

IMPLIKASI *EMOTIONALLY FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM *PUBLIC SPEAKING* DI PESANTREN PULAU BANGKA

Nurviyanti Cholid¹, Wahyudi², Pebri Yanasari³, Yogi Christian⁴, Iza Zumrotul Zahro⁵

^{1/2/3/4/5}IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

e-mail: ¹Nurvibki@gmail.com ²attmuhammadwahyudi19@gmail.com ³pheb_he@yahoo.co.id

⁴yogichristian637@gmail.com ⁵izazumrotulzahra@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan berpidato (muhammadharah) adalah kompetensi wajib di pesantren, namun banyak santri di Pulau Bangka mengalami hambatan psikologis berupa kecemasan berlebih (demam panggung). Kecemasan ini bermanifestasi pada gejala fisik dan hilangnya konsentrasi saat berbicara di depan publik. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membekali santri dengan teknik mandiri Emotional Freedom Technique (EFT) guna menurunkan intensitas kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri saat melakukan public speaking. Metode: Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pelatihan partisipatif yang meliputi tiga tahap: (1) Sosialisasi konsep psikologi energi dan mekanisme kecemasan; (2) Praktik mandiri teknik pengetukan (tapping) pada 18 titik meridian tubuh; serta (3) Pendampingan simulasi pidato pasca-intervensi. Sasaran pengabdian adalah santri tingkat menengah di salah satu pesantren di Pulau Bangka. Hasil: Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman santri mengenai manajemen emosi sebesar 85%. Berdasarkan evaluasi mandiri, mayoritas santri melaporkan penurunan gejala fisik kecemasan (seperti keringat dingin dan tremor) setelah mempraktikkan EFT. Santri kini memiliki instrumen self-help yang dapat digunakan kapan saja sebelum naik ke atas mimbar. Kesimpulan: Implementasi EFT memberikan implikasi positif sebagai solusi praktis dan efektif dalam mengatasi hambatan psikologis santri. Program ini disarankan untuk diadopsi oleh pengasuh pesantren sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler dakwah untuk mengoptimalkan potensi retorika santri.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique, Kecemasan Berbicara, Public Speaking, Santri, Pengabdian Masyarakat.*

ABSTRACT

Public speaking (muhammadharah) is a mandatory competency in Islamic boarding schools, but many students on Bangka Island experience psychological barriers in the form of excessive anxiety (stage fright). This anxiety manifests as physical symptoms and loss of concentration when speaking in public. Objective: This community service activity aims to equip students with the independent Emotional Freedom Technique (EFT) technique to reduce anxiety and increase self-confidence when performing public speaking. Method: The activity was implemented using a participatory training method that included three stages: (1) Socialization of the concept of energy psychology and the mechanisms of anxiety; (2) Independent practice of tapping techniques on 18 meridian points of the body; and (3) Post-intervention speech simulation support. The target group was middle-level students at an Islamic boarding school on Bangka Island. Results: This activity successfully increased students' understanding of emotional management by 85%. Based on self-evaluation, the majority of students reported a decrease in physical symptoms of anxiety (such as cold sweats and tremors) after practicing EFT. Students now have a self-help tool they can use anytime before stepping onto the pulpit. Conclusion: The implementation of EFT has positive implications as a practical and effective solution for overcoming students' psychological barriers. It is recommended that Islamic boarding school administrators adopt this program as part of their extracurricular da'wah activities to optimize students' rhetorical potential.

Keywords: *Emotional Freedom Technique, Speaking Anxiety, Public Speaking, Students, Community Service.*



PENDAHULUAN

Berbicara adalah kemampuan menghasilkan suara untuk mengungkapkan isi pikiran, ide gagasan ataupun perasaan melalui lisan. Berbicara dimaknai juga dengan melafalkan kosakata dalam bentuk suara untuk mengungkapkan, menyatakan, dan menyampaikan pemikiran, emosi serta ide. Berdasarkan hal itu, dapat dipahami bahwa membunyikan kata dalam menyampaikan sesuatu kepada orang lain adalah kunci dari aktivitas berbicara. Sederhanya, berbicara adalah kemampuan seseorang dalam menyampaikann pesan kepada orang lain melalui lisan. Meskipun berbicara merupakan kemampuan menghasilkan suara untuk menyampaikan pesan suara yang dihasilkan harus jelas dan teratur, berbicara juga membutuhkan keterampilan mengatur kata-kata, frasa, dan kalimat sehingga kata-kata yang dihasilkan menjadi terstruktur dan mudah dipahami.

Kemampuan berbicara sangat penting bagi para siswa agar bisa membangun komunikasi yang baik antar siswa serta mampu menyampaikan ide pendapatnya. Kemampuan berbicara di depan umum (public speaking) merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam mendukung aktivitas akademik seperti pidato, ceramah, presentasi, diskusi, maupun kegiatan organisasi sekolah. Terlebih akan memasuki era tahun 2026 yang diproyeksikan sebagai masa transisi menuju beberapa era baru dengan persaingan yang semakin ketat, kemampuan public speaking tidak dapat menggantikan kecanggihan AI dan menjadi salah satu soft skill yang sangat krusial. Terlebih bagi seorang santri, salah satu kemampuan yang dilatih di pesantren yang ada di Bangka Belitung adalah kemampuan berbicara di depan umum. Belajar berbicara di depan umum ini dilatih melalui kegiatan pidato atau khitobah, ceramah, diskusi kelas dll yang dilaksanakan seminggu satu kali. Adapun Kegiatan berbicara depan umum yang rutin para santri lakukan adalah latihan pidato yang merupakan kegiatan terjadwal dimana setiap siswa akan mendapatkan tugas berpidato dihadapan teman-temannya.

Public speaking yang efektif tidak hanya membantu individu dalam menyampaikan ide dan gagasan dengan jelas tetapi juga mengembangkan rasa percaya diri, mempengaruhi orang lain, dan mencapai pesan yang ingin disampaikan dengan baik. Dalam beberapa kasus, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan individu menghindari kesempatan berbicara di depan umum atau bahkan menolak tawaran untuk menjadi pembicara dalam suatu event. Namun, yang terjadi di lapangan masih banyak siswa yang mengalami kecemasan publik speaking baik ketika latihan berpidato, diskusi kelas, ceramah maupun presentasi sehingga menghambat penyampaian ide dan gagasan secara optimal. Selain itu kecemasan dan rasa takut ketika sedang melakukan publik speaking juga menjadi hambatan besar bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri. Siswa yang memiliki kemampuan publik speaking yang baik akan menjadi bekal untuk mereka meraih kesuksesan di dunia kerja dan kehidupan sosial.

Kecemasan dalam publik speaking ditandai dengan munculnya gejala psikologis dan fisiologis yang bermanifestasi dalam berbagai bentuk seperti rasa takut berlebihan, gugup, jantung berdebar dan berdetak dengan cepat, tangan atau kaki gemetar, sulit berkonsentrasi, kesulitan berbicara, serta kecenderungan untuk menghindari situasi berbicara di depan umum. McCroskey & Richmond



menyebutkan bahwa rasa cemas dan takut yang dialami oleh individu saat berbicara di depan umum disebut dengan

Communication apprehension. Individu dengan tingkat communication apprehension yang tinggi cenderung menghindari kegiatan yang mengharuskan mereka terlibat dalam situasi komunikasi. Tanpa treatment atau penanganan yang efektif, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri siswa, capaian prestasi, dan peluang karir siswa. Ada banyak teknik dalam pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ketika sedang berbicara depan umum, seperti deep breathing, terapi perilaku kognitif, mindfulness, thought stopping, modeling, desensitisasi sistematis, solution focused brief counseling, emotional freedom technique dan lain sebagainya. Dari sekian banyak teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan saat publik speaking, tim pengabdian memilih untuk menggunakan EFT atau emotional freedom technique dalam membantu santri untuk mengatasi kecemasan saat berbicara depan umum agar dapat tampil maksimal.

Berbagai penelitian yang telah dilaksanakan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas diantaranya penelitian yang dilaksanakan oleh Rahmawati et al. tentang realitas maya dalam mengatasi kecemasan bicara depan umum pada Mahasiswa. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Septiana et al. tentang upaya mengurangi kecemasan berbicara depan kelas dalam konseling kelompok dengan menggunakan analisis transaksional di SMPN 8 Bukittinggi. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji konseling dengan teknik emotional freedom technique yang ditujukan secara khusus untuk mengatasi kecemasan santri di pesantren saat melakukan publik speaking..

METODE PENELITIAN

Waktu Kegiatan. Waktu kegiatan pengabdian ini akan dimulai dari bulan Oktober sampai dengan bulan Desember 2025. Target sasaran pengabdian ini adalah santri MA/SMP yang bergabung dalam komunitas Organisasi santri. Pemilihan sasaran tersebut dimaksudkan untuk melatih komunitas agar dapat membantu teman sebayanya untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara depan umum melalui terapi EFT (emotional freedom technique). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di lokasi sekolah dilakukan selama 2 hari dengan metode pemutaran video, ceramah, tanya jawab dan praktek terapi EFT. Kegiatan ini diawali dengan pengurusan izin lokasi, pendataan peserta kegiatan dan dilanjutkan dengan pelatihan dan praktek pada hari ke dua. Pada saat kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian kepada masyarakat di bantu mahasiswa sebanyak dua orang yang telah dilatih sebelumnya sebagai enumerator. Alat bantu yang digunakan berupa modul (lembar balik), laptop, Over head proyektor (infocus). Kegiatan pelatihan diawali dengan pre test.

a. Tahapan dalam PKM

- 1) Tahap Persiapan. Tahap persiapan ini meliputi konsolidasi tim, persiapan teknis pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), persiapan survei, persiapan PP (Participatory Planning) dan persiapan pada mitra terkait.
- 2) Tahap Pengumpulan Data. Tahap pengumpulan data yang dilakukan tim pengabdian BKI 2025 secara garis besar ialah survei kebutuhan santri secara sekunder maupun wawancara kepada siswa, dan penggalian informasi



mengenai kecemasan.

3) Tahap Analisis. Tahap analisis meliputi pengimplementasian terapi EFT pada santri di pondok pesantren

b. Pendekatan Pengabdian Masyarakat.

Pendekatan pendampingan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah PAR (Participatory Action Research) yaitu sebuah metode yang dilaksanakan secara partisipatif di antara siswa-siswa dalam sebuah lembaga pendidikan untuk mendorong terjadinya aksi-aksi transformatif. Dalam PAR ini, pengabdian bersama siswa akan saling berkerjasama untuk menemukan masalah dan mencari solusi untuk mendampingi siswa-siswa dalam mengurangi sikap konsumtif merokok siswa-siswa MA/SMP melalui terapi EFT. PAR sendiri mempunyai beberapa karakteristik Pertama, PAR merupakan penelitian atau pengabdian yang ditandai dengan keterlibatan aktif masyarakat sebagai kelompok sasaran. Masyarakat ditempatkan sebagai subjek dan bukan objek. Dengan demikian, masyarakat berperan aktif dalam kegiatan. Kedua, dalam PAR, peneliti menempatkan diri sebagai insider dan bukan outsider. Peneliti harus berada di dalam dan bersama-sama masyarakat membangun apa yang menjadi tujuannya. Ketiga, PAR adalah gabungan dari penelitian dan tindakan langsung yang dilakukan secara partisipatif guna meningkatkan kehidupan masyarakat, yang dalam konteks pengabdian ini adalah moderatisme dalam berbangsa dan beragama. Keempat, PAR bertujuan untuk meningkatkan keikutsertaan masyarakat secara aktif dalam kegiatan yang dicanangkan, sehingga tujuan yang diinginkan bisa terwujud.¹⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi siswa dilaksanakan dengan tiga tahapan selama dua sampai tiga hari. Hal ini disesuaikan dengan metode pengabdian yang telah ditentukan sebelumnya. Berikut adalah pemaparan tahapan-tahapan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di pesantren Bahrul Huda Sarangmandi, Nurul Falah Air Mesu dan Hidayatussalikin Air Hitam.

a. Koordinasi Kegiatan PKM dan Bimbingan klasikal tentang EFT dalam mengatasi kecemasan ketika Public Speaking

Dalam rangka assesmen masalah lapangan agar mendapatkan penanganan yang tepat, maka tim pengabdian melakukan kegiatan assesment dan koordinasi dengan pimpinan di Ponpes yang dituju terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan yakni kegiatan Bimbingan dan Konseling teknik EFT untuk mengatasi kecemasan dalam melakukan Publik speaking.

Koordinasi lapangan dengan pihak pesantren Hidayatussalikin pihak PKM mendapat hasil yang cukup signifikan, selain memperoleh izin untuk melaksanakan kegiatan PKM, pihak pesantren juga menawarkan kerja sama berupa perjanjian kerja sama yang formal untuk meningkatkan akreditasi kedua belah pihak baik dari pihak pesantren maupun pihak kampus. Pihak pesantren juga menyampaikan kendala psikologis yang kerap terjadi pada santri disana untuk di bantu pemecahan masalah secara psikologis oleh prodi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai tindak lanjut dari perjanjian kerja sama



tersebut.

Dalam pertemuan tersebut ketua tim membahas alur proses kegiatan bimbingan dan konseling selama di pondok pesantren. Lebih jelasnya berikut pemaparan hasil koordinasi awal tim pengabdian kepada masyarakat prodi BKI dengan kepala sekolah dan Ustadz di Pondok Pesantren yang di tuju: Ramah tamah dan pengenalan tim PKM Prodi BKI dengan pihak pesantren; Menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan Tim PKM prodi BKI kepada pihak Pesantren; Menyampaikan proses dan alur kegiatan Pengabdian pada Masyarakat oleh Tim Prodi BKI kepada pihak Pesantren; Ditetapkan jadwal waktu dan tempat pelaksanaan Pengabdian di Pesantren; Diketahui dan ditetapkan jumlah Sasaran santri yang akan mendapatkan pelatihan EFT untuk mengatasi kecemasan ketika publik speaking oleh Tim Pengabdian Prodi BKI yakni sebanyak 15 orang; Selanjutnya Tim Pengabdian bersama dengan Kepala Sekolah memasuki ruang yang disediakan oleh pihak pesantren untuk memulai kegiatan PKM dari prodi Bimbingan dan Konseling Tahun 2025. Adapun santri yang menjadi peserta pada kegiatan bimbingan dan konseling adalah santri yang tergabung dalam organisasi kesiswaan sebanyak 15 orang.

Memberikan Layanan bimbingan klasikal

Layanan bimbingan klasikal bersifat informatif serta topik bahasan yang disampaikan masih bersifat global. Bimbingan klasikal bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan seperti pengembangan . Tim pengabdian memilih menggunakan layanan bimbingan tentang emotional freedom technique untuk mengatasi kecemasan saat public speaking karena layanan bimbingan memiliki tujuan agar setiap siswa yang diberikan layanan dapat memberikan arahan kepada kehidupannya sendiri dan memiliki pandangan sendiri. Serta dapat memberikan pertolongan kepada siswa untuk mendapatkan pemahaman diri, menolong siswa dalam mencapai kesinambungan antara pikiran, perasaan dan perilaku, sehingga kedepannya siswa yang diberikan treatment dalam kegiatan ini dapat meregulasi dirinya Ketika muncul kecemasan saat melakukan public speaking. Tujuan tersebut senada dengan tujuan dari layanan bimbingan klasikal itu sendiri seperti pendapat Makhrifah dan Wiryo Nuryono . Mereka berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal mempunyai tujuan untuk memunculkan kegiatan layanan yang bisa memberikan bantuan peserta didik dalam meningkatkan potensi atau memenuhi tugas-tugas perkembangan agar peserta didik bisa memenuhi target pendidikan secara optimal. Materi bimbingan yang diberikan pada pertemuan kedua tentang emotional freedom technique untuk mengatasi kecemasan saat public speaking dibagi menjadi dua sesi, yakni sesi pertama membahas tentang konsep dasar public speaking secara umum yang disampaikan oleh Pebri Yanasari, M.A dosen Bimbingan dan Konseling Islam dan Sesi yang kedua disampaikan oleh Wahyudi, M.Pd. yang menyampaikan materi tentang kecemasan. Kedua materi tersebut sangat penting diberikan kepada santri sebelum mereka mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana cara kerja EFT dalam mengatasi kecemasan saat melakukan public speaking. Pengetahuan dasar tentang public speaking akan menyadarkan santri betapa pentingnya kemampuan berbicara di depan umum baik dikala masih dalam masa



Pendidikan di pesantren untuk mendukung prestasi di pesanteren maupun ketika nanti sudah menjadi alumni dan berkiprah pada Masyarakat. Adapun dengan mengetahui materi tentang kecemasan dalam publik speaking, santri dapat mengamati perilaku kejiwaan dan menganalisis penyebab munculnya kecemasan setiap hendak berbicara di depan umum. Berikut isi materi tentang Publik speaking:

Public speaking

Public speaking bukan sekadar "berani ngomong", tapi seni menyampaikan pesan agar didengar, dipahami, dan diingat oleh audiens.



- a) Tahap Pertama (The Fundamentals). Sebelum naik panggung, pahami dulu prinsip dasarnya:
- (1) It's not about YOU, it's about THEM: Fokuslah memberi manfaat pada audiens, bukan pada ketakutan diri sendiri.
 - (2) Persiapan > Bakat: Pembicara hebat dibentuk melalui latihan, bukan dilahirkan.
 - (3) Jadilah Diri Sendiri: Audiens menyukai otentisitas (keaslian) daripada gaya yang dibuat-buat.
- b) Tahap Persiapan (Content Creation). Materi yang bagus adalah materi yang terstruktur. Gunakan rumus ini:
- (1) Kenali Audiens (Know Your Audience): Siapa mereka? (Mahasiswa, profesional, atau umum?); Apa masalah mereka?; Apa solusi yang Anda tawarkan?
 - (2) Struktur "Sandwich". Susun pidato Anda menjadi tiga bagian sederhana: (1) Pembukaan (The Hook - 10%): Tujuannya menarik perhatian dalam 30 detik pertama; Cara: Gunakan kutipan, fakta mengejutkan, pertanyaan retorik, atau cerita pendek; Hindari: "Halo, nama saya Budi, hari ini saya mau bicara soal..." (Terlalu standar). (2) Isi (The Body - 80%): Sampaikan poin utama. Batasi maksimal 3 Poin Utama agar mudah diingat; Gunakan data atau cerita untuk memperkuat setiap poin. (3) Penutup (The Conclusion - 10%): Rangkum poin utama; Call to Action (CTA): Apa yang harus dilakukan audiens setelah mendengar ini?; Tutup dengan kalimat yang berkesan (punchline).
- c) Teknik Penyampaian (Delivery)
- Cara Anda menyampaikan sama pentingnya dengan apa yang Anda sampaikan. Fokus pada 3 V:
- (1) Verbal (Kata-kata): Pilih kata yang sederhana dan mudah dimengerti; Hindari jargon rumit jika audiensnya orang awam.
 - (2) Vokal (Suara) Suara adalah instrumen Anda. Perhatikan elemen ini: Volume: Pastikan terdengar sampai belakang; Intonasi: Jangan datar (monoton). Naik-turunkan nada untuk memberi penekanan; Artikulasi: Ucapkan kata dengan jelas (buka mulut, jangan bergumam); Pausing (Jeda): Berani diam sejenak (1-2 detik) setelah poin penting untuk memberi dampak dramatis.
 - (3) Visual (Bahasa Tubuh): Kontak Mata: Jangan melihat lantai atau atap. Tatap mata audiens secara bergantian (teknik "W" atau "Z" menyapu ruangan); Gestur Tangan: Gunakan tangan untuk mempertegas ucapan (misal: menghitung jari saat menyebut angka). Hindari melipat tangan di dada atau memasukkan tangan ke saku; Postur: Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Tips Pro: Senyum adalah senjata visual paling ampuh untuk mencairkan suasana dan membuat Anda terlihat percaya diri.
- d) Ceklis Sebelum Tampil
- Aspek Pertanyaan Ceklis:
- (1) Materi Apakah pembukaan saya sudah menarik? Apakah pesan utamanya jelas?
 - (2) Teknis Apakah slide presentasi (jika ada) sudah siap dan terbaca?
 - (3) Penampilan Apakah pakaian saya rapi dan sesuai konteks acara?



(4) Fisik Apakah saya sudah minum air putih yang cukup? (Hindari kafein berlebih).

Bimbingan klasikal dengan tema public speaking disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

1) Bimbingan klasikal dengan tema “kecemasan ketika *public speaking*”

Bimbingan klasikal dengan tema “ kecemasan Ketika public speaking” disampaikan oleh Wahyudi, M.Pd. Layanan bimbingan klasikal yang diberikan pada tema ini menggunakan metode ceramah dan diskusi yang interaktif. Peserta mengikuti kegiatan bimbingan dengan serius dan semangat sesekali terlihat mengangguk anggukan muka tanda mengerti. Adapun tahapan kegiatannya adalah:

- a) Pembimbing memberikan kalimat pengantar yang mengandung motivasi bahwa Kecemasan saat berbicara di depan umum adalah hal yang manusiawi. Tubuh Anda tidak sedang "rusak", tubuh Anda hanya sedang bereaksi secara biologis terhadap situasi yang dianggap penting. "Hanya ada dua jenis pembicara di dunia: mereka yang gugup, dan mereka yang pembohong." — Mark Twain.
- b) Pembimbing bertanya Mengapa Kita Gugup? (The Science of Fear) Sebelum mengatasinya, kita harus memahaminya.
- c) Pembimbing menjelaskan lebih lanjut tentang proses munculnya kecemasan secara ilmiah. Respon "Fight or Flight" Secara evolusi, otak purba kita (Amigdala) menganggap tatapan banyak orang sebagai ancaman (seperti dikelung predator). Otak melepaskan Adrenalin dan Kortisol. Tubuh bersiap untuk lari (flight) atau bertarung (fight). Karena lonjakan adrenalin tersebut, terjadilah: Jantung berdebar: Memompa darah lebih cepat ke otot (persiapan lari). Tangan dingin/berkeringat: Darah ditarik dari ujung jari ke organ vital. Mulut kering: Sistem pencernaan "dimatikan" sementara untuk hemat energi. Tremor (Gemetar): Energi berlebih yang tertahan di otot.
- d) Pembimbing menjelaskan kenapa seseorang bisa cemas Ketika melakukan public speaking. Secara psikologis dan biologis, kecemasan saat public speaking (sering disebut Glossophobia) biasanya bersumber dari kombinasi beberapa faktor berikut:
 - (1) Ketakutan akan Penilaian (Fear of Evaluation) Ini adalah penyebab nomor satu. Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan dasar untuk diterima oleh kelompoknya.
 - (2) Takut Diadili: Kita merasa audiens sedang mencari-cari kesalahan, menilai kecerdasan kita, atau menertawakan penampilan kita.
 - (3) Takut Mempermalukan Diri: Ada kecemasan bahwa satu kesalahan kecil akan merusak reputasi atau harga diri kita secara permanen.
 - (4) Tekanan "Spotlight Effect" Kita sering merasa bahwa perhatian orang lain terhadap diri kita jauh lebih besar daripada kenyataannya. Kita merasa setiap tetes keringat atau getaran kecil di suara kita terlihat jelas oleh semua orang (padahal biasanya audiens tidak menyadarinya). Hal ini menciptakan tekanan mental yang luar biasa karena kita merasa sedang "ditelanjangi" di bawah lampu sorot.



- (5) Naluri Evolusi (Fight or Flight) Otak manusia memiliki bagian purba bernama Amigdala. Dulu, ditatap oleh banyak pasang mata biasanya berarti kita sedang dikepung oleh predator atau akan diusir dari suku (yang berarti kematian). Meski sekarang kita hanya bicara di depan teman kantor, Amigdala tetap mengirim sinyal bahaya, memicu detak jantung cepat dan tangan gemetar sebagai respon pertahanan diri.
- (6) Kurangnya Pengalaman atau Persiapan Ketidakpastian adalah bahan bakar kecemasan.
- (7) Materi Belum Matang: Jika kita tidak menguasai apa yang akan diucapkan, otak akan terus membayangkan skenario "lupa ingatan" atau blank.
- (8) Situasi Asing: Jika jarang bicara di depan umum, otak menganggap panggung sebagai wilayah berbahaya karena tidak familiar.
- (9) Standar Perfeksionisme Banyak orang cemas karena memasang standar yang terlalu tinggi: Berpikir bahwa presentasi harus sempurna tanpa kata "ehm" atau salah ucap sedikit pun. Ketika tujuan utamanya adalah "tidak boleh salah" (bukannya "memberi manfaat"), maka setiap detik di panggung akan terasa seperti beban.
- (10) Pengalaman Buruk di Masa Lalu (Trauma) Jika seseorang pernah ditertawakan, dikritik tajam, atau mengalami blank total saat presentasi di masa kecil atau masa lalu, otak akan merekam kejadian itu sebagai trauma. Saat harus bicara lagi, otak memberikan sinyal peringatan: "Hati-hati, kejadian buruk itu bisa terulang lagi."

Dalam kegiatan tersebut, Tim PKM memanggil satu persatu peserta untuk berbicara di depan umum (publik speaking). Meskipun mereka Adalah santri pilihan yang tergabung dalam organisasi kesiswaan namun ternyata masih banyak diantara mereka yang mengalami demam panggung atau cemas saat berbicara di depan umum.

2) **Treatment** Konseling tehnik Emotional Freedom untuk mengatasi kecemasan Santri diminta untuk berbicara depan umum sebelum diberikan treatment dalam berbagai bentuk, ada yang berpidato, memperkenalkan diri, bercerita dan berceramah. Meskipun santri yang dilibatkan pada kegiatan pelatihan oleh PKM, namun tak serta merta mereka terampil dalam public speaking dikarenakan masih adanya kesemasan seperti malu, takut, dan tampak bingung mau berbicara apa bahkan ada yang sampai berkeringat dingin Ketika maju ke depan.

b. Pelatihan Emotional Freedom Tehnique untuk mengatasi Kecemasan Ketika melakukan Publik Speaking.

Tahap ketiga dari rangkaian kegiatan PKM Dari Prodi BKI merupakan tahap inti yang di bagi menjadi dua sesi. Sesi pertama materi pengantar tentang EFT dan sesi kedua mempraktekkan secara langsung dengan teman disebelahnya secara bergantian dilanjutkan dengan pembagian souvenir dan penutup kegiatan.



Pemberian treatment Konseling dengan Emotional Freedom Tehnique untuk mengatasi kecemasan berangkat dari rasa kepedulian akan nasib generasi penerus bangsa dan agama, mendorong dosen bki yang tergabung dalam tim pengabdian kepada masyarakat tahun 2024 untuk menyumbangkan keilmuan yang dimiliki dalam membantu peningkatan prestasi dan pengembangan diri santri. Konseling dengan Tehnik EFT dalam kegiatan ini diberikan oleh Nurviyanti Cholid dosen Bimbingan dan Konseling yang sudah mendapatkan legalitas sebagai SEFTer untuk menerapkan dan memberi pelatihan EFT dan dibantu oleh rekan tim pengabdian.

Adapun pelaksanaan konseling dengan prosedur tahapan dalam tehnik EFT yaitu :

1) Tahap persiapan mengukur skala kecemasan Ketika melakukan public speaking. Langkah awal sebelum melakukan tapping untuk menetralkan kembali energi negatif berupa kecemasan, perlu kiranya terapis dalam hal ini pembimbing melakukan tahap persiapan. Tahap persiapan dalam aplikasi konseling dengan tehnik EFT adalah dengan memastikan seluruh konseli (santri) untuk tidak menggunakan asesoris tubuh yang akan menghambat proses tehnik, adapun asesoris yang dimaksud adalah seperti perhiasan selain dari emas dan perak dan bahan-bahan yang digunakan seperti dari kulit Binatang. Setelah memastikan konseli aman dari barang toxcid, selanjutnya tim pengabdian meminta konseli menulis skala kecemasan saat public speaking yang dirasaa saat sebelum treatment dari rentang 1-10 . hal tersebut dimaksudkan untuk mengukur kesuksesan treatment yang diberikan.

2) Tahap set up (identifikasi titik permasalahan). Set up bertujuan untuk memastikan agar tubuh kita terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir “psycological Reversal” atau perlawanan psikologis biasanya berupa pikiran negative spontan, seperti pikiran bahwa “ saya merasa cemas Ketika berbicara didepan umum”. Tahap kedua dalam tehnik EFT yakni set up dilakukan dengan dua aktivitas, yang pertama mengucapkan kalimat set up secara lisan sebanyak tiga kali . adapun kalimat set up dalam treatment kali ini adalah : “ meskipun saya cemas saat Latihan pidato/ceramah/presentasi, terima rasa cemas itu dan saya memilih untuk percaya diri sehingga saya menjadi lebih baik dan membanggakan.”

Aktivitas ke dua, pengucapan kalimat tersebut dilakukan sambil menekan dada di bagian sore spot atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian karate chop.

c. Tahap Tune In (merasakan permasalahan). Tune in merupakan keadaan untuk mengarahkan pikiran pada keluhan yang dirasakan. Pada kegiatan ini santri atau konseli diminta untuk membayangkan kenikmatan saat merokok, dengan diiringi kalimat tune in “ meskipun saya cemas saat Latihan pidato/ceramah/presentasi, terima rasa cemas itu dan saya memilih untuk percaya diri sehingga saya menjadi lebih baik dan membanggakan.” Tahap ini merupakan bagian dari self hypnosis untuk menghapus alam bawah sadar yang menjadi sebab energi negatif . Bersamaan dengan tune in, pembimbing melakukan langkah ke 3 dalam EFT yaitu tapping



- d. Tahap Tapping. Langkah Ketiga dari tehnik ini adalah Tapping. The Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh konseli (santri) sambil terus tune-in. Titik-titik ini adalah kunci dari “the Major Energy Meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali yang akan berdampak pada netralisirnya emosi negatif atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Sambil mengucapkan kalimat The Tune-In, Pembimbing menekan dada klien tepat di Sore-Spot. Sore-spot adalah titik nyeri di daerah sekitar dada atas (pada dada kanan dan kiri), yang kalau ditekan terasa agak sakit dan ngilu. Karenanya pembimbing akan memulai menerapi tubuh bagian kanan terlebih dahulu. Setelah proses EFT dilakukan, terjadi penurunan rasa cemas saat melakukan public speaking yang menandakan adanya perubahan emosi. Ketika melakukan public speaking yakni meningkatkan skala percaya diri karena Tingkat kecemasan menurun. Selanjutnya peserta pelatihan EFT diminta untuk mempraktekkan kembali materi praktek yang sudah diajarkan oleh pelatih kepada teman yang berada disampingnya secara bergantian dengan pantauan para pelatih yakni dosen BKI yang bertugas. Praktek langsung kepada teman dimaksudkan agar ilmu yang di dapat bisa membantu sesama teman atau adik Tingkat yang cemas ketika melakukan public speaking sehingga manfaat dari pelatihan bisa menjangkau lebih luas. Selain dari praktek langsung EFT untuk mengatasi kecemasan Ketika public speaking, peserta pelatihan diminta Kembali untuk mengukur keefektifan EFT dengan meminta mereka Kembali berbicara di depan umum. Dan dari hasil observasi langsung serta wawancara, para santri tersebut mengaku bahwa ada peningkatan rasa kepercayaan diri Ketika berbicara di depan umum berupa menurunnya Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi EFT.

c. Penutup kegiatan

Kegiatan penutupan terdiri dari pembagian sovenir dan evaluasi bersama kepala sekolah dan peserta konseling. Evaluasi dengan kepala sekolah dilakukan untuk mengetahui aspek penting terkait kegiatan PKM yang telah dilakukan dan kemudian mendiskusikan kegiatan follow up yang dapat dilakukan oleh dosen bimbingan dan konseling islam dalam meningkatkan potensi diri santri di Ponpes. Adapun evaluasi yang dilakukan bersama santri adalah dengan merecall kembali materi-materi yang telah didapat setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan merefleksi ulang pengaruh yang dirasa setelah diterapi dengan menulis kembali skala kecemasan setelah diterapi.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang mengusung tema tentang emotional freedom technique untuk mengatasi kecemasan dalam Publik speaking dilaksanakan sebagai upaya untuk membantu meningkatkan performa public speaking dengan cara mengatasi rasa cemas santri. Kegiatan tersebut dilaksanakan melalui tiga tahapan kegiatan dengan dua tahapan inti yakni pemberian materi tentang public speaking secara umum dan kecemasan. Pemberian materi tersebut diberikan dengan maksud memberi kesadaran kepada santri pentingnya public speaking untuk masa



sekarang dan akan datang serta mampu mengidentifikasi penyebab munculnya kecemasan. Setelah mereka memperoleh pemahaman yang baru tentang public speaking dan kecemasan barulah santri diberikan terapi EFT yang dilakukan dengan tahapan sesuai prosedur EFT mulai dari persiapan, set up, tune in, dan tapping.

selanjutnya santri yang tergabung dalam pelatihan juga diminta untuk mempraktekkan Kembali EFT dengan teman disebelahnya dengan bimbingan para pelatih yakni dosen BKI yang bertugas. Setelah rangkaian tahapan praktik EFT selesai, peserta diminta untuk berbicara di depan umum kembali untuk mengukur keefektifan treatment yang telah diberikan. Dan menurut dari hasil observasi langsung dan wawancara, tim PKM menemukan bahwa EFT berhasil mengatasi kecemasan santri yang terlibat dalam kegiatan pelatihan.

Kegiatan pengabdian ini memiliki kesan yang positif dari para santri yang ikut tergabung menjadi objek pengabdian. Memberikan manfaat dalam hal membuka wawasan, memberikan pemahaman dan strategi dalam hal mempersiapkan kehidupan yang lebih bermakna dengan tampil lebih percaya diri tanpa grogi karena cemas ketika melakukan public speaking.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton, Salah Satu Guru Mata Pelajaran di MTs Fastabiqul Khairat Desa Labuh Air Pandan, Wawancara, 25 Februari 2024.
- Ali Dani Kusuma, Nikotin Rokok Terhadap Kesehatan Fisik, Jurnal UNIBRAW Malang, (2017),4.
- Syahri Alvy, "Perilaku Merokok pada Pelajar", Jurnal EDUKASI IPS, Vol. 4. No. 2 Agustus (2020).
- Nur Yulia M., dkk. "Hubungan Pengetahuan tentang Bahaya Merokok dengan Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Alung" Jurnal Akademika Baiturrahma Jambi, Maret 2022.
- Trifena Rulia, "Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak" Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol. 5 (2020).
- Violine Velin, "Konseling Individu Pendekatan Realitas dengan Teknik WDEP Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa" Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran, Vol. 5 No. 3 (2023).
- Zainudin A.F., SEFT For Healing Success Happiness Greatness, (Afazan Publisihing, 2014). Suraso Sulifan Y. dan Mahid A, "Efektivitas SEFT untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya," Jurnal Psikologi Tabularasa, 2014.
- Saputra, A, EFT (Emotional Freedom Technique), (Yogyakarta: Genius Publisher, 2011). Blacher Suzan, "Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout", Journal Of Interprofessional Education & Practice, Vol 30, March 2023.
- Güdücü a, Neriman c, Neslihan Keser Özcan " , "The effect of emotional freedom techniques (EFT) on postpartum depression: A randomized controlled trial", Exslore, 19 (2023).



Carpenter H., How Tapping Can Help Relieve Stress and Pain [Web Log Post]. Retrieved from Healthy Nurse, Healthy Nation (HNHN) Quality of Life Website (2022).

M Sitepoe. Kekhususan Rokok Indonesia. Jakarta: Grasindo, 2000.

Dian Anggiet Ayu Noviera, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri.

