KONSELING *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK MENURUNKAN PSIKOSOMATIS STUDI TERHADAP PENDERITA *LOW BACK PAIN* (LBP) DI DESA PREMBAN SUKOHARJO JAWA TENGAH

Oleh:

Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos

NIM: 19200012026

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar

Master Of Arts* Program Studi *Interdisciplanary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

Yogyakarta

2021/2022

KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-190/Un.02/DPPs/PP.00.9/03/2022

Tugas Akhir dengan judul : Konseling Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Terhadap Penderita Low Back Pain (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SYEILLA AMRINA ROSYADA, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa 19200012026
Telah diujikan pada : Jumat, 11 Maret 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 62859ce5671bb

Penguji II

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6283271a6e211

Penguji III

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 627c601678988

Yogyakarta, 11 Maret 2022
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. SIGNED

Valid ID: 6290414dd7171

1/1 27/05/2022

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos
NIM	: 19200012026
Jenjang	: Magister
Program Studi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 03 Februari 2022
Saya yang menyatakan,

Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos
NIM: 19200012026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT KETERANGAN KEASLIAN

PERYANTAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos
NIM	: 19200012026
Jenjang	: Magister
Program Studi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecualipada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 03 Februari 2022
Saya yang menyatakan,

Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos
NIM: 19200012026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah

Yang ditulis oleh:

Nama	: Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos
NIM	: 19200012026
Jenjang	: Magister (S2)
Prodi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 24 Januari 2022
Pembimbing

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi
NIP. 197411202000032003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

" Satu Tetes Keringat Orang Tuaku, Seribu Langkah Ku Untuk Maju "

Tanpa mengurangi rasa syukurku kepada Allah SWT, tesis ini kupersembakan untuk:

1. Untuk Ayahanda Saparudin, dan Ibunda Marliana Syofriani, S.Pd, Aud yang telah mencintaiku, menyayangiku dan memberikan semangat untukku.
2. Kakek dan Nenek-nenekku, Alm. M. Djupri Amin, Cholifah dan Hj. Maleha Umar atas kasih sayangnya selalu untukku
3. Oom dan Tante-tanteku Yuni Ulfa Mustika,S.Pd, Khoiriyati Mariza, S.Pd Yulia Efroza RH, S.Km dan Pamanku Syaiful Wathon, S.Pd terima kasih atas semangat dan kasih sayangnya kepadaku.
4. Kedua Saudara/i ku Ayunda Kakanda Syahrani Humairo Hasana, Amd.Keb, Taufan Eka Nurhidayat, S.St.Akp., CH., CHt,. SEFTer dan Adinda Syelylia Jannatul Maswa, S.H terima kasih atas semangat dan kasih sayang nya kepadaku .
5. Kepada pembimbing sekagaligus ibu kedua dalam mensupport kelancaran tugas akhir ku, Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi terima kasih atas semua bimbingan dan masukan selama menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Keluarga Bahagiaku (KUBAH), Ade Hirma, S.H, Bella Julianda Putri, S.H, Upik Rusmiani, S.Sos, Nanda Alysia Dewi, S.H, Siti Izzaty Basriah, S.Sos, Rahmaya Nurul Huda, S.Ag, Bayu Anggara, S.H, Fadillah, S.H, Erick Sanjaya, S.H, Miko Hasibuan, S.H, dan Imam Nofriansyah, S.H terima kasih atas semangat dan dukungannya dan telah berjuang bersama sampai ini.
7. Atap Teduh, Yossi Selvia Rahmi, S.Sos, Septa Purnama Sari, S.Sos, Nyayu Badariah, S.Sos, Fadillah Rosa Fadjryati, S.Sos, Novia Triwidhowati, S.Sos, Abrar Kesuma M, S.Sos, dan Nizar, S.Sos terima kasih atas semangat dan dukungan kalian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

8. Teman seperjuangan Pascasarjana Winda Sabrina, S.Sos., MA, Dwi Cahyaningrum, S.Sos., MA, Anugrah Mawarti, S.Sos., MA, Muhammad Supian, S. Sos.
9. Almamaterku Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos (19200012026): Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan *Psikosomatis* Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah. Tesis program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.

Low back pain (LBP) merupakan suatu gejala yang menyerang fungsi tulang dan otot tubuh pada bagian punggung bawah manusia. Dengan adanya terapi *emotional freedom technique* (EFT) diharapkan seseorang dapat memberikan pengaruh pada diri sendiri agar terhindarnya dari gangguan emosional dan psikosomatis baik itu stres dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan kesembuhan terhadap pemberian terapi *emotional freedom technique* (EFT) pada seseorang yang terserang sakit nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, subjek penelitian adalah warga desa Premban Sukoharjo dengan kriteria memiliki gejala *psikosomatis* berupa kecemasan dan stres yang dikarenakan faktor nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Teknik pengumpulan dan analisis data menggunakan data primer dan data sekunder, dengan analisis data Miles dan Huberman.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa faktor penyebab terjadinya low back pain (LBP) terjadi dikarenakan terdapat dua faktor yang melatarbelakanginya yaitu pertama, adanya sebuah kelainan *musculoskeletal* yang menyerang gangguan fungsi pada bagian tubuh tertentu. Kedua, faktor yang disebabkan oleh adanya gangguan psikosomatis stres dan kecemasan. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa terapi *emotional freedom technique* (EFT) memiliki peran aktif dalam proses penurunan kecemasan dimana merupakan terapi alternatif yang dapat mengatasi tekanan emosional melalui pemberian ketukan atau *tapping* pada 18 titik bagian tubuh. Hal ini dibuktikan dengan adanya sebuah perubahan yang signifikan terhadap rasa sakit nyeri punggung bawah dan penurunan gejala psikologis setelah pelaksanaan terapi *emotional freedom technique* (EFT).

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique* (EFT), Gejala Psikologis, *Low Back Pain* (LBP).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos (19200012026): *Emotional Freedom Technique (EFT) Counseling to Reduce Psychosomatic Studies of Low Back Pain (LBP) Patients in Premban Village, Sukoharjo, Central Java. Thesis of concentration of Interdisciplinary Islamic Studies of Islamic Guidance and Counseling program at postgraduate UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.*

Low back pain (LBP) is a symptom that attacks the function of the bones and muscles of lower back boody in the human. With the emotional freedom technique (EFT) therapy, it is hoped that a person can have an effect on themselves to avoid emotional and psychosomatic disorders, both stress and anxiety. This study aims to determine the effectiveness of healing against the provision of emotional freedom technique (EFT) therapy in someone whom stricken with low back pain (LBP).

This study used a qualitative research with descriptive method, the determination of the sample using purposive sampling technique, the research subject was a resident of the village of Premban Sukoharjo with the criteria of having psychosomatic symptoms in the form of anxiety and stress caused by low back pain (LBP). Data collection and analysis techniques used primary data and secondary data, with Miles and Huberman data analysis.

The results of this study indicated that the factors causing low back pain (LBP) occur because there were two underlying factors, namely, first, the presence of a musculoskeletal disorder that attacks function disorders in certain body parts. Second, factors caused by the presence of psychosomatic stress and anxiety disorders. In this study it was also found that emotional freedom technique (EFT) therapy had an active role in the process of reducing anxiety which is an alternative therapy that can overcome emotional stress through tapping or tapping on 18 points of the body. This is evidenced by the existence of a significant change in the pain of low back pain and a decrease in psychological symptoms after the implementation of emotional freedom technique (EFT) therapy.

Keywords: Emotional Freedom Technique (EFT), Low Back Pain (LBP), Psychological Symptoms.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

الملخّص

شيلا أمرينا رشاد , المجسترة (١٩٢٠٠٠١٢٠٢٦) : الاستشارة الطريقة العاطفة , لقلل دراسة **نفيسة الجسدية** الى مريض **الام أسفل الظهر** فى القرية فرمن, سوقهرج , جاوي الوسط. رسالة من دراسات إسلامية متعددة التخصصات التركيز و الاستشارة الاسلمية فى الجامعة الاسلمية الحكمية سونان كليجغ جوجاكرتا ٢٠٢٢.

الام أسفل الظهر يئني من الأعراض التي تهاجم وظيفة العظام والعضلات على أسفل ظهر الإنسان, كما هي **الطريقة العاطفة** نأمل أن يكون لها تأثير عليه لتجنب الاضطرابات العاطفية والنفسية الجسدية , تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فعالية الشفاء على معطي **الطريقة العاطفة** لشخص مريض **الام أسفل الظهر** .

يستخدم هذا البحث البحث النوعي بالمنهج الوصفي , تحديد العينة باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادف , موضوعات البحث مواطنون القرية فرمن سوقهرج مع خصائص وجود أعراض **نفسية جسدية** في شكل القلق والتوتر الناجم عن **الام أسفل الظهر** , تقنيات جمع وتحليل البيانات باستخدام البيانات الأولية والبيانات الثانوية, مع تحليل البيانات ميلس و هوبرمن .

نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن سبب حدوث **الام أسفل الظهر** لسببين من أسبابه وهما الاول , الإصابة باضطرابات العضلات والعظام التي تهاجم الاضطرابات الوظيفية في أجزاء معينة من الجسم. الثاني , العوامل التي يسببها وجود الاضطرابات النفسية الجسدية والتوتر والقلق. في هذه الدراسة وجد أيضًا أن العلاج **الطريقة العاطفة** لها دور فعال في الحد من القلق وهو علاج بديل يمكنه التغلب على التوتر العاطفي من خلال النقر على ١٨ نقطة في الجسم. يتضح هذا من خلال تغيير كبير في آلام أسفل الظهر وانخفاض .الأعراض النفسية بعد العلاج **الطريقة العاطفة**.

الكلمات الدالة : أعراض نفسية , الطريقة العاطفة , الام أسفل الظهر

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT pencipta alam semesta, pemberi kekuatan serta kenikmatan bagi kita semua. Sehingga dapat menyelesaikan laporan akhir perkuliahan (TESIS) yang berjudul: Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah.

Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita sampai saat ini yakni Rasulullah SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang tetap terjaga hingga akhir zaman.

Penyusunan laporan akhir ini didasarkan dari hasil observasi, baik melalui survei, interview, maupun keterlibatan langsung dalam kegiatan masyarakat setempat, adapun kegunaan dari laporan akhir ini untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar *Master of Arts* (MA) jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang disajikan dari pihak pascasarjana dan jurusan. Dari itu, semua ini tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya kerjasama dari berbagai pihak mulai dari, tokoh masyarakat, hingga dosen pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. KH. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kemudahan dalam urusan administrasi dalam perkuliahan dan penyusunan tesis sehingga dapat terselesaikan.

3. Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan proses perkuliahan ini.
4. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk menilai tulisan-tulisan dalam tesis ini, dan memberikan masukan penting dan sebagai perbaikan selama penelitian ini yang memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Kedua orang tua ku Ayahanda Saparudin dan Ibunda Marliana Syofriani, S.Pd, Aud yang telah memberikan semangat dan dukungan, kasih sayang dan tak lupa juga kedua saudaraku Ayunda Syahrani Humairo Hasana, A.Md, Keb dan Adinda Syelylia Jannatul Maswa, S.H.
6. Terapis rumah sehat akupuntur bapak Taufan Eka Nurhidayat, S.St Akp (CH,. CHt,. SEFTer) yang sudah memberikan ilmunya dan memotivasi kerberhasilan dalam penyelesaian tugas akhir tesis ini.
7. Para tokoh masyarakat dan seluruh masyarakat yang terlibat dalam perjalanan penyelesaian tugas akhir ini yang memberikan motivasi serta pandangan untuk menjalankan syarat akhir kuliah ini.
8. Teman-temanku di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam (BKI 2019).
9. Rekan-rekan dan semua pihak-pihak yang terlibat dan tak mungkin kami sebutkan satu per satu dalam lembaran ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Atas doa-doa beliaulah, barokah dan restu saya dapatkan hingga berbagai program yang dibuat dapat terselesaikan. Semoga amal kebaikan beliau mendapatkan balasan dari Allah SWT, karena hidup tidak lepas dari sebuah proses dengan mengamalkan ilmu yang kami miliki, kami berharap semoga masyarakat juga mengamalkannya. Besar harapan kami, semoga laporan akhir perkuliahan (Tesis) ini dapat dijadikan acuan bagi para mahasiswa/i yang akan mengajukan laporan akhir perkuliahan pada angkatan berikutnya sehingga bisa lebih kreatif dan inovatif dalam merencanakan setiap program yang akan dilaksanakan.

Selanjutnya, penulis berharap semoga laporan akhir ini dapat memenuhi salah satu tugas wajib dalam mata Kuliah Tesis. Harapan penyusun, semoga laporan akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penyusun pada khususnya dan umumnya bagi semua pihak yang terkait dalam kegiatan ini.

Penulis,

Syeilla Amrina Rosyada
NIM. 19200012026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI ii
NOTA DINAS PEMBIMBING iv
ABSTRAK.....v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI..... xiii
BAB I.....1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Kegunaan Penelitian.....8
E. Kajian Pustaka.....9
F. Kerangka Teori 17
1. Emotional Freedom Technique (EFT).....17
2. Psikosomatis 19
3. Low Back Pain (LBP) 21
G. Metodelogi Penelitian 23
1. Pendekatan Penelitian 23
2. Data dan Sumber Data.....24
3. Teknik Pengumpulan Data 25
4. Teknik Analisis Data 25
H. Sistematika Pembahasan 26
BAB II 29
A. Pengertian Umum Gejala Kecemasan 29
B. Karakteristik Gejala Kecemasan 34
C. Aspek-aspek Gejala Kecemasan.....35
D. Tingkatan dan sumber Gejala Kecemasan.....37
E. Faktor Penyebab Kecemasan.....41
F. Jenis-jenis Kecemasan.....43

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

G. Komponen dan Dampak Gejala Kecemasan 48
H. Gangguan Kecemasan 49
I. Gangguan Psikosomatis 52
J. Gejala-gejala Gangguan Psikosomatis 54
K. Psikosomatis Dalam Berbagai Perpektif Konvensional.....55
BAB III 57
A. Faktor Penyebab Terjadinya Low Back Pain Pada Penderita di Desa Sukoharjo Jawa Tengah.....58
B. Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah 61
1. Low Back Pain Psikogenik.....62
C. Gambaran Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Beberapa Penderita 65
D. Peran *Emotional Freedom Technique* Dalam Proses Penurunan Nyeri Punggung Bawah 67
E. Peran *Emotional Freedom Technique (EFT)* Terhadap Kondisi Psikologis Penderita LBP 75
BAB IV 79
A. Prinsip Kerja Terapi Emotional Freedom Techniquen (EFT).....82
B. Penurunan Kecemasan Melalui Teknik Konseling EFT 84
C. Perkembangan Low Back Pain (LBP) Sebelum Diberikan Emotional Freedom Technique (EFT) 89
D. Proses Pelaksaan Terapi *Low Back Pain* (LBP) 93
E. Standar Operasional Prosedur Pelaksanaan *Emotional Freedom Technique* (EFT) 96
F. Perkembangan *Low Back Pain* (LBP) Sesudah Diberikan *Emotional Freedom Technique* (EFT) 97
G. Proses Psikologis Yang Terjadi Selama Konseling EFT Hingga Nyeri Reda....108
1. Membangun hubungan positif.....108
2. Melakukan Terminasi Konseling 109
3. Membangun Hubungan Spesifik Kepada Subjek 109
4. Penyembuhan atau Healing 110
5. Memberikan perubahan kepada diri subjek dan mengkomunikasi kelanjutan EFT 111
H. Perbedaan Hasil Penelitian Konseling EFT Dengan Hasil Penelitian Terdahulu..... 111
BAB V 114

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

A. Kesimpulan 114
B. Saran 116
DAFTAR PUSTAKA 118
LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah suatu gejala dan bukan merupakan suatu diagnosis. Pada beberapa kasus gejalanya sesuai dengan diagnosis patologisnya dengan ketepatan yang tinggi, namun sebagian besar kasus, diagnosisnya tidak pasti dan berlangsung lama.[1] *Low back pain* (LBP) adalah suatu gejala nyeri pinggang yang sering terjadi akibat gangguan pada tulang dan otot punggung, dimana sakit pinggang merupakan keluhan umum yang sering terjadi, kebanyakan orang mengalami hal tersebut dalam kehidupan manusia, lebih dari 80% manusia mengalami nyeri pinggang, hal ini dibuktikan dengan banyaknya orang yang berobat ke dokter atau ke medis lainnya.

Sebagian besar kasus nyeri pinggang dapat dihubungkan dengan penyebab umum seperti ketegangan otot, cedera otot atau diakibatkan karena penggunaan sesuatu yang berlebihan dimana dapat dikaitkan dengan kondisi tertentu yang terjadi pada tulang belakang. Dalam keadaan sehari-hari dari *low back pain* (LBP) secara akut terjadi setelah gerakan yang melibatkan mengangkat benda berat, memutar, atau yang lainnya. Hampir lebih dari 70% warga negara berkembang mengalami *low back pain* (LBP). Setiap tahun 15-45% orang dewasa di perkirakan

[1]Nuansa Bunga Atmantika, *Hubungan Antara Intensistas Nyeri Dengan Keterbatasan Fungsional Aktivitas Sehari-hari Pada Penderita Low Back Pain Di RSUD DR. Moewardi Surakarta.* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mengalami *low back pain* (LBP).[2] Sementara di Indonesia walaupun data epidemiologik mengenai *low back pain* (LBP) belum ada namun diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia antara 65 tahun pernah menderita nyeri punggung dan prevalensinya pada laki-laki 18,2% dan pada perempuan 13,6%. Penyakit *musculoskeletal* mencapai prevalensi tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah nelayan, petani atau buruh adalah 31,2% (Riskesdas, 2013). Angka kejadian nyeri punggung bawah atau dalam bahasa inggris disebut *low back pain* (LBP), hampir sama pada semua populasi baik di negara maju maupun di Negara berkembang.[3]

Kebanyakan dari masyarakat telah mengetahui keluhan *low back pain* (LBP), hanya berapa persen dari masyarakat tersebut, kemudian dari beberapa masyarakat yang pernah mengalami keluhan nyeri punggung bawah ini sudah mengetahui apa dan bagaimana sebenarnya keluhan nyeri punggung bawah tersebut, dan bentuk tindakan apa saja untuk merendakannya.[4] Keluhan *low back pain* (LBP) yaitu merupakan suatu bentuk gangguan kesehatan dengan banyak faktor penyebab yang ada. Beberapa kelompok masyarakat keluhan ini sering dikenal dengan istilah rematik, nyeri pinggang, sakit pinggang dan lain sebagainya, definisi lainnya dari keluhan ini adalah sebuah nyeri atau keadaan kaku dari bagian pinggang dari *L-1* sampai *L-5*. Salah satu penyebab paling sering dari *low back pain* (LBP) adalah *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP). Sekitar 40% pasien dengan keluhan *low back*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[2]Roger Chou, *Low Back Pain (Chronic)* (National Library Of Medicine: National Center For Biotechnology Information, 2010) *Publmed.Gov* (blog), 2010, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21418678/. Diakses 04 Mei 2021.

[3]Syahrul Dan Hayati, *Pangaruh Stimulus Lutaneus Slow Stroke Back Massegae Terhadap Nyeri Low Back Pain* (Lubuk Alung: Stikes Nan Tongga Lubuk Alung, 2018), 190.

[4]Na'im Nyurussahri, *Gambaran Bentuk Tindakan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Perajin Tas Desa Kedensari Kecamatan Tanggulangin* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2006), 212.

pain (LBP) disebabkan oleh *herniasi diskus*. Menurut Widhiana D.N. (2002) dalam Rahmat naufal (2013).[5] *low back pain* (LBP) yang diderita pasien usia kurang dari 55 atau 60 tahun disebabkan oleh HNP sedangkan yang usianya lebih tua, nyeri pinggang disebabkan oleh *osteoporosis fraktur kompresi* dan *fraktur patologis*.

World Health Organization (WHO) menyatakan kira-kira 150 jenis gangguan *musculoskeletal*[6] (ganggaun fungsi sendi) diderita oleh ratusan juta manusia yang menyebabkan nyeri dan inflamasi yang sangat lama serta disabilitas atau keterbatasan fungsional, sehingga menyebabkan gangguan psikosomatis dan sosial penderita. Nyeri yang diakibatkan oleh gangguan tersebut salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah yang merupakan keluhan paling banyak ditemukan diantara keluhan nyeri yang lain. Dimana penyakit gangguan *musculoskeletal* telah menjadi masalah yang banyak dijumpai di pusat-pusat pelayanan kesehatan di seluruh dunia.[7] Gejala *low back pain* (LBP) juga dapat di pengaruhi oleh faktor psikosomatis seperti stres, depresi dan kecemasan saat melakukan pekerjaanya.[8] Psikosomatis menurut Kartono dan Gulo (1987) merupakan sebuah gangguan fisik yang disebabkan oleh suatu tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari sebuah kegiatan psikologis yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[5]Rahmat Naufal, *Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran.*, 18.

[6]Muskuloskeletal adalah sistem kompleks yang merupakan penunjang bentuk tubuh dan bertanggung jawab terhadap pergerakan melibatkan otot-otot dan kerangka tubuh, dan termasuk sendi, ligamen, tendon, dan saraf. Muskuloskeletal merupakan suatu gangguan atau kondisi yang dapat terjadi diakibatkan adanya gangguan fungsi yang ada di ligamen, saraf, tenton, otot hingga pada tulang belakang.

[7] WHO. *"The Burden of Muscoloskeletal Conditions At The Start of The New Millenium"*. Geneva (2003).

[8] Dhimas Priyambudi. *"Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Myogenic Dengan Modalitas Infra Red, Myofacial Release Dan William Fleksion Exercise Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta"*. Sukrakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2018).

berlebih terhadap reaksi bentuk gejala emosi.[9] Pada umumnya seseorang dengan gangguan psikosomatik meyakini bahwa sumber dari rasa sakit yang ada berasal dari dalam organ-organ tubuh, beberapa ciri-ciri psikosomatis salah satunya adalah merasakan nyeri pada bagian dada, punggung dan tulang belakang. Permasalahan psikologis merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitnya, jika dilhay di dalam pemeriksaan medis belum ditemukannya penyebab fisik terjadinya psikosomatis akan tetapi terdapat beberapa kondisi yang diakbatkan oleh gejala psikosomatis yang ada berupa kondisi emosional meningkat seperti kecemasan, stres, efek rasa bersalah yang berlebihan.[10]

Dari ciri-ciri gejala psikosomatik yang ada salah satunya termaksud juga yang mempengaruhi timbulnya gejala *low back pain* (LBP) yaitu respon tubuh berupa berupa kecemasan yang merupakan hal normal yang terjadi dalam situasi stres dikibatkan psikosomatis yang ada. Namun, yang menjadi masalah adalah kecemasan tersebut memberikan dampak terhadap suasana hati dan komunikasi.[11] Upaya untuk mengurangi gejala psikosomatis berupa kecemasan akan terkenanya *low back pain* (LBP) dengan tujuan supaya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari perlu dilakukannya sebuah terapi konseling, yang berupa pemberian terapi *non-farmakologi*[12] yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa kecemasan yang terjadi pada diri seseorang yang memiliki gejala *low back pain* (LBP) dalam mengurangi

[9]Ana Sa'ida Rachmaniya, *Kecendrungan Psikosomatis Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

[10]*Ibid.*

[11]Shirley, P.J, Thompson, N, Kenward, M., & Johnston, G, *Parental Anxiety Before Elective Surgery In Children*, (*Nursing Journal*: 2010), 956-959.

[12]*Non-farmakologi* merupakan strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-batan tetapi lebih kepada perilaku *Caring*.

nyeri, salah satunya adalah terapi konseling *emotional freedom technique* (EFT), *emotional freedom technique* (EFT) merupakan serangkaian metode yang berorientasi pada sistem energi tubuh, untuk melepaskan atau menyelaraskan individu dari gangguan emosional dan fisik. Di dunia barat EFT merupakan keilmuan dalam psikologi energi. Psikologi merupakan pendekatan "*Mind*" dan energi pendekatan "*Body*" karena menggunakan teknik akupuntur sebagai media terapinya. Titik akupuntur pada EFT disederhanakan menjadi hanya beberapa titik dan penggunaan jarum diganti dengan "*Tapping*" (ketukan ringan dengan dua ujung jari).

Beberapa penelitian juga telah dilakukan tentang manfaat dan efek dari strategi ini, dimana menunjukkan bahwa penggunaan teknik kebebasan emosional akan mampu memberikan informasi dan sudut pandang baru lainnya. Dalam bidang klinis terapi *emotional fredoom technique* (EFT) dapat digunakan untuk memperbaiki kondisi emosi, pikiran dan perilaku, terapi EFT dalam jangka panjang dapat meningkatkan fungsi psikologis, menurunkan psikosomatis berupa kecemasan, depresi, sikap bermusuhan, sensitivitas berlebihan, paranoid dan psikotik.[13] Dimana terdapat beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini cukup efektif pada beberapa masalah psikospmatis termaksud gejala kecemasan dikarenakan terdapatnya *low back pain* (LBP) yang diderita.[14]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[13]Siti Harwanti and Wahyu Ekowati, *Peningkatan Produktifitas Dan Pencegahan Kekambuhan Gangguan Jiwa Dengan Pendekatan Pelatihan Emotional Freedom Technique (Eft) Dan Home Care Di Rsud. Banyumas Increased Productivity And Prevention Of Relapse Disorders Mental Approach To Training Emotional Freedom Technique (Eft) And Home Care In Hospitals. Banyumas*, 12.

[14]Tika Ayu Wandira, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Emotional Freedom Technique*, n.d., 7.

Sejalan dengan permasalah *low back pain* (LBP) terjadi karena gangguan *biomekanik vertebra lumbal* akibat perubahan titik berat badan dengan kompensasi perubahan posisi tubuh dan akan menimbulkan rasa nyeri, ketegangan (*strain*) ligamentum tulang belakang merupakan salah satu sebab *low back pain* (LBP).[15] Berdasarkan penjelasan diatas bahwasanya permasalahan *low back pain* (LBP) yang menimbulkan efek kecemasan yang terjadi, dimana proses penyembuhannya bisa dilakukan dengan media *non-farmalogi* yaitu melalui terapi konseling *emotional fredoom technique* (EFT). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memfokuskan kepada sebuah program penanganan yang didesain untuk para penderita LBP, dan efektifnya program pemberian terapi konseling *emotional fredoom technique* (EFT) ini adalah untuk menetralisasi tingkat kecemasan yang di akibatkan oleh rasa ketakutan dikarenakan gejala *low back pain* (LBP).

Karena itu, untuk merespon permasalahan tersebut peneliti merancang sebuah program intervensi yaitu konseling *emotional freedom technique* (EFT) yang ditunjukan kepada klien dengan gejala *low back pain* (LBP) dalam proses menurunkan psikosomatis yang di derita, program konseling *emotional freedom technique* (EFT) yang diajukan kepada 6 orang penderita *low back pain* (LBP) yang mengalami gejala psikosomatis berupa adanya kecemasan yang diakibatkan oleh gejala *low back pain* (LBP) yang dideritanya. Oleh karena itu, dengan diadakan terapi konseling *emotional freedom technique* (EFT), penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui keefektivitasan pemberian konseling EFT dalam penurunan

[15]Muhammad Farras Hadyan, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik* (Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2015), 21.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

psikosomatis dan diperlukan adanya sebuah penanganan terhadap klien yang memerlukan terapi konseling *emotional freedom technique* (EFT) dengan segera, agar tingkat kecemasan akan terdapatnya gejala yang diderita tersebut semakin membaik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, agar lebih jelas dan terarahnya pembahasan dalam penelitian ini, sehingga memungkinkan tercapainya tujuan pembahasan secara efektif dan efisien, maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Faktor apakah yang menyebabkan permasalahan *low back pain* (LBP) terjadi kepada satu orang warga di desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah?
2. Bagaimana peran terapi *emotional freedom technique* (EFT) dalam proses menurunkan gejala psikosomatis yang diakibatkan oleh *low back pain* (LBP)?
3. Bagaimana hasil perkembangan pelaksanaan konseling *emotional freedom technique* (EFT) terhadap penurunan psikosomatis pada penderita *low back pain* (LBP)?

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, agar dapat mengetahui permasalahan apa yang harus dipecahkan sehingga terdapat solusi dari permasalahan yang ada pada rumusan masalah, apaun tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui permasalahan terjadinya *low back pain* (LBP) yang terjadi pada salah satu warga di desa premban sukoharjo, agar dapat mengetahui factor penyebab terjadinya *low back pain* (LBP).
2. Untuk mengetahui apakah pemberian program konseling *emotional freedom technique* (EFT) kepada salah seorang warga dengan kriteria sakit nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) dapat menetralisasi atau mencegah dari permasalahan psikosomatis berupa kecemasan yang didapatkan oleh gejala *low back pain* (LBP).
3. Tujuan selanjutnya adalah mengetahui dan menganalisis hasil dari perkembangan apa saja yang diperoleh dari proses pemberian konseling *emotional freedom technique* (EFT) apakah terdapat penurunan dan perubahan psikosomatis pada penderita *low back pain* (LBP).

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kegunaan secara teoritis yaitu dari penelitian yang dilakukan untuk memberikan kontribusi dari berbagai teori-teori yang ada tentang pandangan mengenai *emotional freedom technique* (EFT) sebagai rujukan apabila jika ingin melakukan penelitian selanjutnya, serta menambah ilmu pengertahuan. Sedangkan kegunaan secara praktis, yaitu dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi penulis dan masyarakat atau lembaga-lembaga pendidikan. Disamping itu sebagai referensi kerja bagi praktisi, guru, orang tua, keluarga dalam melakukan pencegahan terhadap terjadinya kecemasan yang diakibatkan oleh *low back pian* (LBP).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk menelusuri penelitian terdahulu baik itu mengkaji atau memeriksa kepustakaan, setelah diadakan pemeriksaan terhadap daftar tesis, skripsi, jurnal dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian yaitu *emotional freedom technique* (EFT), psikosomatis dan *low back pian* (LBP), maka diketahui ada beberapa tema permasalahan yang sama atau mirip pokok bahasannya, seperti judul penelitian dan judul buku-buku berikut ini:

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Anisa Oktiawati, Ita Itsna dan Jumrotun Ni'mah Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Mandala Husada Jawa Tengah (2020), dengan judul: ''*Emotional Freedom Technique* (EFT) Menurunkan Kecemasan Ibu Yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)''. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, ditemukan bahwa Penurunan kecemasan ibu dapat dipengaruhi berbagai faktor diantaranya dukungan dari orang sekitar misalnya keluarga ataupun dari perawat. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada ibu yang memiliki BBLR adalah menggunakan terapi *emotional freedom techniques* (EFT). EFT dilakukan dengan empat langkah yaitu *set up*, *sequence*, 9 gamut *procedure* dan pengulangan. Pada langkah pertama dilakukan pengusapan pada area yang sakit, kemudian dilakukan ketukan, setelah itu pasien dianjurkan untuk fokus pada pikiran permasalahan yang dihadapi, dimana para ibu setiap hari lebih banyak berinteraksi dimana sangatlah penting dalam menggali perasaan ibu, meluangkan waktu untuk mengobrol dengan ibu supaya mengurangi beban pikiran dan perasaannya. Melalui penerapan EFT ini, perawat mempunyai kesempatan waktu untuk berkomunikasi dengan ibu serta memberikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dukungan dan semangat ibu dalam merawat bayinya sehingga kecemasan sebagian besar ibu menurun dari sedang menjadi ringan.[16]

Kedua, Penelitian yang ditulis oleh Wendy L. Waote (*Department of Psychology and Neuroscience, University of Lethbridge*) dan Mark D. Holder (*Department of Psychology, Okanagan University College*) (2003), dengan judul: *Assessment of the Emotional Freedom Technique An Alternative Treatment for Fear* (Penilaian Teknik Kebebasan Emosional Pengobatan Alternatif untuk Ketakutan). Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan utama yang paling umum, mempengaruhi 16% dari populasi di Amerika Serikat, kira-kira dua kali karena banyak orang mengalami gangguan kecemasan seperti depresi atau gangguan serupa, Jenis gangguan kecemasan yang paling umum, fobia spesifik, diperkirakan seumur hidup prevalensi 10-11%. Spesifik fobia melibatkan ketakutan yang luar biasa dan irasional terhadap suatu objek atau situasi. Itu yang menderita fobia spesifik menyadari bahwa ketakutan mereka tidak sesuai dengan potensi nyata apa pun bahaya, tetapi upaya mereka untuk menghindari objek atau situasi dapat mengganggu hidup mereka. Kebanyakan fobia tidak akan pernah mencari pengobatan, pengobatan yang dilakukan dengan menggunakan EFT, dengan EFT dapat menggabungkan komponen fundamental yang sama seperti desensitisasi sistematis dan gangguan. Pertama, orang diminta untuk fokus pada ketakutan mereka (*eksposur imajinal*) sambil mengetuk lokasi tertentu, yang mirip dengan gangguan. Singkatnya, penelitian ini menetapkan bahwa teknik tertentu yang

[16] Annisa Oktaviani, Emotional Freedom Technique (EFT) Menurunkan Kecemasan Ibu Yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah (Jawa Tengah, STIK Bhakti Mandala Husada Slawi, 2020), 8-15.

digunakan oleh EFT mungkin berguna pengobatan ketakutan. efektivitas ini tampaknya tidak terkait dengan fitur unik EFT dan sebaliknya berasal dari komponen yang digunakan bersama dengan terapi tradisional yang sudah ada sebagai pengobatan efektif untuk fobia tertentu. Signifikansi klinis EFT, termasuk lamanya efektivitas pengobatan, masih perlu dipastikan.[17]

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Donna Bach, ND, Gary Groesbeck, BCIA, dkk (2019) dengan judul: "*Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health*" "EFT Klinis (Kebebasan Emosional Teknik) Meningkatkan Berbagai Fisiologis Penanda Kesehatan". berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan bahwa teknik kebebasan emosional (EFT) adalah metode terapi bantuan mandiri berbasis bukti dan lebih dari 100 penelitian menunjukkan kemanjuran. Teknik Kebebasan Emosional (EFT) adalah terapi baru yang menggabungkan elemen kognitif dan somatik dijelaskan bahwa tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan kemanjurannya baik untuk fisiologis maupun psikologis gejala. Pada teknik EFT ini terdapat sebuah intervensi singkat yang menggabungkan elemen eksposur, terapi kognitif, dan stimulasi somatik pada titik-titik akupresur pada wajah dan tubuh. Terdapat sebuah pengaruh EFT pada diagnosa medis telah menjadi subyek penelitian beberapa penelitian. Pasien penyakit kronis dapat memperoleh manfaat dari perawatan kesehatan holistik dan penelitian telah mulai mempertimbangkan perubahan fisiologis yang terjadi setelah EFT. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan

[17]Wendy L. Waite, *Assessment of the Emotional Freedom Technique An Alternative Treatment For Fear* (Departement of Psychology and Neuroscience: Universitas of Lethbridge, 2003). Di akses https://www.researchgate.net/profile/Wendy-Comeau/publication/264552493.

bahwanya analisis dari EFT menunjukkan bahwa EFT adalah sebuah praktik berbasis bukti dan kemanjuran untuk mengatasi sebuah permasalahn terutama untuk kecemasan, depresi, fobia dan PTSD.[18]

Keempat, penelitain yang ditulis oleh Rias Pratiwi Safitri and Ria Safaria Sadif (2013), dengan judul: "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis"* (Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) untuk Mengurangi Depresi untuk Pasien Gagal Ginjal Kronis sedang dalam RSUD Cilacap Akan Menjalani Hemodialisis). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan yaitu Hemodialisis adalah proses pemisahan dan retensi kelebihan cairan zat sisa metabolisme dari darah kecairan dialisis melalui membran yang semi *permeable* mesin dialisis dengan difusi, filtrasi ultra dan konveksi sehingga komposisi zat dan cairan masuk darah yang hampir normal. Proses perawatan bisa membantu memperbaiki homeostasis tubuh, tetapi tidak menggantikan fungsi ginjal lainnya, untuk menjaga kehidupan pasien hemodialisis harus melakukan setidaknya dua kali seminggu sepanjang hidupnya. Untuk membantu permasalahan yang terjadi peneliti memberikan sebuah intervensi yaitu sebuah teknik SEFT, dimana SEFT yang dikembangkan sebelumnya di Indonesia berasal dari EFT, dikembangkan oleh Gary Craig di AS, teknik ini digabungkan ilmu akupunktur dengan teknik perilaku dalam psikologi. EFT menggunakan jari untuk memanfaatkan titik-titik energi ini dengan sejumlah ketukan dan urutan, bersama dengan positif afirmasi, beberapa teknik

[18] Donna Bach et al, *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health* (*Journal of Evidence-Based Integrative Medicine* 24, 2019): di akses 2515690X1882369, https://doi.org/10.1177/2515690X18823691.

relaksasi dan visualisasi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada penderita ginjal kronik kegagalan menjalani hemodialisis.[19]

Kelima, penelitian yang ditulis oleh Ziyan Chen, Jinlong Wu, Xiaodong Wang, Jieqing Wu, Zhanbing Ren (2021), dengan judul : "*Complementary Therapies in Medicine (The Effects of Myofascial Release Technique for Patients with Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis)" "*Terapi Pelengkap dalam Pengobatan (Pengaruh Teknik Pelepasan Myofascial untuk Pasien dengan Nyeri Punggung Bawah: Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta)". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan yaitu nyeri punggung bawah (LBP) adalah sindrom gejala yang mengacu pada nyeri di bagian mana pun punggung dari tulang rusuk ke bokong dengan atau tanpa ketidaknyamanan anggota tubuh bagian bawah. Studi telah menunjukkan bahwa salah satu penyebab nyeri punggung bawah adalah keterbatasan fungsi punggung dan otot batang dalam yang disebabkan oleh perubahan struktur fasia, Jadi melalui *myofascial release technique* menunjukkan bahwa dapat meningkatkan efek terapi fisik saja dan terapi olahraga saja, dan MFR itu bisa menjadi terapi adjuvan yang efektif. Meta-Analisis menunjukkan bahwa MFR memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan disabilitas punggung dipasien dengan nyeri punggung bawah, tetapi tidak berpengaruh signifikan pada

[19]Rias Pratiwi Safitri and Ria Safaria Sadif, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients Are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis* (*International Journal of Social Science and Humanity*, 2013), 300–303, diakses pada https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.249.

pengurangan intensitas nyeri, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan jangkauan gerak lumbal.[20]

Keenam, Penelitian yang ditulis oleh Indah Pramita, Alex Pangkahila dan Sugijanto (2015). Mahasiswa Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana dan Mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta, dengan judul : ''*Core Stability Exercise* Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada *William's Flexion Excercise* Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik''. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan yaitu, nyeri punggung bawah (NPB) (LBP) miogenik merupakan nyeri di sekitar punggung bawah yang disebabkan karena gangguan atau kelainan pada unsur otot dan tendon tanpa disertai gangguan *neurologis*. nyeri punggung bawah (NPB) (LBP) miogenik dapat mengakibatkan nyeri, spasme otot dan *imbalance muscle*, sehingga stabilitas otot perut dan punggung bawah mengalami penurunan, mobilitas lumbal terbatas, mengakibatkan penurunan aktivitas fungsional. Permasalahan yang ditimbulkan NPB cukup besar, tetapi sebagian besar keluhan dapat hilang sendirinya tanpa adanya penanganan medis, Pasien NPB yang tidak melakukan latihan secara khusus memiliki resiko 12 kali untuk kambuh dalam jangka waktu tiga tahun. Pada proses penyembuhan nyeri punggung bawah ini lebih efektif digunakan dengan melalui teknik *core stability exercise* yaitu sebuah terapi

[20]Ziyan Chen et al, *The Effects of Myofascial Release Technique for Patients with Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis* (*Complementary Therapies in Medicine* 59, 2021). diakses pada https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102737.

dasar yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan pada bagian pusat tubuh.[21]

Ketujuh, Penelitian yang ditulis oleh Meilani Patrianingrum, Ezra Oktaliansyah dan Eri Surahman (2015), Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, dengan judul: ‘’Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung’’. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan yaitu, Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh tenaga kesehatan. *Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. Nyeri punggung bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar baik bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah.[22]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kedelapan, penelitian berkaitan dengan gangguan psikosomatis yang ditulis oleh Sari, Mardijana, dan Purwandhono (2014) dengan judul: “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Keluhan Nyeri Ulu Hati Pada Pasien Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam. Bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara

[21]Indah Pramita and Alex Pangkahila, *Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William’s Flexion Excercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik* (Jakarta: Universitas udayana , 2015), 15.

[22]Meilani Patrianingrum, Ezra Oktaliansah, and Eri Surahman, *Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung* (Bandung: *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 2015), 47–56.

kecemasan dengan keluhan nyeri ulu hati pada pasien rawat jalan di poli penyakit dalam RSD. Dr. Soebandi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, pengukuran tingkat cemas menggunakan kuesioner HARS dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan kuesioner VA (Visual Analog Scale). Proses pengambilan data menggunakan penyebaran kuisioner dengan menggunakan teknik wawancara. Besar sampel 30 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*. Dari hasil yang didapatkan terdapatnya sebuah hubungan secara signifikasinsi (p=0,000) anatara kecemasan dengan keluhan nyeri ulu hati, yang menghasilkan sebuah analisis hubungan antara kedua variable tersebut menunjukan nilai korelasi positif 0,688. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dengan nyeri ulu hati.[23]

Berdasarkan kajian pustaka di atas terdapat perbedaan dan persamaan penelitian. Persamaannya adalah sama-sama membahas tentang pemberian program *emotional freedom technique* (EFT) dan *low back pain* (LBP) yang dikaitkan dengan tingkat penurunan psikosomatis karena kecemasan, sedangkan perbedaannya adalah terdapat pada beberapa fokus penelitian, subjek dan objeck yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah pada pasien yang pernah melakukan terapi konseling *emotional freedom technique* (EFT).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[23]Amin Al Adib, *Hubungan Kekuatan Karakter Dan Gangguan Psikosomatis Dengan Stres Sebagai Variabel Mediator* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2016), 14.

F. Kerangka Teori

1. Emotional Freedom Technique (EFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) atau teknik kebebasan emosional adalah sebuah proses bantuan kepada tubuh dan pikiran.[24] Sedangkan penelitian ilmiah terus berlanjut mendokumentasikan dan memvalidasi bahwasanya EFT adalah sebagai cara efektif dalam memberikan perlakuan yang layak untuk di utamakan. *Emotional Freedom Technique* (EFT) pertama kali dikembangkan oleh seorang insinyur lulusan Stanford University yang bernama **Meet Gary Craig**[25] (*Founder of EFT*). EFT adalah versi emosional dari akupuntur. Teknik penyembuhan timur akupuktur sendiri berusia sudah lebih dari 5000 tahun lalu. Teknik EFT pada awalnya adalah sebuah teknik yang disederhanakan dari teknik sistem energi tubuh yaitu dengan teknik *mentapping* (mengetuk) dengan ujung jari ke bagian bawah mata yang diciptakan oleh **Dr. Roger Callahan** yaitu yang disebut dengan teknik *tought files therapy* (TFT), dikarenakan teknik TFT ini dirasakan sangat rumit maka **Gary Craig** memulai untuk menyederhanakan TFT menjadi sebuah teknik yang mudah dipelajari namun efektif yaitu dinamakan *emotional freedom technique* (EFT), **Gary Craig** memperkenalkan teknik ini ke seluruh dunia.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[24]Betty Moore Hafter et al. *A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques) Update Version 3.3* (International Executive, 2021), 66.

[25]Gary Craig bukanlah seorang psikolog atau terapis berlisensi, dia adalah seorang pendeta yang ditahbiskan melalui Gereja Tuhan Universal di California Selatan, yang non-denominasi dan mencakup semua agama. Dia adalah siswa *A Course in Miracles* yang berdedikasi, dan mendekati pekerjaannya dengan perspektif spiritual yang pasti. Namun, tidak ada pengajaran spiritual khusus yang terkait dengan EFT atau Praktisi nya.

EFT merupakan tehnik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik ,hal ini berdasar pada revolusi yang berkembang dalam keyakinan psikologi konvensional. Hal ini menjelaskan bahwa "segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi sistem dalam tubuh" dengan hasil yang mengejutkan (50-90% tergantung dari pengalaman), EFT menghilangkan gejala-gejala penyakit yang timbul secara rutin EFT dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi di tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang. Pada umumnya hal ini akan bertahan lama. Kesadaran biasanya merubah perilaku sehat sebagai konsekuensi dari penyembuhan.[26]

EFT adalah terapi meridian energi versi sederhana akupuntur, yang bekeja langsung pada sistem meridian di tubuh. EFT adalah tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama ketukan pada titik meridian mengirimkan energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi.[27]

Tahapan penggunaan teknik dalam *emotional freedom technique* (EFT) terbagi menjadi tiga tahapan yaitu sebagai berikut: Pertama, *Set Up* teknik ini

[26]Sugeng Iman Pribadi, "Emotional Freedom Technique (Totokan Sakti Membawa Kebebasan)," *Sejarah EFT* (blog), di akses https://hypnoeft.blogspot.com/2016/04/sejarah-eft.html

[27]*Ibid.*

dugunakan dengan cara memutarkan titik sore spot atau mengetuk titik karate cop baik kanan ataupun kiri dan dilakukan dengan memilih salah satunya saja dengan menyebut kata afirmasi (kata-kata positif). Kedua, *Tapping* sebuah gerakan mengetuk titik tapping, dengan terus mengucapkan dalam hati kalimat masalah yang dihadapi dicontohkan seperti ‘’takut ular’’ dan lain lain bisa juga dengan merasakan apa yang dirasakan. Adapun titik ketukan melalui tahapan *tapping* yaitu meliputi, pangkal alis, tulang pelipis, tulang di bawah mata, di bawah tulang hidung, dagu, dua titik tengah tulang selangka, bawah ketiak 7,5 cm disamping tubuh, samping jari-jari, dan karate chop. Ketiga, *Gammut* yaitu suatu prosedur yang dilakukan dengan cara sambil mengetuk titik gamut secara terus menerus tanpa menyebut kata afirmasi (kata-kata positif).[28]

2. *Psikosomatis*

Psikosomatis berasal dari dua kata yaitu psiko yang artinya psikis, dan somatis yang artinya tubuh. Dalam *Diagnostic And Statistic Manual Of Mental Disorders* edisi ke empat (DSM IV) istilah psikosomatis telah digantikan dengan kategori diagnostik faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis. Psikosomatis merupakan hubungan anatara pemikirian psikis yang bisa mempengaruhi kondisi tubuh atau sebaliknya, psikosomatis diperkenalkan kepada masyarakat bahwa terdapat sebuah faktor psikologis akan sangat berpengaruh kepada somatik atau biasa yang disebut sebagai penyakit organis, yang berhubungan dengan *psiko neuro imunologi* yang dimana secara psikologis dapat mempengaruhi secara hermonal yang berdampak secara

[28] *Ibid.*

langsung kepada organ-organ tertentu yang dapat mempengaruhi kepada proses pengeluaran hormon tertentu.[29]

Menurut Halim (2007), psikosomatis didefinisikan sebagai suatu keadaan psikis yang dapat memperngaruhi keluhan jasmani pada tubuh. Sedangkan menurut Maramis (2004) berpendapat bahwa gangguan psikosomatis atau psikofisiologik merupakan suatu gangguan pada salah satu saraf vegetative yang dikibatkan adanya nerosa dalam tubuh, nerosa merupakan suatu gejala yang timbul berupa adanya kecemasan, histris, fobia, obsesifkompulsif dan adanya depresi.[30]

Psikosomatis merupakan hubungan antara pemikiran atau psikis yang bisa mempengaruhi proses kondisi tubuh atau sebaliknya. Gangguan psikosomatik dapat terjadi pada semua kelompok usia, mulai dari kalangan anak-anak hingga pada kalangan dewasa. Keluhan psikosomatik pada tubuh seseorang dapat diawali dengan masalah kesehatan mental yang dialami seperti stress, rasa ketakutan yang berlebih, depresi dan rasa kekhawaitaran atau kecemasan. Psikosomatik merupakan salah satu gangguan kesehatan atau sebuah penyakit yang sering ditandai oleh berbagai macam keluhan fisik yang seringkali dapat berpindah-pindah.

Psikosomatis yang lebih dikenal dengan sebuah penyakit psikofisologis yang merupakan penyakit fisik yang terdapat sebuah gejala yang disebabkan

[29] Humas Sardjito, *Mengenal Psikosomatis*, https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis/#:~:text=Psikosomatis%20merupakan%20hubungan%20antara%20pemikiran,antara%20psikis%20dengan%20soma%20atau.

[30] Handiana Muthoharoh. *Studi Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Gangguan Psikosomatik* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

oleh proses mental dari penderita psikosomatis tersebut. Dalam pemeriksaan medis, tidak ditemukan adanya penyebab fisik terhadap gejala-gejala yang muncul, dan penyakit terhadap kondisi emosional dicontohkan seperti gejala stress, depresi, merasa bersalah yang dimana diantara penyakit ini disebut dengan penyakit psikosomatis.[31] Penyebab psikosomatis lebih cenderung kepada kondisi chonic stress, kondisi stress bertahan lebih lama dan apabila seseorang berada ditahap stress yang terus menerus menyerang pikiran maka kondisi fisik maupun mental akan semakin melemah.[32]

Kondisi stres juga sering disamakan dengan istilah *physical breakdown* yang dimana dapat terjadi pada kondisi manusia yang biasanya tidak sadar dan menyangkal saat mengalami stress yang tahapan ini mengakibatkan kondisi tubuh melemah. Permasalahan emosional yang memiliki jumbkah penyebab lebih dari 85% tergolong kedalam penyakit fisik, dikarenakan proses penanganan penyakit fisik yang tidak menghasilkan hasil yang maksimal dan tuntas yang dikarenakan efek pengabaian masalah emosional.

3. Low Back Pain (LBP)

Low Back Pain (LBP) atau rasa tidak nyaman yang terletak dibawah *costae* ke-12 sampai otot *glueteus* dengan atau tanpa nyeri menjalar pada kaki yang merupakan keluhan yang sangat umum dirasakan oleh penderita, nyeri akan menjadi kronis ketika berlangsung selama tiga bulan bahkan lebih.[33]

[31] Hari Puji Winoto, *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis* (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2016), 5-6.
[32] *Ibid.*
[33] Aranjan Lione, *Risk Factors Forchronic Low Back Pain*, (2013).

Low Back Pain (LBP) atau Nyeri punggung bawah (NPB) adalah masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia dan penyebab utama disabilitas. Menurut *Center for Control and Prevention* (CDCP) dalam *The American Academy of Pain Medicine* (2008), 100 juta orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan keluhan NPB (28,1%).[34] Kejadian LBP merupakan 1 dari 10 penyakit terbanyak di Amerika Serikat dan menduduki peringkat ke 5 dalam daftar penyebab seorang pasien berkunjung ke dokter.[35] Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh kondisi degeneratif misalnya penyakit arthritis, osteoporosis atau penyakit tulang lainnya seperti infeksi virus, iriasi pada sendi dan discuss dan kelainan bawaan tulang belakang.

Berdasarkan *patofisiologi* LBP dibagi menjadi NPB spesifik dan non spesifik. LBP spesifik (*Specific low back pain*) berupa gejala yang disebabkan oleh mekanisme patologi yang spesifik, seperti *hernia nuclei pulposi* (HNP), infeksi, *osteoporosis, rheumatoid arthritis, fraktur,* atau tumor. Sedangkan LBP non spesifik (*Non-specific low back pain*) berupa gejala tanpa penyebab yang jelas, diagnosisnya berdasarkan eklusi dari patologi spesifik. Kata non spesifik mengidentifikasi bahwa tidak terdapat struktur yang jelas yang menyebabkan nyeri. LBP non spesifik termasuk diagnosa seperti lumbago, *mysofascial syndromes, muscle spasm, mechanical LBP, back sprain*, dan *back*

[34]Sean Gallagher, *Reducing Low Back Pain and Disability in Mining* (Department of Health Human Services, 2008), 86.

[35]Beatriz Minghelli, *Low Back Pain in Childhood and Adolescence Phase: Consequences, Prevalence and Risk Factors-a Revision* (*Journal of Spine*, 2017), diakses https://doi.org/10.4172/2165-7939.1000351.

strain. Setiap kondisi ini termasuk nyeri di area lumbar yang mungkin menjalar ke satu atau kedua paha, tapi tidak dibawah lutut. (Abdullah, 2012).

Nyeri punggung bawah umumnya dikategorikan ke dalam akut, subakut, dan kronik. Nyeri punggung bawah akut biasanya didefenisikan suatu periode nyeri kurang dari 6 minggu, nyeri punggung bawah subakut adalah suatu periode nyeri antara 6-12 minggu dan nyeri punggung bawah kronik merupakan suatu periode nyeri lebih dari 12 minggu. Sebagian besar nyeri punggung merupakan nyeri punggung sederhana atau sakit punggung, yaitu nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen, dan otot punggung bekerja. Nyeri ini biasanya merupakan nyeri yang terjadi sebagai akibat gerakan mengangkat, membungkuk, atau mengejan. Nyeri dirasakan hilang timbul, paling sering terjadi pada punggung bawah, dan biasanya tidak menandakan kerusakaan permanen apapun.[36]

G. Metodelogi Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan psikologi, dengan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mana prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata secara tertulis maupun lisan dari perilaku orang-orang yang di amati, peneliti kualitatif yaitu mencari makna, pemahaman, pengertian *verstehen* tentang suatu fenomena, kejadian, maupun kehidupan manusia

[36]Heru Septiawan, *Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan 2013*, (Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2013), 15.

dengan terlibat langsung dan tidak langsung dalam *setting* yang diteliti, konstektual, dan menyeluruh.[37] Pendekatan dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui dan mengeksplorasi kondisi psikologi dari faktor kecemasan yang dirasakan oleh penderita *low back pain* (LBP). Sedangkan jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*), dimana dalam penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui dan melakukan penelitian secara mendalam tentang Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah.

2. Data dan Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini adalah seseorang yang menderita *low back pain* (LBP) atau yang dikenal dengan nyeri punggung bawah (NPB) satu orang laki-laki dewasa warga Desa Premban Jawa Tengah yang bekerja sebagai seorang petani. Adapun teknik penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut A. Muri Yusuf dalam buku yang berjudul "Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan" *purposive sampling* merupakan sebuah penentuan sumber informasi secara *purposive* dengan dilandasi oleh sebuah tujuan atau pertimbangan tertentu terlebih dahulu. Oleh karena itu, pengambilan sumber informasi (informan) didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya, *purposive* juga dapat diartikan sebagai maksud, tujuan dan kegunaan.[38]

[37]A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2015), Cet. Ke-2, 328.

[38] *Ibid.*

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder, data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung di lapangan.[39] data primer dalam penelitian ini adalah dengan melakukan proses wawancara secara mendalam dan terstruktur untuk mendapatkan informasi dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh informan. Wawancara merupakan satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung.[40] Sedangkan data sekunder yang digunakan yaitu dengan cara mengumpulkan dan mempelajari buku-buku, jurnal penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diambil oleh peneliti berupa *Emotional Freedom Technique* (EFT), Psikosomatis dan *Low Back Pain* (LBP).

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Menurut Bogdan dan Biklen tahun 1882 dalam buku Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd bahwasanya

[39]Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta 2015).

[40]*Ibid.* A. Muri Yusuf, 372.

teknik analis data kualitatif merupakan suatu proses sistematis pencarian dan pengaturan transkrip wawancara, observasi, catatan lapangan, dokumentasi, foto, dan material lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang data yang dikumpulkan, sehingga memungkinkan temuan penelitian dapat disajikan dan diinformasikan kepada orang lain.[41]

Model analisis data Miles dan Huberman menegaskan bahwa dalam penelitian kualitatif data yang terkumpul melalui berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda-beda. Oleh karena itu, data yang sudah didapatkan tersebut harus segara diproses dan dianalisis sebelum dapat digunakan. Adapun pola analis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan. Pertama, model reduksi data yang meliputi proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, pemisahan dan pentranformasikan data mentah yang ada, saat proses berlangsungnya kegiatan penelitian. Kedua, Data *display* yaitu merupakan kegiatan kedua dari analisis data, dalam konteks ini data *display* yaitu sebuah kumpulan informasi yang sudah disusun dan boleh dilakukan proses penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan atau pengambilan data. Dan ketiga, kesimpulan yaitu tahap memutuskan atau manarik suatu kesimpulan, mencatat dan memberi makna suatu yang dilihat dan di wawancarai.

H. Sistematika Pembahasan

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk karya tulis ilmiah (tesis), yang terdiri dari dari lima bab dengan sistematika pembahasan dengan tujuan sebagai

[41]*Ibid.*

referensi untuk siapa saja sebagai rujukan dalam penelitian selanjutnya berkaitan dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT), Psikosomatis dan *Low Back Pain* (LBP). Bab pertama bab pertama dalam tesis ini akan membahas tentang Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Bab kedua tesis ini membahas tentang Landasan Teori, bab ini berisi konsep dan teori-teori yang mendukung dan berkaitan dengan topik yang dibahas atau diteliti serta kerangka pemikiran tentang "Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah". Bab ketiga dalam penulisan tesis ini yaitu tentang Pembahasan, bab ini berisi tentang Bagaimana peran dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan juga bagaimana menurunkan gejala Psikosomatis berupa kecemasan masing-masing penderita *low back pain* (LBP). Bab keempat berisikan mengenai Analisis hasil penelitian, bab ini berisi tentang perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap proses penurunan Psikosomatik dengan gejala kecemasan pada penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah, yang merupakan jawaban dari permasalahan dalam penelitian ini. dan yang terakhir Bab kelima dalam penelitian ini yaitu pada bab penutup, dimana yang berisikan tentang kesimpulan dan saran-saran terhadap isi dalam penulisan penelitian ini, dimana dalam bab ini menjelaskan secara singkat jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini yang dimana membahas tentang "Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Psikosomatis Studi Terhadap Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah''.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Rumah Sehat Akupuntur di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah tentang Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Pada Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) yang memiliki ketatalaksanaan dan sebuah konsep rasional dibuktikan dengan fungsi klinis yang dikaitkan dengan praktis, efisien, akurat dan tepat waktu, Oleh karena itu diketahui bahwa faktor penyebab terjadinya *low back pain* pada subjek dalam penelitian ini yaitu: Pertama, dikarenakan adanya penyakit bawaan Gangguan Diabetes, Gastritis dan kelainan *musculoskeletal*, yang artinya terjadinya suatu kondisi gangguan fungsi pada ligamen, otot, saraf, sendi dan tendon, serta tulang belakang. Sistem *muskuloskeletal* tubuh sendiri adalah struktur yang mendukung anggota badan, leher, dan punggung. Faktor kedua yaitu dikaranekan kecemasan dan tingkat stres yang membuat subjek mengalami sakit *low back pain* (LBP) yang dimana menjadi semakin meningkat dikarenakan kecemasan dan stres tidak dikendalikan dengan baik sehingga tubuh subjek mengalami kerusakan dan terjadinya sebuah perubahan pada beberapa bagian tubuh terutama pada bagian kaki yang mengecil. Oleh karena itu penelitian ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

membuktikan bahwa gejala nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) dapat disebabkan oleh banyak faktor yang melatarbelakangi rasa sakit nyeri punggung bawah tersebut yang menyebabkan timbulnya respon fisik yang akan menimbulkan beban psikis yang berat pada penderita *low back pain* (LBP).

2. Peran konseling *emotional freedom technique* (EFT) dalam proses menurunkan gejala kecemasan yang diakibatkan oleh nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh subjek penderita LBP dalam penelitian ini yaitu menjadikan terapi fisioterapi, dan bertujuan untuk pencegahan dalam mengatasi beberapa gangguan penyakit, maka *emotional freedom technique* (EFT) yang merupakan terapi alternatif yang bertujuan untuk mengatasi tekanan emosional dengan menggunakan beberapa metode yang di formulasikan untuk mensugesti diri sendiri dan diberikan beberapa ucapan positif dan adanya beberapa pemberian ketukan atau *tapping* pada titik tertentu yang sudah disesuaikan dengan standar operasional prosedur EFT. Titik-titik akupuntur tersebut yaitu titik pada bagian atas kepala, titik alis mata, 2-3 cm disamping bagian mata, titik dibawah hidung, dan titik di bawah dagu dan bagian bawah bibir, titik diujung pertemuan antara tulang dada dan tulang rusuk, titik tepat dibawah ketiak, tititk bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, sisi ibu jari di bawah bagian kuku, jari telunjuk, jari tengah samping bagian luar kuku, jari manis, jari kelingking, telapak tangan bagian samping, dan ruas bagian tulang jari manis dan kelingking.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Setelah pemberian terapi *emotional freedom technique* (EFT) berdasarkan hasil pembahasan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat mengurangi psikosomatis gejala kecemasan dan rasa sakit nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) yang dialami oleh suluruh subjek. Berdasakan hasil sebelum dilakukannya terapi EFT pada subjek merasakan rasa nyeri yang sangat berlebih sehingga menghalangi berbagai aktivitas kesehariannya. Selanjutnya perubahan terjadi pada saat diberikan terapi EFT pertama yang telah di lakukan yaitu belum mengalami perubahan terhadap intensitas rasa sakit yang diakibatkan oleh tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan. Adapun pada pelaksaan terapi EFT lanjutan yang dilaksanakan maka terdapatnya perkembangan terhadap perubahan yang signifikan akan tingkat kesembuhan nyeri punggung bawah subjek, yang pada pertemuan ini subjek merasakan rasa sakit yang menurun dan tidak kembalinya rasa sakit seperti sebelumnya. Artinya pemberian terapi EFT terbukti memberikan perubahan penyembuhan rasa sakit dan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi terhadap *low back pain* yang dialami subjek.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang diambil dari uraian penelitian akhir tesis ini tentang Konseling *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Psikosomatis Studi Pada Penderita *Low Back Pain* (LBP) Di Desa Premban Sukoharjo Jawa Tengah, maka penulis perbendapat bahwa perlu adanya saran yang perlu disampaikan, yaitu:

1. Untuk masyarakat penderita nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) agar selalu menjaga kesehatan diri, mengurangi aktifitas fisik yang dapat menguras energi dalam tubuh, menerapkan gaya hidup sehat dalam upaya mengurangi resiko terserangnya penyakit *low back pain* (LBP), dan untuk penderita sendiri lebih menjaga kesehatan yang seimbang, menjalankan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan lebih aktif menerapkan terapi EFT agar kondisi tubuh stabil dan tidak terulang kembali rasa sakit tersebut.
2. Bagi penelitian selanjutnya, a) lebih menyempurnakan dan lebih memperhatikan proses penelitian selanjutnya, b) untuk penelitian selanjutnya perlu mengupayakan agar tidak hanya salah orang tua saja yang diberikan terapi EFT tetapi kepada seluruh kalangan masyarakat baik muda ataupun tua agar hasilnya dapat lebih efektif dan optimal lagi, dan terhindar dari terserangnya gejala kecemasan yang disebabkan oleh rasa sakit nyeri punggung bawah atau penyakit apapun itu. c) untuk peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian ulang (replikasi penelitian) atau dengan kriteria subjek yang berbeda.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Ardhani, Anindita Nova, and Sri Kandariyah Nawangsih. *"Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual." Philanthropy: Journal of Psychology* 4, no. 1 (May 22, 2020): 69. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139.

Aris Munandar. *"Hubungan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Pencabutan Gigi Di Poli Gigi Puskesmas"*. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Jogja. (2019).

Ardhani, Anindita Nova, and Sri Kandariyah Nawangsih. "*Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual." PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 4, no. 1 (May 22, 2020): 69. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139.

Adib, Amin Al. *"Hubungan Kekuatan Karakter Dan Gangguan Psikosomatis Dengan Stres Sebagai Variabel Mediotor"*. Yogyakrta: UIN Sunan Kalijaga, (2016). Pdf, n.d.

Bach, Donna, Gary Groesbeck, Peta Stapleton, Rebecca Sims, Katharina Blickheuser, and Dawson Church. "*Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health." Journal of Evidence-Based Integrative Medicine* 24 (January 1, 2019): 2515690X1882369. https://doi.org/10.1177/2515690X18823691.

Cahyani, Ratih Dwi, and Dudung Burhanuddin. *"Anxiety Figures Icih Prihatini In The Script Of Monologue Drama Wanci Works From Imas Sobariah: Psychological Analysis Of Literature"*. n.d., 13.

Chaplin, James Patrick. *"Kamus Lengkap Psikologi"*. Yogyakarta: Rajawali Press, (2009), 32.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Ninth., (2010).

Cahya S, Anduru, dkk. *"Low Back Pain"*. Malang: Universitas Brawijaya, (2021), 14.

Chen, Ziyan, Jinlong Wu, Xiaodong Wang, Jieqing Wu, and Zhanbing Ren. *"The Effects of Myofascial Release Technique for Patients with Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis." Complementary Therapies in Medicine* 59 (June 2021): 102737. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102737.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Chou, Roger. "*Low Back Pain (Chronic) National Library Of Medicine: National Center For Biotechnology Information" Publmed.Gov* (blog), (2010). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21418678/.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Ninth., 2010.

Desya, Mella. *"Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang".* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, (2019), 19.

D. Gunarsa, Singgih. *Psikologi Untuk Mebimbing*. Jakarta: Penerbit Libri. Cet ke 1, (2012).

Donsu, Doli Tine. *Psikologi Keperawatan*. Sleman: Pustaka Baru Press, (2017).

D. Church. "*The Tratment Of Combat Trauma In Veterans Using EFT (Emotional Freedom Techniques)"* A Pilod Protocol: Traumatologu XX, (2009), 1-11.

Fakhrunisa, *"Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas".* Samarinda: Universitas Mulawarman Samarinda, (2018).

Fauziah, Fitri and Ayu Purnamarini. *"Psikologi Abnormal Klinis Dewasa"*,(2009).

Farajullah, Farajullah, and Murinto Murinto. *"Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kecemasan (Anxiety) Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web". JSTIE (Jurnal Sarjana Teknik Informatika) (E-Journal)* 7, no. 1 (February 1, 2019): 1. https://doi.org/10.12928/jstie.v7i1.15800.

Fatmasari, Desti, Rahma Widyana, and Kondang Budiyani. *"Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi." Jurnal Psikologi* 15, no. 1. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana, (2019): 10.

Fauziah, Fitri, and Julianti Winduri. *"Psikologi Abnormal Klinis Dewasa"*, (2009).

Gallagher, Sean. "*Reducing Low Back Pain and Disability in Mining*," n.d., 86.

Gaya L, Leon. *"Pengaruh Aktivitas Olahraga, Kebiasaan Merokok, dan Frekuensi Duduk Statis dengan Kejadian Low Back Pain".* Lampung: Universitas Negeri Lampung, (2015), 187.

Comeou, Wendy L. *"Assesment of The Emotional Freedom Technique: An Alternative Treatment For Fear"*. Department of Psychology and Neuroscience, University of Lethbridge (2003).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

George C, Boeree. *"Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia"*. 4th ed. Yogyakarta Ar-Ruzz Media 2010, 2010.

Ghufron, M. Nur, and Rina S. Risnawita. "*Teori-Teori Psikologi"*. Cet II, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, (2017), 14.

Hayat, Abdul. *"Kecemasan dan Metode Pengendaliannyai"*. Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora 12, no. 1 (September 27, 2017). https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301.

Gallagher, Sean. *"Reducing Low Back Pain and Disability in Mining"* (Department of Health Human Services, 2008), 86.

Hoy, Damian, Lyn March, Peter Brooks, Fiona Blyth, Anthony Woolf, Christopher Bain, Gail Williams, et al. *"The Global Burden of Low Back Pain: Estimates from the Global Burden of Disease 2010 Study"*. *Annals of the Rheumatic Diseases* 73, no. 6 (June 2014): 968–74. https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2013-204428.

Hadyan, Muhammad Farras. *"Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik"*. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, (2015), 6.

Harwanti, Siti, and Wahyu Ekowati. "*Peningkatan Produktifitas Dan Pencegahan Kekambuhan Gangguan Jiwa Dengan Pendekatan Pelatihan Emotional Freedom Technique (Eft) Dan Home Care Di Rsud. Banyumas Increased Productivity And Prevention Of Relapse Disorders Mental Approach To Training Emotional Freedom Technique (Eft) And Home Care In Hospitals. Banyumas*," n.d., 12.

Hadyan, Muhammad Farras. "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik*," n.d., 6.

Idris, Idriani, and Idris Idris. "*Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian". Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2. Galesong Utara: Tadbir Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, (August 1, 2019): 106–15. https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115.

Kartono, Kartini. "*Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja"*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.

Larasati, Linda Mutiara. *"Terapi Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik." Phychology Growth and Develope (blog)*, (2013). http://xihuanpsychology.blogspot.com/2013/03/terapi-dengan-pendekatan-eksistensial.html.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lestari, Indra Wiradinata, and Marissa Alfian. "*Gangguan Psikosomatik Dan Penatalaksanaannya*," 2008. https://yayanakhyar.wordpress.com/2008/10/26/gangguan-psikosomatik-dan-penatalaksanaannya/.

Lionel, Karunanayake Aranjan. "*Risk Factors Forchronic Low Back Pain*". Associate Professor Department of Health Sciences, College of Medicine, Nursing and Health Sciences Fiji National University, Fiji, (2014), https://www.omicsonline.org/risk-factors-forchronic-low-back-pain-2161-0711.1000271.php?aid=22679

Musfir bin Said, Az-Zahrani. "*Konseling Terapi / Musfir Bin Said Az-Zahrani"* Jakarta : Gema Insani, (2005).

Munir, Syahrul. *"Analisis Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Final Packing Dan Part Supply Di Pt. X Tahun 2012"*. Depok: Universitas Indonesia, (2012), 136.

M. David, *"Risk Facktors Forchronic Low Back Pain"*. (Srilangka: Universitas of Kelaniya, 2013).

Muthoharoh, Handiana. *"Studi Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Gangguan Psikosomatik"* Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, (2013).

Minghelli, Beatriz. *"Low Back Pain in Childhood and Adolescence Phase: Consequences, Prevalence and Risk Factors a Revision."* Journal of Spine 06, no. 01 (2017). https://doi.org/10.4172/2165-7939.1000351.

Moore Hafter, Betty, Jade Barbee, Carna Zacharias-Miller, and Lynne Shaner. *"A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques) Update Version 3.3"*. International Executive, (April 202, 2021), 66.

Naufal, Rahmat. *"Hubungan Internsitas Iskhialgia Dengan Disabilitas Aktivitas sehari-hari Pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (HNP) Di RS. DR Moewardi* Surakarta*"*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah, (2013), 18.

Nyurussahri, Na'im. *"Gambaran Bentuk Tindakan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Perajin Tas Desa Kedensari Kecamatan Tanggulangin"* Surabaya: Universitas Airlangga, (2006), 212.

Nevid S, Jeffrey, Spencer Rathus A, and Beverly Breene. *"Psikologi Abnormal: Di Dunia Yang Terus Berubah (Jilid 2")*. (2005).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nurhaeni, *"Dampak Gangguam Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Dakwah dan Komunikasi Stain Parepare"*. Parepare: Stain Parepare (2016).

Ningsih, Santi Fitria, Darwin Karim, and Febriana Sabrian. *"Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II Dan III*" 2, no. 2. Riau: Universitas Riau, (2015): 1502.

Nurmawati, "*Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan*". Surabaya: Universitas Airlangga, (2020), Vol. 2 No. 2, 129-131.

Oktaviani, Annisa. *"Emotional Freedom Technique (EFT) Menurunkan Kecemasan Ibu Yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah".* Jawa Tengah, STIK Bhakti Mandala Husada Slawi, (2020), 8-15.

Putri, Nopi Anggista. *"Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphin Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara"*, no. 1. Tanjungkarang: Poltekkes Tanjungkarang, (2017): 4-20.

Prihatono, Amal. *"Pengaruh Akupunktur Jin's 3 Needle Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Penderita Nyeri Punggung Bawah Di Balai Kesehatan Tradisional Sehat Harmoni Indonesia Malang". Journal of Islamic Medicine* 5, no. 1 (2021): 8.

Priyambudi, Dymas. "*Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Myogenic Dengan Modalitas Infrared, Myofacial Release Dan william Fleksion Exercise Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta"*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2018), 2.

Purnamarini, Diah Putri Ayu, Theodorus I. Setiawan, and Dede Rahmat Hidayat. *"Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)". Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (January 30, 2016): 36. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06.

Patrianingrum, Meilani, Ezra Oktaliansah, and Eri Surahman. "*Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung."* Jurnal Anestesi Perioperatif 3, no. 1 (2015): 47–56. https://doi.org/10.15851/jap.v3n1.379.

Pramita, Indah, and Alex Pangkahila. "*Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Excercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik*". Jakarta: Universitas Udayana, (2015): 15.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pribadi, Sugeng Iman. *"Emotional Freedom Technique (Totokan Sakti Membawa Kebebasan)."* Sejarah EFT (blog, 2018). https://hypnoeft.blogspot.com/2016/04/sejarah-eft.html

Putri, Nopi Anggista. "*Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphin Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara*," no. 1 (2017): 4.

Ramdhani, Afrizal Eka. *"Gambaran Gangguan Fungsional Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Low Back Pain Mekanik"*. (2015), 13

Rahayu, Setya Ninik Sri. "*Kecemasan Dan Strategi Coping Istri Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Samarinda"*. 1, no. 1. Samarinda: Universitas Mulawarman Samarinda, (2013): 7.

Rochman, Lur Kholil. *"Kesehatan Mental"*. Purwokerto: Fajar Media Press. (2010).

Racmaniya, Ana Sa'ida. *"Kecendrungan Psikosomatis Pada Remaja Yang tinggal Di Pondok Pesantren"*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, (2018).

Ramadhani, Afrizal Eka. *"Gambaran Gangguan Fungsional Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Low Back Pain Mekanik"*. Diponegoro: Universitas Diponegoro, (2015).

Sucianti, Ignatia Dita. *"Penyusunan Skala Kecemasan Aspek Kogrnitif Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar*". Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, (2018) 142.

Suryabrata, Surmadi. *"Psikologi Kepribadian"*. Aceh PT. Raja Grafindo Persada (2011).

Sutejo, Sutejo. "*Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Gangguan Jiwa dan Psikososial"*. Sleman: Pustaka Baru Press, (2017).

Sa'adah, Hamidatus Daris. "*Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedungkandang Malang*" 5, no. 2 (n.d.): 6.

Safitri, Rias Pratiwi, and Ria Safaria Sadif. "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients Are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis*." *International Journal of Social Science and Humanity*, 2013, 300–303. https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.249.

Saputra, Aswar. *EFT Emotional Freedom Techniques*, 2011.

Sardjito, Humas. "*Mengenal Psikosomatis,*" n.d. https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

psikosomatis/#:~:text=Psikosomatis%20merupakan%20hubungan%20antara%20pemikiran,antara%20psikis%20dengan%20soma%20atau.

Sasongko, Laras Prabandini. "*Gangguan Psikosomatis*" (2019).

Sembiring, Nirwan. "*Hubungan Antara Gangguan Tidur Dan Tekanan Darah Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Low Back Pain Dan Migren Kronik*," 2018, 123.

Septiawan, Heru. "*Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan* 2013," n.d., 125.

Sucianti, Ignatia Dita. "*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*," n.d., 142.

Sugianto, Edi. "*Endorfin Si Hormin Dewa Kebahagian*" *Endorfin Si Hormin Dewa Kebahagian* (blog), 2012. https://www.naqsdna.com/2012/01/endorfin-si-hormon-dewa-kebahagiaan.html.

Suryabrata, Surmadi. "*Psikologi Kepribadian"*. Aceh PT. Raja Grafindo Persada , 2011, 2011.

Syahrul Dan Hayati, *"Pangaruh Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Low Back Pain"*. Lubuk Alung: PSIK Stikes Nan Tongga Lubuk Alung, (2018). Vol.3, No. 3. PDF," n.d.

Sutejo, Sutejo. "*Keperawatan Jiwa"*. Pustaka Baru Press". Pustaka Baru Press (2017).

Thahir, Andi. "*Emotional Freedom Technique"*. Lampung: UIN Raden Intan, (2014). n.d., 7.

Ulfah, Elyusra. "Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi" 2, no. 1 (2013): 20.

Umami, Amalia Riza, and Ragil Ismi Hartanti. *"Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis"* 2, no. 1 (2014): 7.

Wandira, Tika Ayu. "*Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Emotional Freedom Technique*", 7.

Winoto, Hari. *"Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis" .Pdf," N.D.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

World Health Organization. *"Depression and Other Common Mental Disoreders"*. Global Health Estimates (2017).

World Health Organization. *"The Burden of Muscoloskeletal Conditions At The Strart of The New Millenium"*. Who Scientific Group (2003). WHO_TRS_919.Pdf," n.d.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA