

# TAPPING SOLUTION UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI ERA PANDEMI COVID-19



*Dr. Jen Zainal Asyikin Hans, CCH, CHt, CI*

Doctor of Philosophy University of Kentucky United State of America  
Certified Consulting Hypnotist National Guild of Hypnotists United States of America  
Certified Hypnotherapist & Certified Instructor Indonesian Hypnosis Center

HP (WhatsApp): 081311028458 | Facebook: Jen Zainal Asyikin Hans  
Email: [pedetraining@yahoo.com](mailto:pedetraining@yahoo.com) | Website: [www.keajaibanbersyukur.com](http://www.keajaibanbersyukur.com)

## PERSONAL DEVELOPMENT TRAINING 2021

# TAPPING SOLUTION UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI ERA PANDEMI COVID-19\*)

*Dr. Jen Zainal Asyikin Hans, CCH, CHt, CI\*\*)*

*Tapping* atau *Emotional Freedom Techniques (EFT)* adalah sebuah teknik terapi yang mengkombinasikan ketukan jari pada titik meridian tubuh (*ancient Chinese acupressure*) dan afirmasi (*modern psychology*).

Pada awalnya, teknik ini tidak sengaja ditemukan seorang psikolog bernama **Dr. Roger Callahan** pada tahun 1979. Waktu itu, **Dr. Callahan** sedang dalam proses membantu seorang kliennya, sebut saja **Mary**, untuk mengatasi masalah fobia terhadap air. Di usianya yang saat itu sudah 40-an, **Mary** masih takut dengan air dan merasa cemas setiap kali ada hujan. Ia juga tidak pernah pergi ke pantai dan sering mimpi buruk menelan air.

**Dr. Callahan** melakukan berbagai cara untuk membantu **Mary** mengatasi fobianya, menggunakan berbagai metode terapi terbaik seperti *cognitive therapy*, *hypnosis*, *relaxation therapy*, *rational-emotive therapy*, *systematic desensitization*, *biofeedback*, dan lain-lain. Sayangnya, usaha **Dr. Callahan** membantu **Mary** selama satu setengah tahun belum juga membuahkan hasil.

Di suatu sesi terapi, **Mary** mengatakan bahwa ketika ia berpikir tentang air, ia merasakan sakit di bagian perutnya. Kebetulan, **Dr. Callahan** saat itu baru saja mempelajari tentang titik akupunktur dan meridian. Ia teringat bahwa ada titik meridian tubuh yang berhubungan dengan organ perut, yaitu di bawah mata.

Tanpa berharap banyak, ia meminta **Mary** untuk mencoba mengetuk-ngetuk (*tapping*) bagian bawah matanya menggunakan jari tangan. Yang mengejutkan, setelah beberapa menit melakukan *tapping*, tiba-tiba **Mary** mengatakan bahwa perasaan sakit di perutnya hilang.

**Mary** pergi ke pinggir kolam renang yang ada di dekat kantor **Dr. Callahan**. Dan, benar. Ternyata, ia tidak lagi merasa takut dengan air. Fobianya sembuh! Yang menarik lagi, hasil *follow up* kemudian menunjukkan fobianya tidak pernah kambuh.

Dari pengalaman luar biasa ini, akhirnya **Dr. Callahan** menciptakan sebuah teknik terapi yang disebut *Thought Field Therapy (TFT)*.

Salah satu orang yang mempelajari TFT ke **Dr. Callahan** adalah **Gary Craig**. **Gary Craig** adalah seorang insinyur dari Stanford University. Pada tahun 90-an, dengan kejeniusannya, ia memodifikasi TFT menjadi sebuah teknik yang lebih sederhana, mudah dilakukan, dan mudah dipelajari oleh siapa saja. Ia memberi nama teknik ini *Emotional Freedom Techniques (EFT)*. Inilah awal mula EFT menyebar luas ke seluruh dunia.

Pada Tahun 2009, **Nick Ortner** merilis film dokumenter tentang EFT berjudul *The Tapping Solution* dan membuat buku dengan judul yang sama pada tahun 2013.

Dari sini, EFT menjadi semakin populer. Ada yang menyebutnya EFT. Ada yang menyebutnya *Tapping*. Apa pun istilah yang ingin kamu gunakan, kedua istilah tersebut merujuk kepada hal yang sama.

*Tapping* adalah sebuah teknik terapi yang sangat powerful dan didukung oleh *science*. Dengan menggunakan *Tapping*, saya juga berhasil membantu klien yang sebelumnya sudah didiagnosis mengalami depresi dan *bipolar disorder*. Klien ini mengalami kemajuan yang sangat baik, bukan hanya pada aspek psikisnya, tetapi juga pada aspek fisiknya hanya dalam tiga kali sesi. Bahkan, *examiner.com* menyebut *Tapping* sebagai “*one of the most successful psychology self-help technique ever developed*”

Kalau sebelumnya kamu sudah pernah belajar tentang EFT/*Tapping* ataupun variasinya, pesan saya untuk kamu. *Tapping* jauh lebih *powerful* dari yang kamu kira.

Kalau selama ini ada kesan bahwa *Tapping* hanya bisa digunakan untuk mengatasi masalah-masalah ringan, maka itu tidak tepat. Terdapat 15 kelebihan dari EFT/*Tapping*.

### 1. Terbukti efektif secara ilmiah

Ini adalah poin paling penting. Faktanya, saat ini ada lebih dari 100 studi yang menunjukkan efektivitas *Tapping* untuk mengatasi berbagai masalah pikiran dan emosi, termasuk masalah phobia, kecemasan berlebihan, depresi, dan bahkan PTSD.

### 2. Efisien waktu dan biaya

Dalam dunia psikologi, terapi-terapi psikologi pada umumnya itu bisa membutuhkan belasan hingga ratusan sesi. Jujur, saya kurang tertarik mempelajari teknik terapi yang membutuhkan waktu yang lama seperti itu.

Dengan menggunakan *Tapping* (yang merupakan cabang dari *energy psychology*), kamu tidak membutuhkan puluhan atau ratusan sesi untuk mendapatkan manfaat. Dalam suatu studi, ditemukan bahwa metode terapi konvensional membutuhkan rata-rata 15 sesi untuk mengatasi masalah kecemasan. Sementara, *Tapping* hanya membutuhkan 3 sesi.

### 3. Praktis dan mudah dilakukan

Untuk melakukan *Tapping*, kamu tidak membutuhkan alat bantu apapun. Dari anak kecil sampai kakek-nenek bisa melakukan *Tapping* karena caranya sangat praktis dan mudah dilakukan.

### 4. Bisa dilakukan di mana saja

Karena mudah untuk dilakukan, *Tapping* bisa dilakukan ketika di rumah, di mobil, di kantor, atau dimanapun sesuai kenyamanan kamu. *Tapping* juga bisa dilakukan dalam kondisi duduk, berbaring, maupun berdiri

### 5. Mudah dipelajari

Untuk mempelajari dasar-dasar *Tapping* dan langsung mempraktikannya, kamu hanya butuh beberapa menit atau kurang dari 1 jam. Bila kamu ingin mempelajarinya secara mendalam, kamu baru membutuhkan waktu yang lebih lama.

### 6. Mengatasi akar masalah, yaitu emosi dan pikiran negatif. Bukan sekadar menghilangkan simtom di permukaan

Ini penting sekali. Ketika kamu melakukan *Tapping*, kamu akan selalu memunculkan pikiran/emosi negatif yang ingin dihilangkan. Dengan begitu, kamu bisa menetralkannya. Emosi terletak di pikiran bawah sadar. Jadi, ketika kamu melakukan *Tapping*, kamu sebenarnya akan selalu mengakses pikiran bawah sadar kamu dan melakukan pemrograman pikiran bawah sadar.

7. *Tapping* tidak hanya memulihkan simtom/gejala masalah yang bersifat psikologis, tetapi juga fisiologis

Contohnya, penggunaan *Tapping* pada veteran yang mengalami PTSD terbukti bisa memperbaiki gejala masalah fisik seperti *traumatic brain injury*.

8. Relatif mudah diajarkan/didemonstrasikan kepada orang lain

Kamu tidak membutuhkan waktu berjam-jam atau berhari-hari untuk mengajarkan atau mendemonstrasikan dasar-dasar *Tapping* kepada orang lain. Kamu hanya membutuhkan beberapa menit atau kurang dari 1 jam untuk melakukannya.

9. Bisa dilakukan secara *private* maupun berkelompok

Bayangkan ada puluhan orang yang mengalami trauma bencana alam dan butuh dibantu untuk menyembuhkan traumanya. Kalau terapinya dilakukan satu persatu, maka tentunya akan membutuhkan waktu yang lama. *Tapping* bisa dilakukan secara pribadi maupun berkelompok.

10. Bisa dilakukan via media *online*

Salah satu contohnya adalah *the Veterans Stress Project* yang membuat *online course* untuk membantu para veteran menyembuhkan PTSD.

11. Boleh dilakukan oleh semua orang, bukan hanya profesi tertentu

Kamu tidak perlu menjadi seorang psikolog, dokter, konselor, psikiater, atau hipnoterapis untuk melakukan *Tapping*. Siapa pun boleh melakukannya. **Patricia Carrington, Ph.D.**, salah satu praktisi *Tapping* menyebut *Tapping* sebagai "*people's method*"

12. Dipraktikkan dan direkomendasikan oleh para dokter, psikolog, psikiater, dan coach terkemuka

Di antaranya, **Dawson Church, Ph.D., Dr. Mercola, Eric B. Robins, M.D., Patricia Carrington, Ph.D., Dr. Mark Hyman, Dr. Peta Stapleton, Louise Hay, Donna Eden, David Feinstein, Ph.D., Lissa Rankin, M.D., Nick Ortner, Christiane Northup, M.D., Eric Leskowitz, M.D., Kris Carr, Jack Canfield**, dll.

13. Aman, tanpa resiko

EFT/*Tapping* adalah *non-invasive method* yang sangat aman dan tidak memiliki resiko.

14. Bisa dipadukan dengan metode lainnya

*Tapping* bisa dipadukan dengan *Hypnotherapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*, Konseling, atau yang lainnya. Dan inilah yang saya lakukan di ruang praktik, yaitu memadukan *Hypnotherapy* dan *Tapping*. Kalau kamu adalah seorang psikolog, konselor, dokter, coach, psikiater, hipnoterapis, dosen, atau guru, saya mengajak kamu untuk memadukan *Tapping* ke dalam profesi kamu. Dengan begitu, kamu bisa lebih mudah dan cepat dalam mengatasi masalah klien, pasien, atau murid kamu.

15. Menjaga kestabilan emosi terapis/coach/psikolog/dokter/praktisi *Tapping* yang sedang membantu klien melakukan *Tapping*

Saat praktisi *Tapping* membimbing kliennya melakukan *Tapping*, biasanya ia juga melakukan *Tapping* kepada dirinya sendiri. Ini memberikan efek relaksasi dan emosi yang stabil pada praktisi tersebut. Jadi, dalam proses terapi, yang mendapatkan manfaat positif bukan hanya klien saja, tetapi juga praktisi yang membantu.

Itulah 15 kelebihan dari *Tapping*. Semoga, sampai sini kamu bisa melihat betapa luar biasanya teknik *Tapping*. Saya rasa, saya juga perlu bilang ke kamu. Dari pencarian saya selama ini, mempelajari banyak teknik terapi, saya belum pernah menemukan sebuah *self-help tools* atau teknik terapi, dari dalam dan luar negeri, yang memiliki 15 kelebihan tersebut. Belum pernah. Saya hanya menemukan 15 kelebihan tersebut pada *Tapping*.

Meskipun saat ini banyak orang yang masih terkecoh dengan teknik *Tapping*, tidak menyadari betapa *powerful*-nya *Tapping*, saya percaya suatu saat akan banyak orang menyadari *The Power of Tapping* dan akhirnya menggunakan *Tapping* untuk mengubah hidup mereka menjadi lebih baik.

Jadi, kalau kamu ingin mengatasi rasa takut berbicara di depan umum, sadari bahwa *Tapping* adalah salah satu teknik terbaik yang bisa membantu kamu. Kamu ingin ingin mengatasi rasa takut berbicara di depan umum.

### **1. Tentukan pikiran/perasaan negatif yang ingin kamu atasi dan ukur intensitasnya dari skala 0-10**

“Hmm, aku merasa sangat takut berbicara di depan umum. Intensitasnya di angka 8” (Jangan pernah takut salah dalam menentukan angkanya. Kamu cukup kira-kira saja)

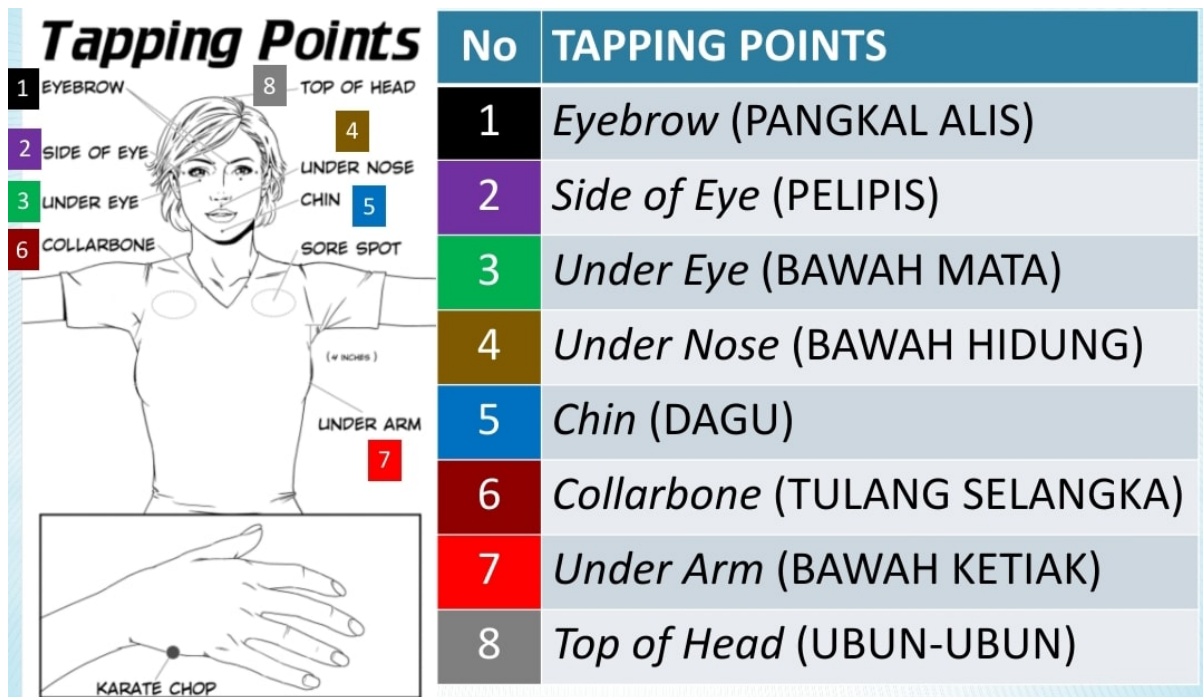
### **2. Ketuk-ketuk titik meridian di samping tangan (lihat gambar Titik Meridian *Karate Chop*) dan ucapkan kalimat *self-acceptance/self-love* sebanyak tiga kali**

Meskipun selama ini aku takut bicara di depan banyak orang, aku menerima, menghargai, dan memaafkan diriku.

(Kecepatan ketuk-ketuknya mirip seperti ketika kamu sedang mengetuk pintu “toktoktoktoktok”. Bedanya, saat melakukan *Tapping* kamu mengetuknya dengan lembut dan menggunakan ujung jari)

### **3. Ketuk-ketuk titik meridian tubuh secara berurutan (lihat gambar Titik Meridian Tubuh No. 1-8) dan ungkapkan pikiran/emosi kamu dengan jujur**

Aku takut \*\*\* takut bicara di depan banyak orang \*\*\* takut bicara di depan banyak orang \*\*\* takut bicara di depan banyak orang \*\*\* aku takut \*\*\* takut bicara di depan banyak orang \*\*\* takut bicara di depan banyak orang \*\*\* kenapa sih aku penakut banget? \*\*\* harusnya aku bisa! \*\*\* kenapa sih aku deg-degan, keringetan, lemes, atau jadi mual ketika mau bicara di depan banyak orang? \*\*\* aku tidak mau seperti ini terus \*\*\* aku capek \*\*\* ini menghambat karir/bisnis/kuliahku \*\*\* tapi selama ini aku tidak bisa menghilangkan rasa takut ini \*\*\* aku selalu merasa takut salah \*\*\* takut lupa/ngeblank \*\*\* takut ditertawakan \*\*\* takut dipermalukan \*\*\* iya, pokoknya aku takut \*\*\* takut bicara di depan umum \*\*\* rasa takut ini mengingatkan aku pada sebuah kejadian di masa lalu, yaitu (ceritakan kejadiannya) \*\*\*



### Positive Tapping

Mulai sekarang, aku memilih untuk berubah \*\*\* aku memilih untuk berani bicara di depan banyak orang \*\*\* lebih percaya diri \*\*\* merasa rileks dan santai bicara di hadapan banyak orang \*\*\* aku cerdas \*\*\* aku tahu, aku bisa \*\*\* aku hanya perlu menenangkan pikiranku \*\*\* dan melepaskan *mental block* yang selama ini membuat aku takut \*\*\* kenapa ya aku bisa menjadi lebih berani bicara di depan umum? \*\*\* kenapa ya aku bisa lebih santai ketika bicara di hadapan banyak orang? \*\*\* kenapa ya bicara di depan banyak orang itu sebenarnya menyenangkan? \*\*\* kenapa ya aku bisa merasa nyaman menjadi pusat perhatian? \*\*\* bagaimana kalau ternyata bicara di depan umum itu mudah? \*\*\* bagaimana kalau ternyata *public speaking* itu sebenarnya menyenangkan? \*\*\* bagaimana kalau ternyata aku bisa berani bicara di hadapan banyak orang? \*\*\* bagaimana kalau ternyata mulai hari ini rasa percaya diriku meningkat drastis? \*\*\* wow! aku pasti lebih berani \*\*\* lebih yakin \*\*\* lebih rileks untuk bicara di depan umum \*\*\* semua orang pasti merasakan takut ketika harus berbicara di depan umum \*\*\* rasa takut itu wajar kok \*\*\* mulai sekarang, aku bisa mengendalikan perasaanku \*\*\* lebih tenang \*\*\* lebih rileks \*\*\* lebih percaya diri \*\*\* penuh kendali \*\*\* ketika nanti aku harus berbicara di depan umum, aku bisa merasa nyaman, tenang, dan percaya diri \*\*\* aku bisa melatih kemampuan *public speaking* \*\*\* aku bisa belajar komunikasi yang lebih baik \*\*\* aku bisa mempersiapkan diri dengan matang \*\*\* *public speaking* itu menyenangkan \*\*\* berbicara di depan umum itu mudah \*\*\* aku senang berbagi \*\*\* aku boleh mengekspresikan diri \*\*\* aku boleh menjadi diri sendiri \*\*\* aku menerima semua perasaanku \*\*\* aku menerima dan menghargai kelebihan dan kekuranganku \*\*\* mulai sekarang, aku memilih untuk berani bicara di depan umum \*\*\* aku bersyukur bisa mengubah mindsetku menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa menghilangkan *mental block* dan menanamkan sugesti positif menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi rasa takut, dan berani *take action* menggunakan *Tapping* \*\*\* demikianlah adanya... Demikianlah kenyataannya... (Sekarang, tersenyumlah, tarik nafas perlahan-lahan, dan hembuskan)

### 4. Ukur lagi intensitas pikiran/perasaan negatif tadi dari skala 0-10

“Wah, sekarang terasa ada yang berbeda. Perasaan takut bicara di depan umum intensitasnya turun drastis menjadi 1”

**SELESAI**

Ini adalah cara melakukan *Tapping. Simple*, kan?

Oke. Meskipun terlihat *simple* dan sangat mudah dilakukan, jangan sampai terkecoh seperti saya dulu.

*Tapping* adalah teknik yang sangat *powerful* dan bisa kita jadikan *tools* utama untuk menghilangkan *mental block*.

“Berarti nanti saat melakukan *Tapping* aku akan mengetuk-ngetuk titik meridian tubuh dan sambil mengungkapkan perasaan atau unek-unek aku gitu ya?” Betul! kira-kira begitu prosesnya.

“Terus, nanti kata-katanya gimana? Maksudnya, aku harus ngomong apa aja?” Untuk langkah nomor dua, kamu tinggal ikuti pola kalimat *self acceptance/self-love*,

“Meskipun (sebutkan masalahnya), aku menerima diriku apa adanya”. Ucapkan 3x.

Nah, untuk langkah nomor 3, kamu bisa mengucapkan inti dari masalah kamu.

Contoh:

Takut bicara di depan umum \*\*\* takut bicara di depan umum \*\*\* takut bicara di depan umum \*\*\*  
takut bicara di depan umum \*\*\* takut bicara di depan umum \*\*\* takut bicara di depan umum \*\*\* takut  
bicara di depan umum \*\*\* takut bicara di depan umum

(tanda \*\*\* itu artinya kamu pindah ketukan)

Atau, kamu juga bisa mengucapkan semua yang terlintas di pikiran kamu

Contoh:

Takut bicara di depan umum \*\*\* takuuut banget \*\*\* kenapa sih aku tuh selalu deg-degan kalo mau  
bicara di depan umum? \*\*\* aku minder \*\*\* aku malu \*\*\* aku takut salah ngomong \*\*\* aku takut  
bicara di depan umum \*\*\* aku takut banget!

## CARA KERJA DAN SCIENCE DI BALIK TAPPING

*Anyway*, mengapa penting sekali memahami cara kerja dan *science* di balik *Tapping*? Supaya kamu melakukan *tapping* dengan penuh keyakinan. *That's it*.

Saya berharap, setelah kamu memahami cara kerja dan *science* di balik *Tapping*, kamu akan punya perasaan: “Aku yakin *Tapping* bisa membantu aku menghilangkan *mental block*, mengubah mindset, dan meningkatkan rasa percaya diri aku!”

Oke langsung aja. Mari kita bedah satu-satu 4 langkah melakukan *Tapping*.

### Langkah 1: Tentukan pikiran/emosi negatif yang ingin kamu atasi dan ukur intensitasnya dari skala 0-10

Jadi, kenapa kita harus menentukan pikiran/emosi negatif yang ingin diatasi? lalu mengukur intensitasnya?

*Simple*. Kamu ingin menghilangkan pikiran/emosi negatif yang selama ini menghalangi kamu menjadi percaya diri. Jadi, kamu harus menentukan apa pikiran/emosi yang ingin kamu atasi. Apakah itu rasa takut, rasa malu, pikiran “aku merasa tidak layak”, atau yang lain.

Kamu juga ingin mengukur intensitasnya supaya nanti kamu bisa membandingkan kondisi kamu sebelum dan sesudah melakukan *Tapping*.

Kalau kamu di awal tidak mengukur intensitas emosi kamu, maka di akhir kamu akan susah memantau progresnya. Artinya, mungkin kamu bisa merasakan ada perubahan positif. Tapi, kamu tidak bisa mengukur seberapa besar perubahannya.

Itulah sebabnya, di awal dan di akhir nanti kamu selalu mengukur intensitas emosi kamu.

**Langkah 2: Ketuk-ketuk titik meridian di samping tangan (lihat gambar No. 1) dan ucapkan kalimat self- acceptance/self-love sebanyak tiga kali**

Kenapa kamu harus untuk mengucapkan kalimat *self- acceptance/self love*? Mengapa 3 kali? bolehkah cuma sekali saja?

Ini adalah sebuah penemuan penting dari **Dr. Roger Callahan**. Kalimat *Self-acceptance* itu ternyata memiliki sebuah kekuatan untuk mengatasi *psychological reversal*.

Apa itu?

*Psychological reversal* adalah suatu perlawanan dari pikiran bawah sadar kamu yang mencegah kamu untuk berubah.

“Lho, kok bisa sih pikiran aku mencegah aku untuk berubah? padahal kan aku serius pengen berubah”

Bisa. Itu terjadi karena pikiran bawah sadar kamu mendapatkan suatu “keuntungan” ketika kamu tidak berubah.

Contoh: Ada seseorang yang ingin bisa percaya di depan umum, tapi selalu saja takut untuk bicara di depan umum. Meskipun sudah ikut kursus *public speaking*, latihan ngomong, menghafal materi, tapi tetap saja takut.

Apa yang terjadi?

Ternyata, pikiran bawah sadarnya ingin dia “bermain aman” saja, tidak perlu tampil di depan orang banyak. Dengan begitu dia terhindar dari resiko dikritik, ditertawakan, dan dipermalukan di depan umum.

Sekali lagi, *psychological reversal* adalah suatu perlawanan dari pikiran bawah sadar kamu yang mencegah kamu untuk berubah.

*Psychological reversal* harus diatasi agar kamu bisa lebih mudah mencapai perubahan positif yang kamu harapkan.

*Anyway*, *psychological reversal* juga bisa disebut sebagai *secondary gain*. Nah sekarang. Bagaimana cara mengatasi *psychological reversal*?

Berdasarkan temuan **Dr. Roger Callahan**, caranya sangat sederhana: (1) kamu mengakui masalah yang kamu rasakan, (2) kamu menerima diri kamu meskipun kamu punya masalah tersebut, dan (3) kamu mengetuk titik- titik samping tangan (*karate chop*).

Contohnya seperti ini:



*Karate Chop* : “Meskipun aku merasa takut bicara di depan umum (di sini kamu mengakui masalah), aku menerima diriku apa adanya (di sini kamu menerima diri kamu)”.

Itulah mengapa, proses *Tapping* selalu melibatkan kalimat *self acceptance/self-love*.

Variasi lain kalimat *self acceptance/self love*:

*Karate Chop* : “Meskipun selama ini dari kecil sampe aku gede aku takut banget bicara di depan umum, aku sayang banget sama diriku”.

*Karate Chop* : “Ya Tuhan (Allah), meskipun selama ini aku takut bicara di depan umum, aku ikhlas menerima semua ini”.

*Karate Chop* : “Meskipun selama ini aku takut bicara di depan umum, aku memilih untuk menerima dan menghargai diriku”.

Saya menyarankan kamu mengucapkan kalimat tersebut, bukan hanya di dalam hati. Ucapkan dengan penuh penghayatan dan perasaan sebanyak 3 kali. Kenapa? untuk memperkuat efek positifnya

### **Langkah 3: Ketuk-ketuk titik meridian tubuh lainnya (lihat gambar Titik Meridian Tubuh No. 2-9) secara berurutan dan ungkapkan pikiran/emosi kamu dengan jujur**

Apa tujuannya mengetuk titik meridian tubuh? kenapa harus mengucapkan pikiran dan perasaan negatif secara jujur? bukankah itu artinya kita malah mengeluh dan memberikan sugesti negatif untuk diri sendiri?

Peneliti dari Harvard Medical School menemukan bahwa stimulasi pada titik meridian tubuh mengurangi aktivitas amygdala di otak dan akhirnya menghasilkan sebuah efek yang menenangkan “*calming effect*”.

Amygdala adalah satu bagian di otak kita yang menjadi aktif ketika kamu sedang merasa takut atau emosi negatif.

Meskipun stimulasi yang dimaksud pada penelitian tersebut menggunakan jarum (Akupunktur), di penelitian yang lain ditemukan bahwa stimulasi menggunakan jari (*Tapping*) ternyata juga memiliki efektivitas yang sama.

Dari penelitian tersebut, kita bisa memahami, “hmm, ternyata ini lho *science* di balik keberhasilan **Dr. Roger Callahan** membantu Mary menghilangkan phobia air menggunakan *Tapping*”.

Di langkah nomor 3, kamu juga diminta untuk mengungkapkan pikiran/emosi kamu secara jujur.

Nah, sekilas ini memang terlihat aneh. Aktivitas ini kesannya justru meminta kamu kamu mengingat-ingat masalah kamu, lalu mengeluh, dan memberikan berbagai sugesti negatif kepada diri sendiri.

Namun, justru disinilah kunci penting yang akan membantu kamu mengatasi pikiran dan perasaan negatif yang selama ini menghambat diri kamu.

Dari sudut pandang ilmu psikologi, memunculkan kembali ingatan memori negatif di masa lalu adalah suatu bentuk *exposure*. Proses *exposure* ini, jika dilakukan dengan cara tertentu memiliki nilai *terapeutik*/penyembuhan.

Di langkah nomor 3, kamu sengaja melakukan *exposure* dan ini adalah hal yang sangat penting dalam *Tapping*.

Sebenarnya di langkah nomor 2 juga ada unsur *exposure*-nya. Dalam kalimat *self-acceptance* tersebut kamu mengingat-ingat dan mengakui pikiran/emosi yang sedang kamu rasakan, betul?

Kalau kamu ingin mendapatkan efek positif maksimal dari *Tapping*, kamu wajib memunculkan dan mengungkapkan pikiran dan perasaan negatif yang kamu rasakan.

Dulu, salah satu alasan saya merasa ragu untuk melakukan *Tapping* adalah karena hal ini. Masa saya harus mengungkapkan berbagai pikiran/perasaan negatif saya? Kesannya kok jadi kaya mengeluh ya? Ini kan malah memberi sugesti negatif ke diri sendiri. Ternyata saya salah.

Kalau kamu hanya mengeluh atau mengucapkan berbagai pikiran/emosi negatif, maka betul kamu hanya akan memperburuk situasi dan diri kamu. Namun, *Tapping* tidaklah seperti itu.

Saat kamu melakukan *Tapping*, kamu mengungkapkan semua keluhan, “unek-unek”, memori, keresahan, pikiran, dan perasaan negatif, SAMBIL kamu mengetuk- ngetuk titik meridian tubuh kamu.

Ingat ya, SAMBIL mengetuk-ngetuk titik meridian tubuh kamu.

Inilah hal kecil yang membuat sebuah perbedaan yang SANGAT BESAR!

Jadi, dengan melakukan *Tapping*, kamu sebenarnya sengaja memunculkan pikiran/emosi negatif tersebut supaya apa? Supaya kamu bisa memproses setiap pikiran dan perasaan negatif tersebut menjadi netral.

**Dr. Dawson Church** melakukan *Randomized Controlled Trial* untuk meneliti perubahan level cortisol (hormon stres) pada 83 subjek penelitian.

Hasilnya?

Level cortisol pada kelompok yang mendapatkan treatment *talk therapy* konvensional rata-rata turun 14%. Kelompok yang tidak mendapatkan treatment apapun juga sama, turun 14 %.

Sementara, level cortisol pada kelompok yang mendapatkan treatment *Tapping* turun secara signifikan, yaitu rata-rata turun sebanyak 24% (bahkan pada beberapa subjek turun hingga 50%).

Ini adalah hal yang sangat mengagumkan! Jadi, pesan saya:

Jangan pernah takut untuk mengekspresikan kegelisahan, keluhan, pikiran, dan perasaan negatif kamu saat melakukan *Tapping*.

Ini yang saya suka dari *Tapping*.

Kamu justru didorong untuk mengeluarkan semua “unek- unek” kamu dengan jujur, tanpa perlu denial, membohongi diri sendiri, atau memaksakan diri untuk berpikir positif.

Ingat, kamu tidak akan memberikan sugesti negatif saat melakukan *Tapping*.

Justru, dengan melakukan *Tapping* kamu akan memproses setiap tumpukan emosi negatif yang selama ini ada di dalam diri kamu.

Saat kamu berhasil memproses setiap emosi negatif tersebut, kamu akan merasa lega, tenang, dan nyaman.

#### **Langkah 4: Ukur kembali intensitas pikiran/perasaan negatif yang kamu rasakan di awal tadi dari skala 0-10**

Mengapa kamu perlu mengukur kembali intensitas pikiran/emosi yang kamu rasakan di awal tadi?

Kamu perlu mengukur lagi intensitas pikiran/emosi negatif yang tadi kamu rasakan supaya kamu bisa membandingkannya dengan intensitas yang di awal. Jadi, kamu bisa mengukur *progress* kamu.

#### **TAPPING LEBIH MENCINTAI DIRI SENDIRI**

Meskipun aku terkadang tidak suka sama diriku sendiri, aku memilih untuk menerima, menghargai, dan memaafkan diriku (ucapkan 3x)

Aku tidak suka sama diriku sendiri \*\*\* tidak suka sama diri sendiri \*\*\* tidak suka sama diri sendiri \*\*\* tidak suka sama diri sendiri \*\*\* tidak suka sama diri sendiri \*\*\* tidak suka sama diri sendiri \*\*\* terkadang, aku merasa benci sama diri sendiri \*\*\* aku punya banyak kekurangan \*\*\* aku merasa kurang \*\*\* merasa rendah diri \*\*\* merasa kecil \*\*\* merasa tidak layak \*\*\* tidak mampu \*\*\* merasa jelek \*\*\* merasa ditolak \*\*\* tidak ada orang lain yang bisa menerima dan menghargai aku \*\*\* aku merasa tidak berharga \*\*\* merasa tidak dianggap \*\*\* merasa tidak penting \*\*\* aku benci diriku \*\*\* aku tidak suka sama diriku sendiri \*\*\* aku minder \*\*\* aku tidak percaya diri \*\*\*

#### **Positive Tapping**

Mulai sekarang, aku memilih untuk menerima diriku apa adanya \*\*\* menghargai diriku seutuhnya \*\*\* menyayangi/mencintai diriku tanpa syarat apapun \*\*\* aku adalah manusia berharga \*\*\* kenapa ya aku layak untuk dicintai? \*\*\* kenapa ya aku bisa mulai menerima diriku dengan segala kelebihan dan kekuranganku \*\*\* kenapa ya sebenarnya aku memiliki banyak kelebihan? \*\*\* aku mencintai diriku apa adanya \*\*\* aku menyayangi diriku seutuhnya \*\*\* aku menerima diriku \*\*\* menghargai diriku \*\*\* memaafkan diriku \*\*\* aku memaafkan diriku atas semua kesalahanku di masa lalu \*\*\* apa pun yang terjadi, aku menerima diriku \*\*\* apa pun yang terjadi, aku menghargai diriku \*\*\* apa pun yang terjadi, aku mencintai diriku \*\*\* semakin hari, aku merasa semakin nyaman dengan diriku \*\*\* aku memperlakukan diriku dengan penuh penghargaan \*\*\* aku memperlakukan diriku seolah-olah aku adalah orang paling penting di dunia ini \*\*\* aku bangga kepada diriku \*\*\* aku mencintai/menyayangi diriku apa adanya \*\*\* aku nyaman dan suka kepada diriku \*\*\* aku bersyukur bisa mengubah mindsetku menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa menghilangkan *mental block* dan menanamkan sugesti positif menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi rasa takut, dan berani take action menggunakan *Tapping* \*\*\* Demikianlah adanya... Demikianlah kenyataannya... (Sekarang, tersenyumlah, tarik nafas perlahan-lahan, dan hembuskan)

#### **TAPPING UNTUK MENGATASI RASA TAKUT/CEMAS KARENA COVID-19**

Meskipun aku sering merasa takut/cemas karena Covid-19 dan ketakutan serta kecemasan lain, aku menerima diriku apa adanya (ucapkan 3x).

Aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* kenapa ya aku selalu merasa takut kena Covid-19? \*\*\* merasa cemas \*\*\* merasa tidak aman \*\*\* aku panik \*\*\* banyak hal yang aku takutkan \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut kena Covid-19 \*\*\* aku takut hal buruk terjadi kepada diriku \*\*\* susah untuk menghilangkannya \*\*\* selama ini aku tidak bisa mengatasi rasa takut kena Covid-19 \*\*\* aku selalu

takut kena Covid-19 \*\*\* aku selalu cemas dan ketakutan kena Covid-19 \*\*\* rasa takut ini menghambat diriku \*\*\* rasa takut ini membuatku tidak nyaman \*\*\* aku adalah orang yang penakut \*\*\* aku menjadi orang yang penakut sejak aku berusia \*\*\* aku pengen jadi orang yang rileks \*\*\* tenang \*\*\* berani \*\*\* tapi susah \*\*\* aku penakut \*\*\* aku gampang panik \*\*\* aku sering merasa cemas \*\*\* aku sering merasa takut kena Covid-19 \*\*\*

### **Positive Tapping**

Mulai sekarang, aku memilih untuk lebih rileks \*\*\* lebih tenang \*\*\* kenapa ya aku bisa merasa lebih rileks dan tenang? \*\*\* kenapa ya aku bisa merasa aman dan nyaman di mana pun aku berada? \*\*\* kenapa ya pikiran dan perasaanku bisa terasa lebih damai? \*\*\* kenapa ya aku bisa jadi orang yang lebih rileks dan santai? \*\*\* bagaimana kalau setelah melakukan *Tapping* aku benar-benar bisa mengatasi ketakutan dan kecemasan kena Covid-19? \*\*\* bagaimana kalau ternyata setelah melakukan *Tapping*, aku bisa terbebas dari rasa cemas kena Covid-19? \*\*\* bagaimana kalau ternyata mulai hari dan seterusnya aku bisa memiliki pikiran yang tenang karena dapat melewati Pandemi Covid-19 dengan selamat \*\*\* aku memilih untuk tenang \*\*\* rileks \*\*\* damai \*\*\* nyaman \*\*\* hidup tenang \*\*\* lebih percaya diri \*\*\* kenapa ya aku bisa menjadi lebih percaya diri dapat melewati Pandemi Covid-19 dengan selamat? \*\*\* kenapa ya aku bisa punya keberanian dalam bertindak? \*\*\* kenapa ya aku yakin kalau aku bisa dan layak mencapai apa pun keinginanku? \*\*\* bagaimana kalau ternyata aku bisa mencapai *goalsku*? bagaimana kalau ternyata aku dapat melewati Pandemi Covid-19 dengan selamat? \*\*\* aku punya kemampuan \*\*\* aku punya potensi yang besar \*\*\* aku bisa dan layak menjadi orang yang lebih percaya diri \*\*\* aku bisa \*\*\* aku layak \*\*\* menjadi lebih percaya diri \*\*\* berani \*\*\* penuh keyakinan \*\*\* mulai hari ini, persepsiku berubah \*\*\* dunia terasa lebih indah, nyaman, dan aman \*\*\* aku lebih percaya diri \*\*\* lebih berani *take action* \*\*\* mencapai *goalsku* \*\*\* aku memaafkan diriku atas kekuranganku selama ini \*\*\* aku memaafkan diriku karena selama ini aku terlalu serius \*\*\* terlalu tegang dan takut \*\*\* mulai hari ini \*\*\* aku memilih untuk menjadi lebih tenang \*\*\* rileks \*\*\* percaya diri \*\*\* aku bersyukur bisa mengubah mindsetku menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa menghilangkan *mental block* dan menanamkan sugesti positif menggunakan *Tapping* \*\*\* aku bersyukur bisa meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi rasa takut kena Covid-19, dan berani *take action* menggunakan *Tapping* \*\*\* Demikianlah adanya... Demikianlah kenyataannya... (Sekarang, tersenyumlah, tarik nafas perlahan-lahan, dan hembuskan)

### ***How Tapping Can Help Reduce Stress & Anxiety About Coronavirus***

*Karate Chop : Eventhough I feel all this stress and anxiety, I choose to relax and feel safe now.*

*Karate Chop : Eventhough I have all this fear in my body in this moment, I choose to relax and feel safe now.*

*Karate Chop : Eventhough a part of me is so anxious and overwhelm, I choose to relax and feel safe now.*

*Karate Chop : Eventhough I have all this stress in my body, I choose to relax and feel safe now.*

*Karate Chop : Eventhough I have all this fear in my body in this moment, I choose to relax and feel safe now.*

*Collarbone : Tapping gently, breathing gently, feeling safe in your body now. Tapping gently, breathing gently, feeling safe in your body now. Letting go all these stress, fear, anxiety and overwhelm, finding a place of peace.*

*Under arm : Tapping gently, breathing gently, feeling safe in your body now. Tapping gently, breathing gently, feeling safe in your body now. Letting go all these stress, fear, anxiety and overwhelm, finding a place of peace.*

*Top of head : Tapping gently, breathing gently, feeling safe in your body now. It's okey to feel afraid. It's okey to be anxious. It's okey to let go.*

*Wrist points together : This a great point for anxiety. Feeling safe in your body. When we relax, when we feel safe, we boost our immune system. I know it's easier to say than done, but it's your opportunity to step up. It's your time to be more, to love more and to create more.*

*Gamut point : Tapping and breathing gently. Take this moment to let go. Take this moment to connect with emotion of love, with emotion of hope. This is our prayer together to heal those who are suffering. To bring peace to those in need. To imagine the world coming together to find healing.*

*Karate chop : Connect to the Divine Guidance, whatever God means to you, feel that connection now, all of us together, all of us around the world, envisioning a hopeful future, envisioning healing, in this moment our immune system is getting stronger as we release stress, as we release the anxiety, as we imagine a hopeful future.*

*Collarbone : Tapping and breathing gently. Letting go all the stress and anxiety. Thinking those who are struggling right now, thinking those who are ill. Sending them healing energy. Let's do it collectively now. Tune in to this high frequency, vibration of love, of healing, of hope, of caring. See us collectively humanity coming out stronger, more loving, more hopeful, kinder to each other. Envisioning a positive future,*

*Under arm : Feeling safe strong and confidence in your body.*

*Wrist points together : Tapping gently and breathing gently to release stress, to boost our immune system.*

*Top of head : Letting go, feeling safe, strong and grounded.*

*Gamut point : Feeling safe.*

*Stop tapping, take the breath in... and let it go...*

## **Daftar Pustaka**

Adinugroho, Raditya ***Be Confident: Tingkatkan Rasa Percaya Diri, Atasi Rasa Takut, dan Berani Take Action Menggunakan Tapping.*** Jakarta: Self Publishing, 2019.

Gunawan, Adi W. ***The Miracle Of Mind Body Medicine: How To Use Your Mind For Better Health.*** Jakarta: Gramedia, 2012.

Ortner, Nick <https://www.youtube.com/watch?v=d3XiDmhrxLk&t=263s> ***How Tapping Can Help Reduce Stress & Anxiety About Coronavirus.***

Ortner, Nick ***The Tapping Solution: A Revolutionary System For Stress-Free Living.*** Carlsbad, California USA: Hay House, 2013.

Zainuddin, Ahmad Faiz ***SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) For Healing, Success, Happiness & Greatness*** Jakarta: Afzan Publishing, 2008.