka terhadap penilaian orang lain bersifat subjektif. Gejala yang muncul berupa rasa khawatir, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gangguan pada pola tidur, adanya gangguan konsentrasi, dan daya ingat serta keluhan keluhan somatik seperti berdebar debar, pendengaran berdenging, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan sakit kepala (Hawari, 2018).

Upaya yang digunakan dalam mengatasi kecemasan salah satunya dengan terapi *EFT*, Relaksasi Imajinasi dan juga Teknik Olah Tubuh. *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan tindakan *non invasive* yang menggunakan *tapping* di 16 titik di jalur energi meridian tubuh, yang akan mengirimkan sinyal peredam ketakutan langsung ke bagian *amigdala* (Zainudin, 2018).

*Emotional Freedom Techniques (EFT)* adalah salah satu intervensi pilihan yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan, *EFT* bisa menurunkan kecemasan, mengatasi kecemasan eksklusif pada bagian korteks serebri dan mengatasi kecemasan dari akar permasalahannya. Terapi *Emotional Freedom Techniques (EFT)* bisa mengatasi masalah kecemasan seorang dari akar konflik utamanya melalui proses set up yang akan dilakukan dan bisa mempengaruhi alam bawah sadar klien menggunakan cara mensugesti diri sendiri. Sumber kecemasan tadi itulah yang akan dijadikan kalimat afirmasi dalam waktu melakukan *tapping*. *EFT* dikatakan menjadi akupunktur tanpa jarum lantaran pada pada *EFT* jarum diganti menggunakan *tapping*. Titik dalam *EFT* adalah titik meridian yg sama misalnya dalam akupunktur tetapi lebih sederhana. Reaksi penusukan terjadi dampak respon melalui jaringan saraf sensorik hingga melibatkan saraf sentral.

Teknik lain yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan adalah teknik relaksasi imajinasi. Dengan menggunakan teknik ini yang merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan dapat digunakan sebagai sarana penyembuh dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membayangkan organ tersebut dalam kondisi sehat (Carpenito, 2009).

Selain itu, teknik olah tubuh juga dapat dilakukan untuk membuang kebiasaan buruk yang memicu reaksi panik dengan teknik pengendalian, yang disebabkan oleh neokorteks yang tidak berfungsi dengan bebas seperti seharusnya karena

otak reptil mengambil alih sehingga timbul kecemasan. Bicara, logika, dan pertimbangan anda akan terganggu. “*pikiran saya tersumbat*”; “*jadi bingung mau ngomong apa*”; “*saya bahkan tidak bisa mengaitkan hal-hal yang sangat mudah dan logis*”; “*saya tidak bisa berpikir dengan benar*”. Otak reptil harus dikendalikan (bukan mematikan otak reptil karena kita masih tetap membutuhkan sinyal-sinyal yang dibutuhkan otak, misalnya masih butuh adrenalin). Hanya jangan sampai otak reptil mengendalikan penuh atau melumpuhkan fungsi neokorteks.

Dalam penelitian ini, klien yang dilakukan proses pendampingan oleh penulis adalah seorang perempuan berinisial MM, ia berumur 17 tahun dan merupakan seorang siswi sekolah menengah atas (SMA). MM merupakan siswi yang pandai dan dapat beradaptasi dengan mudah dengan teman-temannya. Dalam urusan pelajaran, MM adalah salah satu siswi yang unggul di bidangnya, ia memiliki keterampilan mencatat yang baik dalam setiap materi yang diberikan. Hingga akhirnya MM mengetahui bahwa ada salah satu temannya yang bisa dikatakan lebih unggul darinya, dan menjadi bahan perbincangan serta bahan tertawaan yang dilakukan oleh beberapa teman lainnya akibat terjadi kesalahan saat melakukan presentasi dan tidak bisa menjawab pertanyaan yang datang bertubi dari teman-temannya. Sejak saat itu MM merasakan kecemasan saat berbicara di depan umum, terutama saat melakukan presentasi sebuah materi, karena takut hal serupa akan terjadi padanya. MM merasa bahwa penampilan, tutur kata, gerak-geriknya dalam melakukan presentasi menjadi pusat perhatian oleh teman-temannya. MM menjelaskan bahwa kesulitannya adalah menjelaskan materi, terkadang kata-kata yang keluar dari mulutnya cenderung terbata-bata, ataupun kata yang keluar tidak sesuai dengan maksud yang ingin diutarakan, sehingga dirinya merasa terlihat tidak siap dalam menyampaikan presentasi di depan teman-teman juga gurunya dan bahkan menjadikan MM terus menghindar dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh gurunya.

## METODE

Artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan menganalisa berbagai kajian pustaka dan riset aksi dipergunakan dalam artikel ini. Studi kepustakaan merujuk pada referensi yang diambil dari beberapa artikel dan

buku yang membahas tentang teknik intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Relaksasi Imajinasi, dan Teknik Olah Tubuh ke dalam isu yang dikemukakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan riset terhadap klien berinisial MM selama 4 minggu. Mulanya penulis dan MM melakukan proses assesment selama tiga hari berturut-turut untuk menggali informasi dan mengenal lebih dalam lagi tentang klien MM tersebut. Setelah melalui tahap assesment dan mengetahui keluhan klien kemudian penulis melakukan perancangan proses intervensi yang akan dilakukan oleh klien selama empat minggu. Adapun jadwal intervensi yang dirancang oleh penulis adalah sebagai berikut.

Tabel 1  
Jadwal Kegiatan Intervensi Klien MM

Jadwal	Lokasi	Keterangan
Sabtu, 10 April 2021	Halaman Rumah Klien	<i>EFT</i> dan Relaksasi Imajinasi
Sabtu, 17 April 2021	Halaman Rumah Klien	Terapi Teknik Olah Tubuh
Minggu, 2 Mei 2021	Halaman Rumah Praktikan	<i>EFT</i> dan Relaksasi Imajinasi
Sabtu, 8 Mei 2021	Halaman Rumah Klien	Terminasi dan Kesan Pesan

Sumber: Laporan Pendampingan, 2021

Setelah melakukan proses assesment sebagai tahap awal dalam proses intervensi, hal selanjutnya yang harus dilakukan adalah *treatment* terhadap MM melalui tahapan pada beberapa teknik yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan tiga teknik diantaranya *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Relaksasi Imajinasi, dan Teknik Olah Tubuh. Adapun prosesnya adalah sebagai berikut:

### 1) Terapi EFT

*Emotional Freedom Technique* merupakan teknik terapi yang dilakukan oleh diri sendiri dengan cara menekan-tekan bagian tubuh tertentu yang dianggap sebagai tempat berkumpulnya energi tubuh.

Metode ini membantu klien agar bisa mencapai tujuannya untuk mengontrol emosi dan menghilangkan perilaku buruk, seperti halnya yang sedang dialami klien yaitu rasa malas dan menjadikan klien lebih nyaman saat mendapatkan sebuah tekanan atau kecemasan. Rasa malas merupakan kebiasaan buruk sehingga harus dihilangkan dengan memberikan energi positif pada tubuh untuk meningkatkan energi semangat belajar.

Adapun teknik *EFT* tersebut adalah :

- a. Pastikan klien ada pada keadaan yang nyaman.
- b. Berikan informasi mengenai titik – titik yang akan dilakukan *tapping*
- c. Berikan skala permasalahan dari 1 -10
- d. Instruksikan klien agar menutup mata dan juga dalam kondisi tenang
- e. Instruksikan klien untuk melakukan nafas mendalam secara berulang sampai terlihat klien merasa nyaman dan rileks.
- f. Beri klien pernyataan yang positif. Saya memberikan pernyataan pada klien seperti berikut ini : “ *hai diri, tidak apa kemarin malas, tapi mulai hari ini kita harus semangat belajar untuk mimpi - mimpi yang mesti digapai* ”, “ *saya percaya saya bisa sukses, ayo semangat belajar* ”
- g. Mulai lakukan *tapping* pada area *tapping set up* terlebih dahulu (sore spot atau karate chop), lalu lakukan *tapping* pada titik-titik meridian.
- h. Ukur lagi (0-10)
- i. Lakukan lagi *tapping* sampai skala anda mencapai 0 (atau 100% untuk pernafasan). Jika tidak berhasil, lakukan *tapping* pada titik lain atau selesaikan hambatan internal
- j. Tarik Nafas dalam-dalam dari hidung, keluar perlakan dari mulut.
- k. Lakukan berulang

## 2) Relaksasi Imajinasi

Terapi relaksasi imajinasi adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Adapun tahapan melakukan relaksasi imajinasi adalah *pre talk*, *pre hypnosis therapy*, *induksi*, *deepening*, *direct suggestion* dan *emerge*. Teknik-teknik melakukan *hypnotherapy* imajinasi :

- a. Praktikan menganjurkan klien mengenakan pakaian yang longgar.
- b. Praktikan menganjurkan klien untuk tidur / duduk dengan posisi yang nyaman.
- c. Praktikan menganjurkan klien untuk menutup mata dengan lembut.
- d. Meminta klien menarik napas dalam dan perlakan untuk menimbulkan relaksasi.
- e. Meminta klien untuk menggunakan seluruh panca inderanya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut.
- f. Mulailah membayangkan tempat yang menyenangkan dan dapat dinikmati.
- g. Meminta klien untuk menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya, dan bantu klien untuk mengeksplorasi respons terhadap bayangannya.

Pada terapi relaksasi imajinasi ini praktikan memasukan unsur unsur *VAKOG* (*visual, auditori, kinestetik, olfactory dan juga gustatory*), dengan membawa pikiran klien pada tempat yang tenang, damai, alam, keindahan, alam yang masih sejuk dan asri agar klien bisa merasakan benar – benar ada di alam tersebut, setelah praktikan merasa bahwa klien sudah masuk pada dunia imajinasi, praktikan meng instruksikan klien untuk merasakan kedamaian dan ketenangan, mengajak klien untuk bisa mengeluarkan kegelisahan, kegundahan dan rasa stress dengan berteriak sekencang-kencangnya agar klien dapat mengeluarkan beban yang ada pada pikiran dan hatinya. Imajinasi yang praktikan ciptakan pada terapi relaksasi ini adalah alam situasi air terjun yang sepi dan penuh kedamaian.

## 3) Teknik Olah Tubuh

Teknik olah tubuh merupakan cara paling ampuh dalam mengatasi kecemasan saat tampil dimuka umum yaitu dengan memperlambat reaksi tubuh. Penggunaan teknik olah tubuh ini bersifat kondisional, maka praktikan memberikan arah dan latihan mengenai latihan olah tubuh kepada klien agar bisa diterapkan oleh klien ketika dalam situasi cemas atau tegang.

Adapun teknik olah tubuh tersebut ada pada kemampuan memperlambat reaksi internal tubuh. Anda harus melatih dan mengkondisikan diri agar otak reptil anda dapat dikendalikan dengan cara belajar memperlambat reaksi mempertahankan diri, dengan langkah awal yakni menolak dorongan untuk tergesa-gesa, mengatur keseimbangan tubuh dan merasakan keseimbangan tubuh bisa membuat detak jantung melambat artinya mengurangi

kecemasan. Rasakan keseimbangan saat duduk, berdiri, dan berjalan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Duduk untuk melatih keseimbangan
  - a. Duduklah dengan posisi tegak dan seimbang, tidak condong ke kiri maupun ke kanan. Sekarang sadari pengaruh berat tubuh anda pada kursi
  - b. Melemaskan otot-otot perut
  - c. Rasakan saat tubuh anda turun ke satu arah
- 2) Melatih Konsentrasi
  - a. Kibaskan tangan keras-keras sebanyak 20 kali
  - b. Berhenti
  - c. Letakan tangan di atas pangkuhan
  - d. Rasakan sensasi yang terasa di ujung – ujung jari tangan. Usahakan pusatkan perhatian Anda pada sensasi tersebut
  - e. Pusatkan perhatian Anda pada ujung-ujung jari selama 10 detik (jangan khawatir jika tubuh terasa tegang)
  - f. Biarkan mata tetap terbuka dengan lembut, jangan terfokus, arahkan pandangan ke depan, sambil terus memusatkan perhatian pada ujung-ujung jari tangan Anda. Ujung jari berdenyut seiring denyut jantung, rasakan sensasi di ujung jari ini. Latihan untuk 2 minggu
  - g. Saat bangun dan berdiri dengan gerakan lambat untuk menghindari kecemasan, berdirilah dengan gerakan tidak terburu-buru !!  
Semakin cepat reaksi gerakan Anda, semakin cepat Anda kehilangan kendali (cemas).
- 3) Berdiri dengan Gerakan Lambat
  - a. Duduk di kursi, pusatkan perhatian pada ujung-ujung jari tangan Anda
  - b. Sambil terus memusatkan perhatian pada ujung-ujung jari, dengan sangat perlahan, sekarang bangkitlah dari tempat duduk (7 hitungan detik)
  - c. Setelah posisi berdiri melemaskan otot-otot perut
  - d. Kembali pusatkan perhatian pada ujung-ujung jari tangan.
  - e. Saat berdiri buatlah berat tubuh terbagi seimbang diantara kedua kaki. Konsentrasikan fikiran pada keseimbangan tubuh.
  - f. berdirilah beberapa detik untuk merasakan keseimbangan berat tubuh

Anda sebelum berjalan. Tercapainya perasaan seimbang dapat memperlambat detak jantung dan mencegah meningkatnya nafas yang tersengal-sengal.Tercapainya perasaan seimbang dapat mengendalikan otak reptil.

- 4) Latihan Berjalan Lambat :
  - a) Majulah satu langkah,dimulai dengan kaki kanan
  - b) Maju lagi satu langkah kaki kiri
  - c) Berhenti, kedua kaki menginjak lantai
  - d) Pusatkan perhatian Anda pada ujung-ujung jari tangan
  - e) Maju lagi selangkah dengan kaki kanan
  - f) Kemudian maju lagi selangkah dengan kaki kiri
  - g) Berhenti. Kedua kaki menginjak lantai
  - h) Pusatkan perhatian pada ujung-ujung jari tangan.
  - i) Tidak perlu kontak mata( untuk presenter pemula)  
Saat berbicara, tekanan emosional menyebabkan kelopak mata membuka lebar. Jika menatap seseorang dari kejauhan, mata akan lebih lelah dan tegang. Ini akan menambah tekanan emosional. Arah Mata : Melihat ke segala arah. Lihat wajah pendengar, jangan lebih tinggi dari kepala mereka, dan jangan terlalu rendah.

Hasil penelitian ini dengan memberikan tiga teknik intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan menunjukkan bahwa MM dapat mengalami penurunan kecemasan yang cukup signifikan. Saat ini yang dapat dilakukan ketika menghadapi kecemasan bila berbicara di depan umum selain menarik nafas yang panjang adalah menekan-tekan bagian tubuh sesuai yang ia lakukan pada terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* yang membuatnya menjadi lebih rileks. Sementara itu klien juga mengaplikasikan teknik relaksasi imajinasi dalam menghadapi kecemasan dengan cara membayangkan bahwa dalam forum atau kelas tersebut tidak ada orang satupun, hanya ada MM yang sedang menyampaikan materi sebagaimana saat ia berlatih di rumah tanpa harus memperdulikan orang lain. MM juga mulai terbiasa dengan teknik olah tubuh dimana ia dengan mudah dapat berkonsentrasi pada satu tujuan yang hendak ia capai.keberhasilan pemberian berbagai teknik dalam mengatasi kecemasan ini tentunya tidak terlepas dari faktor penulis dan juga klien yang mampu bekerja sama selama jalannya intervensi, serta lingkungan yang nyaman dan tenang yang mendukung klien itu sendiri. Penulis yang

memimpin berlangsungnya teknik ini harus mampu menguasai prosedur dan teknik relaksasi serta memperhatikan waktu pelaksanaan agar manfaat dari pemberian teknik dapat dirasakan oleh klien.

## KESIMPULAN

*Emotional Freedom Technique (EFT), Relaksasi Imajinasi dan Teknik Olah Tubuh* dapat memberikan pengaruh dalam menghadapi kecemasan saat berbicara di depan umum. Tentunya teknik ini tidak bisa diaplikasikan dalam sekali intervensi, perlu adanya pengulangan maupun penerapan teknik secara mandiri oleh pihak yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Melalui penelitian mengenai kecemasan, penulis, pembaca atau peneliti selanjutnya diharapkan mampu lebih mengetahui mengenai gejala, dampak, dan jenis-jenis kecemasan yang terdapat dan hal tadi sangat bermanfaat buat mencegah terjadinya kecemasan dan menambah ilmu buat kita seluruh pada penulisan skripsi yg membahas mengenai kecemasan nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <http://jki.uinsby.ac.id/index.php/jki/article/view/109>
- Carpenito, L. J. (2009). Diagnosis Keperawatan: Aplikasi Pada Praktik Klinis. Jakarta: EGC
- Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. (2011). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Sekolah*. 11–40.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 178681. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Freud, S., Strachey, J. 1949. An Outline Of Psychoanalysis. New York: W.W Norton.
- Gui, Gary. 2009. Social Anxiety – How To Cure It. Artikel diambil dari <http://id.articlesnatch.com/topic/social+anxiety>.
- Gusdiansyah, E., & Rahmah, M. (n.d.). *Teknik Relaksasi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan Emotional Freedom Technique (EFT) Relaxation Techniques Against Anxiety of Prisoners*. 5(1), 60–65.
- Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Indah, V. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 39–44.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grabbe, J. A. (2010). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kusumawardhani. (2010). Psikiatri. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Manokwari, P. A. (2021). *Artikel history*. 14(2), 118–126.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. *Jurnal Interaksi*, Vol II No.2, Juli : 43–52.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Riningsih, Riningsih (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sd Negeri Tugu 01 Sayung Demak. Undergraduate Thesis, Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Artikel diambil dari <http://repository.unissula.ac.id/7330/>
- Septyowaty, O. T. (2006). *Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Progresif Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Pelajaran Kimia (Studi Ilmiah Pada Siswa di Madrasah Aliyah Negeri I Balikpapan)*.
- Sumartini, S., & Bachtiar, H. H. (2016). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah*. 2(1), 1–9.
- Susanti, W., Warsito, B. E., & Armunanto, -. (2015). Pengaruh Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Karangsari Kabupaten Kendal. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 0(-), 217–220. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/879/933>
- Tim MGBK. 2010. Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah. Jakarta: Grasindo.
- Zainudin. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing Success Happiness Greatness. Afzan Publishing.