

**EDUKASI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN CEMAS PADA *POST TRAUMATIC
STRESS DISORDER* PASCA BENCANA GEMPA
BUMI MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

NurAini Maulida Sareng
nuraini.sareng20@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Dampak yang timbul akibat bencana tidak hanya mengakibatkan kerusakan dalam aspek fisik, akan tetapi menelan korban jiwa dan trauma yang berkepanjangan bagi masyarakat. Trauma yang dirasakan masyarakat terbukti secara konsistensi berhubungan dengan masalah psikologis seperti gangguan cemas, dan gangguan stress-pasca trauma. Di Yogyakarta korban pasca bencana mengalami gangguan kecemasan berat 14,89% dan 64,7% merujuk pada kondisi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), sementara 85,2% mengalami gangguan neurosis. Penerapan berupa *Emotional Freedom Technique* (EFT) efektif untuk mengurangi cemas pada *Post Traumatic Stress Disorder*. *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah usaha untuk membebaskan emosi negatif dengan metode bernama *tapping*. **Metode ;** Memberikan informasi terkait *Emotional Freedom Technique* sebagai upaya menurunkan cemas pada *Post Traumatic Stress Disorder* pasca bencana. **Hasil ;** Luaran yang dihasilkan berupa media KIE dalam bentuk buku saku berjudul “Tips Jitu Mengatasi Cemas Pasca Bencana Dengan *Emotional Freedom Technique*”. **Kesimpulan ;** Hasil luaran buku saku ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media informasi dan edukasi bagi relawan yang terjun ke lokasi bencana dan masyarakat yang mengalami gangguan kecemasan dengan *Post Traumatic Stress Disorder* sehingga dapat menerapkan *Emotional Freedom Technique* secara mandiri.

Kata kunci ; *Emotional Freedom Tecnique*, Cemas, *Post Traumatic Stress Disorder*, *Buku Saku*.