



Efektifitas Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengelola Stress Pada Guru SDN Mamajang II Kota Makassar

Andi Halima¹, Riskia Ruhi Alwati², Andi Zakiah Syafirah³, Mufti Hatuljannah⁴

Psikologi, Universitas Negeri Makassar

²riskiaruhialwati@gmail.com, ³zakiahsyafirah@gmail.com, ⁴muftihatuljannah03@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh guru sekolah dasar, terutama akibat beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, serta tekanan lingkungan kerja. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat berdampak pada penurunan kualitas pengajaran dan kesehatan mental guru. Kegiatan Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan intervensi berupa pelatihan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai metode praktis dalam membantu guru mengelola stres secara mandiri. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain *One Group Pre-Test and Post-Test* terhadap 11 guru di SD Negeri Mamajang II Kota Makassar. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) dan dianalisis dengan uji *Paired Sample t-Test* melalui *SPSS versi 26*. Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata stres partisipan menurun dari 24,91 menjadi 17,64 setelah mengikuti pelatihan EFT. Selain itu, tidak ada lagi partisipan yang berada pada kategori stres tinggi setelah intervensi, dan sebagian besar mengalami penurunan ke kategori stres sedang dan rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa EFT efektif sebagai strategi psikoedukatif dalam mengurangi stres guru dan dapat diterapkan dalam program kesejahteraan mental di lingkungan pendidikan dasar.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique*, Stres, Psikoedukasi, Intervensi Psikologis

PENDAHULUAN

Guru sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam proses pendidikan. Mereka menjadi fondasi utama yang membentuk perkembangan intelektual, emosional, dan sosial peserta didik sejak usia dini. Guru tidak hanya mengajar di kelas, tetapi juga mengelola administrasi pembelajaran, menilai hasil belajar siswa, berkomunikasi dengan orang tua, dan membina karakter siswa. Tanggung jawab yang banyak ini dapat menimbulkan kelelahan fisik dan tekanan mental yang tinggi (Judrah, Arjum, Haeruddin, & Mustabsyirah, 2024). Banyak guru mengeluhkan kelelahan yang berlebihan setelah mengajar, serta mengalami gejala seperti ketegangan otot, sakit kepala, dan gangguan tidur karena tekanan pekerjaan yang terus-menerus.

Stres merupakan gangguan psikologis yang sering dialami oleh guru. Stres adalah respons emosional dan fisik terhadap tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuannya untuk mengatasi. Dalam profesi guru, stres dapat dipicu oleh perilaku siswa yang sulit dikendalikan, lingkungan kerja, target kurikulum yang tinggi, tuntutan administratif, dan tekanan dari atasan (Hairudin & Wenda, 2023). Jika tidak ditangani dengan baik, stres berkepanjangan dapat menyebabkan turunnya motivasi kerja, kelelahan emosional (*Burnout*), serta gangguan kesehatan fisik dan mental.

Upaya penanganan stres guru perlu dilakukan secara mandiri, fleksibel, dan berkelanjutan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah memberikan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah proses penyampaian informasi psikologis kepada individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola stres dengan cara yang sehat (Hendrawan, Puspitasari, & Nugroho, 2018). Psikoedukasi membantu guru memahami sumber stres, mengenali tanda-tandanya, dan menerapkan strategi penanganan yang tepat. Dengan pemahaman ini, guru akan lebih siap menghadapi tekanan kerja dan menjaga kualitas pembelajaran (Bahaman & Aripin, 2021).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam psikoedukasi adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). Teknik ini menggabungkan ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh dengan afirmasi positif (Saras, 2023). Church (2023) menjelaskan bahwa EFT dapat membantu mengatasi tekanan emosional dengan merangsang sistem energi tubuh melalui ketukan sambil mengakui masalah yang dihadapi. Secara ilmiah, EFT menurunkan aktivitas amigdala bagian otak yang bertanggung jawab terhadap respons stres (Stapleton, 2024). Keunggulan EFT adalah mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat bantu, dan dapat dilakukan dalam waktu singkat (Saras, 2023). Salah satu alat untuk mengukur efektifitas EFT adalah *Perceived Stress Scale* (PSS), yang mengelompokkan tingkat stres menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

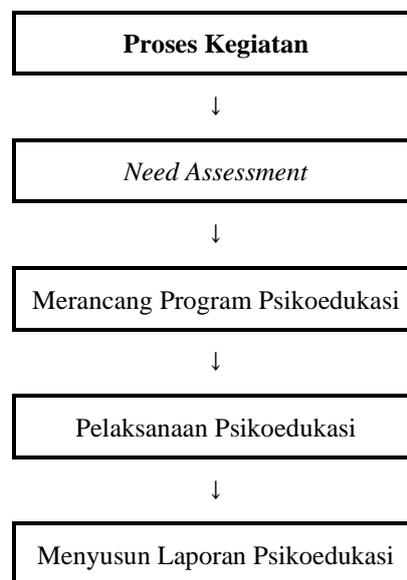
Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengurangi stres. Nurjanah dan Farida (2022) menemukan bahwa guru yang mengikuti pelatihan EFT mengalami penurunan tingkat stres secara signifikan. Fajar, Fatimah, dan Ningrum (2023) menunjukkan bahwa EFT juga efektif dalam mengurangi stres akademik siswa. Hidayati, Oktiawati, dan Itsna (2022) menunjukkan bahwa EFT dapat menurunkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kestabilan emosi guru. Namun, penerapan EFT secara langsung melalui pelatihan kepada guru, khususnya di Kota Makassar, masih sangat terbatas. Kebanyakan kegiatan hanya sebatas penyuluhan tanpa pelatihan praktis, sehingga terjadi kesenjangan (*Gap*) dalam praktik lapangan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *Emotional Freedom Technique* (EFT) kepada tenaga pendidik di Sekolah Dasar Negeri Mamajang II Kota Makassar. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengelola stres secara mandiri. Dengan demikian, tenaga pendidik dapat menjalankan tugasnya dengan lebih optimal dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang sehat, nyaman, dan menyenangkan bagi siswa.

METODE

Tahapan Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur untuk menyelesaikan permasalahan stres yang dialami tenaga pendidik di SD Negeri Mamajang II. Kegiatan ini dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen melalui desain *One Group Pre-Test and Post-Test*. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan mulai dari tahap identifikasi kebutuhan hingga evaluasi hasil intervensi. Bagan 1 menunjukkan alur kegiatan pengabdian yang dilakukan.



Bagan 1. *Flowchart Tahapan Pengabdian*

Adapun tahapan pengabdian yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. *Need Assessment*
Dilakukan pada tanggal 17–20 April 2025 melalui wawancara terhadap seluruh tenaga pendidik. Tujuannya untuk mengidentifikasi permasalahan psikologis yang dirasakan, khususnya stres dalam lingkungan kerja.
2. Analisis Data Asesmen
Data hasil wawancara dianalisis secara kualitatif untuk memetakan masalah. Mayoritas partisipan mengaku mengalami stres selama menjalankan tugas sebagai tenaga pendidik. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 18–20 April 2025.
3. Kajian Literatur dan Perencanaan Program Psikoedukasi
Berdasarkan hasil asesmen dan kajian pustaka, tim pengabdian merancang program psikoedukasi. Perancangan ini dilakukan pada 20–22 April 2025.
4. Pelaksanaan Psikoedukasi
Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025, terdiri atas beberapa sesi sebagai berikut:
 - o Pembukaan dan pengantar kegiatan.
 - o Pemberian *Pre-Test* menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS).
 - o *Sharing session* terkait sumber stres.
 - o Penyampaian materi tentang stres: definisi, jenis, penyebab, dan dampaknya.
 - o Aktivitas interaktif *Body Map* (partisipan menunjukkan area tubuh yang merasakan stres).

- Latihan praktis *Emotional Freedom Technique (EFT)* atau *Tapping*.
 - Refleksi atas latihan EFT.
 - Penutupan kegiatan.
5. *Post-Test* dan Evaluasi
Evaluasi dilakukan dengan pengukuran ulang tingkat stres partisipan menggunakan skala PSS yang sama, pada tanggal 16 Mei 2025. Hasil ini digunakan untuk menilai efektivitas intervensi.

Metode Penyelesaian Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh tenaga pendidik di SD Negeri Mamajang II adalah tingginya tingkat stres yang dirasakan selama menjalankan tugas. Untuk itu, metode penyelesaian masalah yang digunakan adalah pemberian intervensi psikoedukatif berbasis pendekatan *quasi-eksperimental* dengan desain *One Group Pre-Test and Post-Test*. Metode ini memungkinkan evaluasi efektivitas intervensi tanpa memerlukan kelompok kontrol. Pendekatan *quasi-eksperimen* dengan desain *One Group Pre-Test* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menilai pengaruh suatu intervensi terhadap satu kelompok partisipan tanpa menggunakan kelompok kontrol (Stratton, 2019). Dalam desain ini, partisipan diberi pengukuran awal (*Pre-Test*), kemudian diberikan intervensi atau perlakuan tertentu, lalu diukur kembali setelah intervensi (*Post-Test*). Tingkat stres partisipan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala *Perceived Stress Scale (PSS)* yang terdiri dari 10 butir pernyataan dengan skala *Likert 5* poin.

Psikoedukasi dirancang sebagai solusi intervensi karena memiliki keunggulan dalam meningkatkan kesadaran diri, memberikan pemahaman mengenai stres, serta menawarkan strategi praktis manajemen stres seperti *Body Map* dan *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

Tabel 1. Desain *One-Group Pre-test & Post-test*

<i>Pre-Test (O1)</i>	Perlakuan (X)	<i>Post-Test (O2)</i>
Skala PSS	Psikoedukasi (Materi, <i>Body Map</i> , EFT)	Skala PSS

Keterangan:

O1 : *Pre-test* sebelum diberikan perlakuan (pengukuran tingkat stres partisipan menggunakan skala *Perceived Stress Scale*)

X : Intervensi berupa psikoedukasi terkait manajemen stres, pelaksanaan aktivitas interaktif (*Body map*) dan latihan praktis *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

O2 : *Post-test* setelah diberikan perlakuan (pengukuran ulang tingkat stres partisipan).

Teknik Pengumpulan Data

Subjek dalam kegiatan ini adalah 11 orang tenaga pendidik di SD Negeri Mamajang II, Kota Makassar. Pemilihan partisipan dilakukan secara *Purposive Sampling* berdasarkan hasil asesmen awal yang menunjukkan adanya tingkat stres dalam pekerjaan. Seluruh partisipan mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi secara penuh, mulai dari *Pre-test*, intervensi, hingga *Post-test*.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi psikoedukasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres partisipan adalah *Perceived Stress Scale (PSS)* yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1984).

Skala PSS terdiri dari 10 item pernyataan yang dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap stres yang dialaminya selama satu bulan terakhir. Penilaian menggunakan skala *Likert 5* poin, dengan rentang nilai dari 0 (Tidak Pernah) hingga 4 (Sangat Sering), sehingga skor total berada dalam rentang 0 hingga 40. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh partisipan (Hakim, Mora, Leometa & Dimala, 2024).

Teknik analisis data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan program psikoedukasi dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres partisipan. Teknik analisis yang digunakan adalah uji statistik parametrik *Paired Sample t-Test*, yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* dari kelompok yang sama. Analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS versi 26*. Uji *t* digunakan karena data yang dianalisis bersifat numerik dan berasal dari dua pengukuran terhadap subjek yang sama. Uji ini sesuai digunakan dalam desain *One Group Pre-Test and Post-Test* tanpa kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

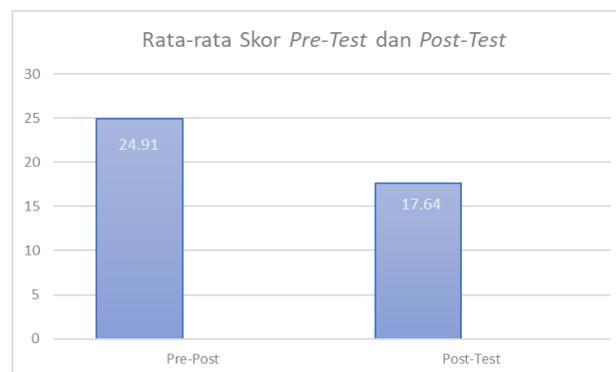
HASIL



Tabel 2. Data Partisipan

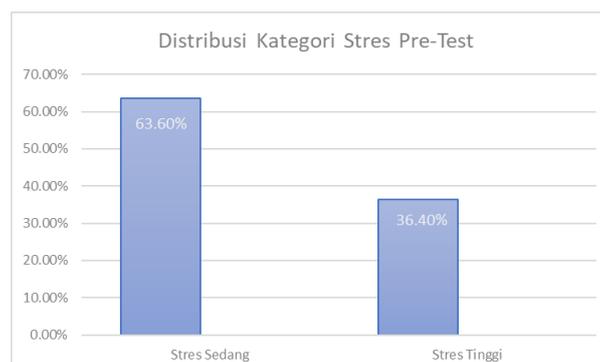
Nama	Jenis Kelamin	Usia	PRE-TEST	POST-TEST	Total	Keterangan
HD	Perempuan	31	25	13	38	Sedang → Rendah
EU	Perempuan	57	21	8	29	Sedang → Rendah
SR	Perempuan	48	22	9	31	Sedang → Rendah
F	Perempuan	50	27	23	50	Tinggi → Sedang
RA	Perempuan	35	24	22	46	Sedang → Rendah
A	Perempuan	54	25	20	45	Sedang → Sedang
NF	Perempuan	28	28	22	50	Tinggi → Sedang
N	Perempuan	50	23	15	38	Sedang → Sedang
MM	Perempuan	30	20	16	36	Sedang → Sedang
RA	Perempuan	43	31	22	53	Tinggi → Sedang
KKG	Perempuan	29	28	24	52	Tinggi → Sedang
TOTAL			274	194	468	

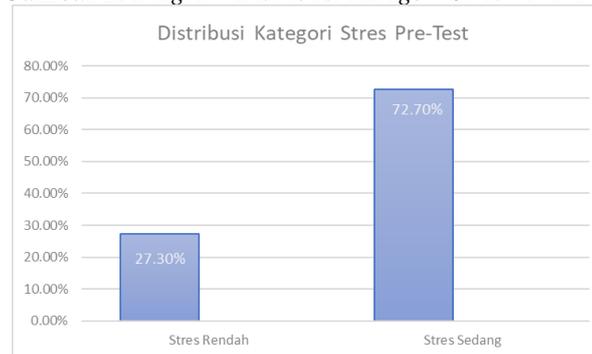
Berdasarkan tabel 2, jumlah seluruh partisipan dalam kegiatan intervensi berjumlah 11 orang dan seluruhnya merupakan perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai total skor *Pre-test* adalah 274, sedangkan skor total *Post-test* menurun menjadi 194, dengan total keseluruhan skor gabungan sebesar 468. Selanjutnya, dilakukan analisis data yang menggunakan *software SPSS 26*.



Gambar 1. Diagram Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada partisipan setelah diberikan intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh skor rata-rata *Pre-Test* sebesar 24,91 dan skor rata-rata *Post-Test* sebesar 17,64. Penurunan ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh dalam membantu partisipan mengelola atau mengurangi tingkat stres mereka.



Gambar 2. Diagram Distribusi Kategori Stres - Pre-Test**Gambar 3.** Diagram Distribusi Kategori Stres - Post-Test

Berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*, menunjukkan adanya perubahan distribusi skor normatif partisipan setelah pelaksanaan intervensi. Pada saat *Pre-Test*, sebanyak 36,4% partisipan berada dalam kategori stres tinggi, sedangkan setelah *Post-Test*, tidak ada lagi partisipan yang berada pada kategori tersebut. Selain itu, kategori stres rendah yang sebelumnya 0% meningkat menjadi 27,3% setelah intervensi. Sementara itu, proporsi partisipan dalam kategori stres sedang juga mengalami peningkatan dari 63,6% menjadi 72,7%. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif dalam membantu partisipan mengelola dan menurunkan tingkat stres mereka.

Hasil Uji Deskriptif

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari *Pre-test* dan *Post-test* pada penelitian ini disajikan dalam tabel deskriptif di bawah ini:

Tabel 3. Analisis Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>						
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>		<i>Std. Deviation</i>
				<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	
<i>Pre-Test</i>	11	20.00	31.00	24.9091	1.01314	3.36019
<i>Post-Test</i>	11	8.00	24.00	17.6364	1.73348	5.74931
Valid N	11					

Berdasarkan hasil uji pada tabel 3, nilai minimum pada hasil *Pre-Test* yaitu 20 dan *Post-Test* yaitu 8. Nilai maksimum pada hasil *Pre-Test* yaitu 31 dan *Post-Test* 24. Kemudian, untuk nilai rata-rata *Pre-Test* yaitu 24,91, dan *Post-Test* sebesar 17,64.

Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas menunjukkan bahwa data *Pre-test* dan *Post-test* terdistribusi normal, sebagaimana ditunjukkan tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0.912	Normal
<i>Post-Test</i>	0.105	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi untuk *Pre-test* 0,912 dan *Post-test* sebesar 0,105. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *Pre-test* dan *Post-test* berdistribusi normal. Dari *output IBM SPSS Statistics versi 26*, nilai rata-rata (*mean*) *Pre-test* adalah 24,91 sedangkan *Post-test* sebesar 17,64. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah penerimaan materi.

Uji Paired Sample T-Test

Hasil uji *paired sample t-test* berisi hasil dari perbandingan *Pre-test* dan *Post-Test* pada penelitian ini. Berikut hasil uji *Paired Sample T-Test* pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-Test	24.9091	11	3.36019	1.011314
Post-Test	17.6364	11	5.74931	1.73348

Dari hasil output menggunakan *IBM SPSS Statistics Versi 26* dengan uji *Paired Sample T-Test* dapat dilihat pada kolom mean diperoleh hasil *Pre-Test* dengan mean 24.9091 sedangkan *Post-Test* dengan mean 17.6364. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah penerimaan materi.

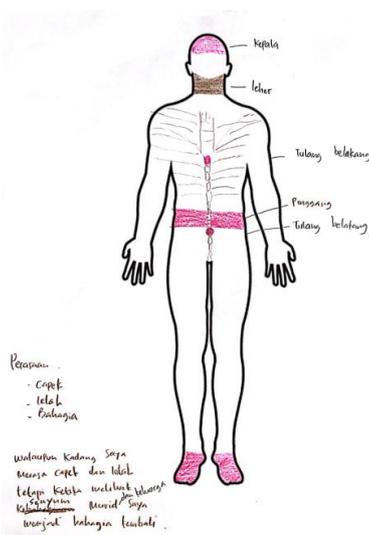
Tabel 6. Uji Paired Sample T-Test

	Mean	N						Significance
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	7.27273	3.97721	1.19917	4.60080	9.94465	6.065	10	0.000

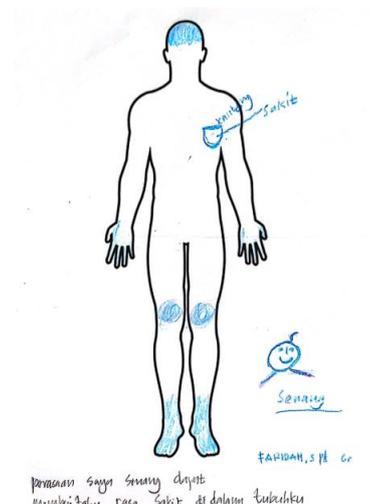
Berdasarkan output dari *IBM SPSS Statistics versi 26* diatas dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test*, diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres tenaga pendidik sebelum dan sesudah diberikan pemahaman serta pengetahuan mengenai strategi pengelolaan stres melalui teknik *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

Body Mapping

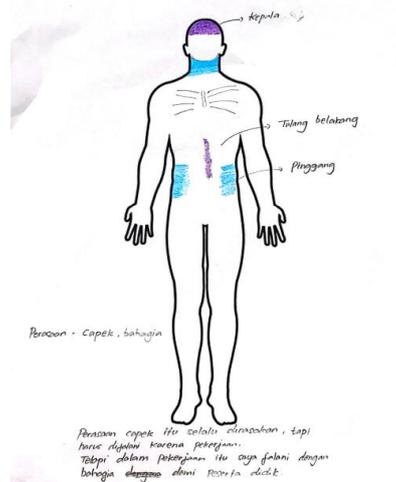
Sebelum diberikan intervensi *Emotional Freedom Technique (EFT)*, terlebih dahulu diberikan aktivitas interaktif berupa “*Body Mapping*”, yaitu kegiatan mewarnai bagian tubuh yang sering merasakan sakit saat mengalami stres. Setiap peserta menerima gambar tubuh kosong dan alat pewarna, lalu diminta menandai bagian tubuh yang dirasakan tidak nyaman atau sakit akibat stres. Berikut ini merupakan dokumentasi hasil aktivitas interaktif “*Body Mapping*”:



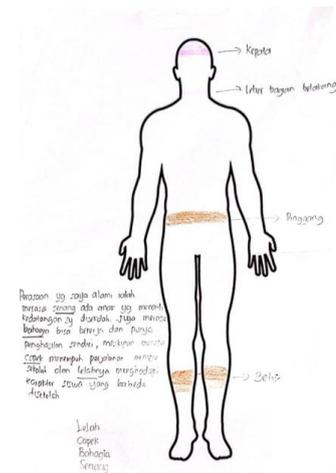
Gambar 4. Body Mapping Peserta HD



Gambar 5. Body Mapping Peserta F



Gambar 6. Body Mapping Peserta MM



Gambar 7. Body Mapping Peserta KKG

Setelah proses mewarnai, fasilitator mengajak peserta merefleksikan emosi yang muncul selama kegiatan tersebut. Refleksi peserta menunjukkan bahwa aktivitas ini membantu mereka menyadari hubungan antara beban psikologis dan gejala fisik yang dialami. Misalnya, partisipan A menyampaikan bahwa dirinya merasa senang karena dapat meluapkan seluruh beban emosional melalui gambar. Partisipan N mengaku sering mengalami sakit kepala, nyeri bahu, dan rasa berdebar di dada, serta menyatakan bahwa gambar yang dihasilkan mencerminkan perasaan fisik dan emosional yang selama ini dirasakan saat mengajar. Partisipan RA menyoroti keluhan sakit kepala sebagai efek dari kelelahan mengajar, sedangkan partisipan KHG menyatakan bahwa rasa sakit yang dialami disebabkan oleh kurangnya istirahat dan jarak tempuh yang jauh menuju sekolah. Secara umum, sesi ini berhasil memfasilitasi partisipan untuk mengekspresikan kondisi fisik yang berkaitan dengan stres dan memberikan kesadaran baru mengenai pentingnya mengenali sinyal tubuh dalam pengelolaan stres.

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada tenaga pendidik SD Negeri Mamajang II Makassar setelah diberikan intervensi dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Penurunan ini terlihat dari skor rata-rata yang menurun dari 24,91 menjadi 17,64 dan dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Stres pada guru sering disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, manajemen kelas, serta interaksi dengan siswa, orangtua, dan rekan kerja (Kyriacou, 2011). Stres kerja merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki (Demirtas, 2018). Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan kualitas pengajaran dan berdampak negatif pada kesehatan mental guru.

Dengan memberikan intervensi menggunakan teknik EFT, guru dapat mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres yang dihadapi di lingkungan sekolah. Melalui teknik EFT ini, mereka memperoleh keterampilan untuk: a) Melepaskan emosi negatif melalui stimulasi titik-titik meridian di tubuh. b) Mengubah respons stres menjadi lebih adaptif dan positif. c) Mengenali keterkaitan antara pikiran, emosi, dan sensasi fisik. d) Mengembangkan strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan secara mandiri. e) Meningkatkan keseimbangan emosional secara holistik

Teknik EFT bekerja dengan menggabungkan prinsip akupresur dan teknik kognitif untuk mengatasi respons stres yang berlebihan, sehingga membantu individu mencapai keseimbangan emosional (Stapleton, Crighton, Sabot & O'Neill 2020). Hasil penelitian Church, Stapleton, Yang dan Gallo (2020) menunjukkan bahwa penggunaan EFT dapat membantu individu mengelola stres dengan cara melepaskan emosi negatif melalui stimulasi titik-titik meridian di tubuh, sehingga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kategorisasi tingkat stres pada partisipan ditentukan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS), yang membagi tingkat stres menjadi tiga kategori: stres rendah (skor 0–13), stres sedang (skor 14–26), dan stres tinggi (skor ≥ 27). Perubahan distribusi kategori tingkat stres partisipan setelah intervensi menunjukkan bahwa: a) Kategori stres tinggi menurun dari 36,4% menjadi 0%. b) Kategori stres sedang meningkat dari 63,6% menjadi 72,7%. c) Kategori stres rendah meningkat dari 0% menjadi 27,3%.

Perubahan ini mengindikasikan efektivitas intervensi dalam membantu partisipan mengelola stres mereka. Secara lebih rinci, sebanyak 4 partisipan mengalami penurunan dari kategori stres tinggi ke stres sedang, 3 partisipan berpindah dari stres sedang ke stres rendah, dan 4 partisipan tetap berada pada kategori stres sedang namun dengan skor yang lebih

rendah. Tidak terdapat partisipan yang mengalami peningkatan tingkat stres atau bertahan dalam kategori stres tinggi, yang menunjukkan bahwa intervensi tidak menimbulkan efek negatif terhadap kondisi psikologis guru.

Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patterson (2023) yang menemukan bahwa program intervensi berbasis EFT dapat memberikan efek jangka panjang dalam pengelolaan stres, dengan partisipan melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis hingga 6 bulan setelah intervensi. Hal ini diperkuat oleh studi meta-analisis yang dilakukan oleh Bach, Stapleton, Grant, Minford dan Church (2022) yang menegaskan bahwa EFT efektif dalam mengurangi stres pada profesional di bidang pendidikan karena teknik ini mudah diaplikasikan dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga cocok untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Gonzalez, Peters, Orange dan Grigsby (2021) juga mengemukakan bahwa penurunan tingkat stres pada guru berdampak positif pada peningkatan kinerja profesional dan kepuasan kerja. Penelitian terbaru oleh Hartini, Fitra, Wahyuni dan Fuadah (2021) mengungkapkan bahwa guru yang menerima pelatihan EFT menunjukkan peningkatan signifikan dalam manajemen stres yang berkorelasi dengan peningkatan efektivitas pengajaran.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi Xiao, Carney, Youn, Janis, Castonguay, Hayes dan Locke (2022) yang menunjukkan bahwa EFT dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon endorfin, sehingga membantu individu merasa lebih rileks dan tenang. Penurunan stres yang signifikan pada guru SD Negeri Mamajang II Makassar menunjukkan bahwa intervensi dengan teknik EFT tidak hanya efektif secara statistik tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang nyata bagi para guru.

Aktivitas interaktif berupa *Body Mapping* yang dilakukan sebelum EFT juga memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran tubuh dan emosi pada peserta. Penelitian Thompson, Wolf, Mott, Baggs, Thompson, Callueng dan Puig (2021) menyatakan bahwa peningkatan kesadaran tubuh (*body awareness*) merupakan komponen penting dalam pengelolaan stres karena membantu individu mengidentifikasi tanda-tanda awal stres sebelum semakin berkembang. De Vibe, Bjørndal, Fattah, Dyrddal, Halland dan Tanner-Smith (2020) menambahkan bahwa aktivitas yang memfasilitasi refleksi terhadap pengalaman tubuh dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan mengurangi gejala stres.

Partisipasi aktif dan suasana yang mendukung selama kegiatan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program ini. Dengan pendekatan yang sederhana, fleksibel, dan dapat dilakukan secara mandiri, EFT terbukti menjadi salah satu teknik praktis yang efektif diterapkan dalam lingkungan sekolah (Osborn, Wasil, Venturo-Conerly, Schleider & Weisz, 2021). Psikoedukasi yang diberikan pun telah meningkatkan pemahaman guru mengenai stres serta strategi pengelolannya, sehingga guru memiliki bekal untuk menjaga kesehatan mental dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang melibatkan psikoedukasi dan EFT efektif untuk menurunkan tingkat stres guru sekolah dasar, serta berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas sebagai bagian dari program kesehatan mental di lingkungan pendidikan dasar (Baxter, Meadows & Orui 2020). Temuan ini menjadi landasan untuk pengembangan program dukungan kesejahteraan psikologis guru yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam sistem pendidikan.



Gambar 8. Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 9. Dokumentasi Kegiatan EFT

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Psikoedukasi yang telah dilaksanakan di SDN Mamajang II Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) terbukti efektif dalam membantu guru-guru mengelola stres yang mereka alami dalam menjalankan tugas profesionalnya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa melalui pelatihan dan pendampingan praktik EFT secara langsung, para guru mampu memahami serta mempraktikkan teknik ini secara mandiri. Berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, ditemukan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah guru mendapatkan pelatihan psikoedukasi dan EFT. Rata-rata skor stres partisipan menurun dari 24,91 menjadi 17,64 dan perubahan ini didukung oleh data distribusi kategori stres yang menunjukkan pergeseran dari kategori tinggi dan sedang menjadi sedang dan rendah. Selain itu, sesi *Body Mapping* yang dilakukan sebelum EFT juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran emosional dan pemahaman partisipan terhadap respon fisik akibat stres.

Efektivitas EFT tercermin dari peningkatan kesadaran emosi, kemampuan meredakan ketegangan secara cepat, serta respon positif dari peserta terhadap kegiatan ini. Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan emosional antara guru

dan lingkungan sekolah, serta memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga membuka peluang untuk diterapkannya EFT secara berkelanjutan dalam konteks pengembangan kesejahteraan psikologis guru di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran dan terlaksananya kegiatan ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Lembaga Layanan Psikologi (LLP) Psikomorfoasa atas kesempatan, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama proses kegiatan berlangsung. Penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Ibu Andi Halima, S.Psi., M. A. selaku dosen pembimbing lapangan atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kak Cicih Mandar Iriani, S.Psi selaku mentor yang telah memberikan pendampingan, arahan, dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kak Muhammad Idham Tamsil, M. Psi., Psikolog selaku pemateri dalam kegiatan psikoedukasi, atas ilmu, wawasan, dan pengalaman yang telah dibagikan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat. Tak lupa, apresiasi diberikan kepada seluruh peserta kegiatan atas partisipasi aktif yang telah diberikan, serta kepada seluruh rekan dalam tim pelaksana kegiatan yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab dan dedikasi. Semoga kegiatan ini membawa dampak positif yang berkelanjutan bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bach, D., Stapleton, P., Grant, A., Minford, E., & Church, D. (2022). Meta-analysis of emotional freedom techniques for reducing stress in teachers. *Psychology in the Schools*, 59(3), 516-532.
- Bahaman, N. K., & Aripin, S. N. H. (2021). Tekanan Kerja Guru Terhadap Kesejahteraan Psikologi Di Empat Buah Sekolah Rendah Kebangsaan Sekitar Kuala Langat, Selangor. *Prosiding Cakna Kesehatan Mental ke Arah Masyarakat Sejahtera*, 27-36.
- Baxter, A. J., Meadows, G., & Orui, M. (2020). Implementation of evidence-based intervention programs for staff wellbeing in education settings: A systematic review. *Journal of School Psychology*, 82, 68-84.
- Church, D., Stapleton, P., Yang, A., & Gallo, F. (2020). Is tapping on acupuncture points an active ingredient in Emotional Freedom Techniques? A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(8), 632-635. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001222>
- Church, D. (2023). Measuring the Effect of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) Treatment for Depression Using a Seed Bioassay: A Randomized Controlled Trial. *Psychology*, 14(11), 1687-1697. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.1411098>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.
- Demirtas, Z. (2018). The relationships between organizational commitment, teacher self-efficacy, and teacher job satisfaction: A Turkish case study. *Educational Research and Reviews*, 13(6), 207-216.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., & Tanner-Smith, E. E. (2020). Mindfulness-based stress reduction programs for educators: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Educational Research Review*, 30, 100358.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.
- Fajar, A. N., Fatimah, S., & Ningrum, D. S. A. (2023). Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Stres akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Darangdan. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(3), 239-249. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i3.14296>
- Gonzalez, A., Peters, M. L., Orange, A., & Grigsby, B. (2021). The influence of emotional intelligence on resilience, teaching effectiveness, and job satisfaction. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 14(1), 288-312.
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117-129. <http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hairudin, H., & Wenda, W. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada MAN 1 Pesisir Barat. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Manajemen Malahayati (JRAMM)*, 12(1).
- Hartini, S., Fitra, N. L., Wahyuni, S., & Fuadah, D. Z. (2021). The effect of Emotional Freedom Technique (EFT) training on stress management and teacher performance. *International Journal of Educational Research*, 108, 101775.
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal EMA*, 3(1), 1-13.
- Hidayati, S., Oktiwati, A., & Itsna, I. N. (2022). STRATEGI METODE EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA GURU DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(1), 11-20. <https://doi.org/10.36308/jabi.v3i1.366>
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin, H., & Mustabsyirah, M. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Karakter Peserta Didik Upaya Penguatan Moral. *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(1), 25-37. <https://doi.org/10.53621/jider.v4i1.282>

- Kyriacou, C. (2011). Teacher stress: From prevalence to resilience. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of Stress in the Occupations* (pp. 161-173). Edward Elgar Publishing.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Nurjanah, R., & Farida, A. (2022). *Efektivitas Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Stres Guru Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(1), 12–19 .
- Osborn, D., Wasil, A. R., Venturo-Conerly, K. E., Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2021). Group intervention for teacher burnout: Effectiveness and feasibility of a school-based program. *School Mental Health*, 13(1), 36-54.
- Patterson, S. L. (2023). Effects of Emotional Freedom Techniques on teacher stress and burnout: A longitudinal follow-up study. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103903.
- Saras, T. (2023). *Panduan Praktis Emotional Freedom Technique (EFT): Teknik Membebaskan Diri dari Beban Emosi Negatif*. Tiram Media.
- Stapleton, P., Crighton, G., Sabot, D., & O'Neill, H. M. (2020). Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(8), 869-877. <https://doi.org/10.1037/tra0000563>
- Stapleton, P. (2024). EFT for Chronic Pain.
- Stratton, S. J. (2019). Quasi-experimental design (pre-test and post-test studies) in prehospital and disaster research. *Prehospital and disaster medicine*, 34(6), 573-574. <https://doi.org/10.1017/S1049023X19005053>
- Thompson, I. A., Wolf, C. P., Mott, E., Baggs, A. S., Thompson, E. S., Callueng, C., & Puig, A. (2021). Mindful self-care and secondary traumatic stress among educators during the COVID-19 pandemic. *School Psychology*, 36(4), 272-284.
- Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2022). Are we in crisis? Stress levels and treatment seeking among higher education professionals. *Journal of Counseling Psychology*, 69(1), 107-118.