

ABSTRAK

Judul : Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi Kecemasan terhadap Orang Lain dalam Layanan Konseling Kelompok di SMPN 14 Kota Jambi
Nama : Putra Suharnadi
Nim : A1E118110
Dosen Pembimbing I : Drs. Rasimin, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman serta gelisah yang berasal dari lingkungan. Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeriangat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkurung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswi tersebut menggunakan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Penelitian ini dibatasi pada permasalahan Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi Kecemasan terhadap Orang Lain dalam Layanan Konseling Kelompok di SMPN 14 Kota Jambi. *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah teknik menghapuskan emosi dan pikiran negatif yang menjadi sumber positif dan hanya bisa dilakukan melalui ketukan pada titik meridian yang terhubung dan dapat menghilangkan emosi negatif tersebut.

Jenis penelitian ini termasuk kedalam Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswi kelas VIII SMPN 14 Kota Jambi dengan inisial ANH, KAK, AAM, HFH, KDR, ADS, FNS. Penelitian ini terdiri dari 3 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi, dan Refleksi. Untuk melihat proses dari setiap siklus yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan lembaran SGS/SUD dan pedoman wawancara serta didukung oleh kriteria keberhasilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan terhadap orang lain. Siklus ke-3 memiliki hasil terbaik yaitu dapat mengatasi permasalahan dari siswi dan Dapat disimpulkan hasil intensitas ketakutan yang diukur dari lembaran SGS/SUD pada siklus III terjadi perubahan sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari pelaksanaan siklus I, II dan III. Dilihat dari siklus III dapat dikategorikan sudah mencapai 90% dari 100% yang berarti adanya keberhasilan yang bertahap dimulai dari awal proses tindakan pada siklus I sampai siklus III. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan dan terobosan bagi praktisi Bimbingan Konseling untuk mengembangkan ilmu dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa/I nantinya.

Kata Kunci : *Emotional Freedom Technique* (EFT), Kecemasan terhadap Orang Lain