



DPK PPNI FIK UMSBY



Efektifitas Terapi *Easy Emotional Freedom Technique (Easy EFT)* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan

Cucu Rokayah¹, Lia Nurlianawati¹, Imam Abidin¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

INFORMASI

Korespondensi:
cucurokayah611@gmail.com

Keywords:
Anxiety, Emotional Freedom
Technique, Nursing Students

ABSTRACT

*The aim of this study was to analyze the effect of resistance exercise on ankle. In the context of education, anxiety is related to special situations that refer to conditions experienced during the study process and can be impaired academic performance. Anxiety responses in students can affect reduced comprehension ability, social relationships, decreased concentration, confusion, poor problem solving and frustration so that intervention is needed, one of which is by using easy EFT. The purpose of the study was to identify the effect of easy EFT therapy on nursing students. The study design used pre-post test experiments using control groups and intervention groups. The population in this study was all students of the nursing faculty of Bhakti Kencana university with simple random techniques using the G*Power application, a sample of 36 respondents was obtained. The instruments used are guidelines for implementing easy EFT and online test anxiety inventory instruments to measure anxiety. The analysis used was univariate analysis to see the picture of anxiety and bivariate analysis using paired t-test to see the effectiveness of easy EFT. The results of the study mean value of safety before the intervention was 26.7 and after the intervention was given 13.1 Furthermore, the difference in anxiety in the control group and the intervention group with a p-value of 0.00 so that it can be concluded statistically there is a significant effect.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam masa pendidikannya kerap mengalami hambatan yang berdampak pada rendahnya prestasi akademik yang mereka capai. Salah satu hambatan yang mahasiswa hadapi adalah masalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf (Spielberger, 1983 dalam Kusumastuti 2020). Studi kecemasan pada konteks pendidikan adalah situasi khusus yang merujuk pada kondisi kecemasan yang dialami selama proses studi dan bisa menjadi gangguan kinerja akademik (Vitasari, dkk. 2010 dalam Kusumastuti 2020)

Berdasarkan hasil literatur review yang dilakukan peneliti bahwa masalah psikologis mahasiswa diantaranya mengalami depresi (31,4%), kecemasan (21,9%), distress (41,1%) dan insomnia (37,9%). Mahasiswa mengalami kondisi kecemasan yang lebih dirasakan dibandingkan kelompok lain, yaitu 21,5% mahasiswa mengalami kecemasan dibanding profesional kesehatan (11,3%) dan populasi umum (8,8%) (Naser et al., 2020). Tingkat kecemasan mahasiswa terbagi menjadi ringan, sedang dan berat. Nilai presentasi minimal sampai dengan maksimal untuk kecemasan ringan, sedang dan berat berturut turut (5,2%-51,3%), (2,7%-23,68%) dan (0%-27,5%) (Badr & Binmahfouz, 2020; Biber et al., 2020; Cao et al., 2020; Dangal & Bajracharya, 2020; Desai et al., 2020; Faize & Husain, 2020; Liu et al., 2020; Naser et al., 2020; Savitsky et al., 2020; Sundarasan et al., 2020; X. Wang et al., 2020; Wathelet et al., 2020; H. Xiao et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Semarang (Iqbal & Rizqulloh, 2020) mahasiswa mengalami 59% merasa tegang, cemas, 50% merasakan sulit tidur dan lelah sepanjang hari, dan 9% memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Sumber kecemasan mahasiswa yang paling signifikan berasal dari efek pembelajaran virtual pada nilai IPK keseluruhan, koneksi internet tidak stabil dan ketidakpastian pekerjaan dan masa depan (Badr & Binmahfouz, 2020).

Meskipun kecemasan pada mahasiswa yang tergolong berat masih relatif sedikit, namun respon dari kecemasan itu sendiri dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalankan aktivitasnya, hal ini dikarenakan respon dari cemas itu sendiri diantaranya mempengaruhi kemampuan daya tangkap berkurang, mengganggu hubungan sosial, penurunan konsentrasi, kebingungan, pemecahan masalah yang buruk, frustrasi, dll (Stuart, 2012).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berhubungan juga dengan penggunaan alkohol dan ketergantungan obat-obatan, selain itu juga berisiko untuk tidak menyelesaikan proses dari study atau kuliahnya (Van Ameringen et al., 2003). Salah satu dampak dari kecemasan yang tidak diatasi akan mengarah kepada *Post traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) dan depresi sehingga berisiko bunuh diri, seperti halnya diberitakan pada beberapa surat kabar elektronik dimana kasus mahasiswa mengalami depresi dan akhirnya bunuh diri (Dewi, 2020; Savage, 2020; Winurini, 2020).

Banyak mahasiswa memilih program studi keperawatan, hal tersebut tidak lain karena adanya keinginan untuk membantu dan peduli terhadap orang lain, disamping profesi ini dipandang baik oleh masyarakat, kesempatan karir yang luas, mobilitas dan variasi karir baik (Dal et al., 2009). Dibalik peluang yang besar tersebut, terdapat tantangan tersendiri untuk mencapai keberhasilan menyelesaikan studi. Terlebih lagi dalam keperawatan mengenal adanya *Clinical learning environment* (CLE) yang dipandang sebagai aspek penting dalam keperawatan. Selama pandemi, lingkungan belajar klinis menjadi terbatas terkait kebijakan pemerintah dalam menangani pandemi (Elbilgahy et al., 2020).

Berkaitan dengan kecemasan tersebut, ketersediaan intervensi psikologis yang tepat waktu dan konseling psikologis rutin sulit dilakukan dalam situasi ini. Untuk menyelesaikan beberapa masalah psikologis dan mental yang ditimbulkan oleh karantina, strategi intervensi masalah psikologis dan mental jenis baru yang layak dan dapat diakses sangat dibutuhkan (C. Xiao, 2020).

Intervensi psikologi individu maupun kelompok diarahkan pada perubahan perilaku menjadi populer pada tahun 1980an. Banyak mahasiswa yang ditawarkan intervensi tersebut untuk mengatasi kecemasan, teknik yang ditawarkan diantaranya adalah meditasi, pernapasan diafragma, layanan konseling, *hypnotherapy*, *Emotional Freedom Technique* (EFT). Tujuan dari intervensi adalah meningkatkan keterampilan individu untuk mengatasi kecemasan (Boath et al., 2017; Neuderth et al., 2009). Selain itu, untuk penggunaan obat-obatan (beta bloker, *benzodiazepine*, *triazolobenzodiazepine*, *Cannabidiol*, dll) dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa, namun tidak disarankan karena efeknya pada sistem saraf pusat yang akan berpengaruh pada kinerja belajar mahasiswa (Mula et al., 2007; Skelley et al., 2020).

Pendekatan *energy psychology* yang semakin populer dan meningkat di Amerika Serikat dan Eropa sejak awal 1980an, mengkombinasikan psikoterapi konvensional dengan stimulasi titik meridian akupuntur dan pusat energi untuk memfasilitasi aliran energi dalam tubuh yang digunakan pada pengobatan tradisional Tiongkok. Terapi yang didasarkan pada psikologi energi ini dilaporkan menghasilkan perubahan efektif dalam waktu singkat. Teknik psikologi energi sebagai salah satu intervensi alternatif untuk gangguan kecemasan adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). Protokol EFT diterbitkan pada Tahun 1995 oleh Craig & Fowlie sebagai bentuk sederhana dari *Thought Field Therapy* (TFT). Teknik sederhananya dengan melakukan tapping atau pengetukan pada dua belas titik di meridian tubuh. Selain efisien dan hemat biaya, terapi ini tidak menimbulkan efek yang berbahaya (Bach et al., 2019; Moore-Hafter et al., 2020).

Emotional Freedom Techniques (EFT) adalah salah satu intervensi dengan menggunakan teknik psikologi energi yang dilaporkan menghasilkan perubahan emosi secara efektif dalam waktu singkat. Protokol EFT diperkenalkan pertama kali oleh Craig & Fowlie sebagai bentuk sederhana dari *Thought Field Therapy* (TFT) yaitu dengan melakukan tapping/pengetukan pada dua belas titik meridian tubuh. Prosedur dasar intervensi EFT terdiri dari: 1) *Set up*, 2) *Tapping/Sequence*, 3) *9 gamut* (Bach et al., 2019; Moore-Hafter et al., 2020).

Teknik EFT banyak sekali metode yang digunakan didalamnya, mulai dari *basic*, *borrowing benefit*, *gentle*, *movie*, dll. Metode tersebut disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi pasien serta efektifitasnya. Artikel sebelumnya banyak menggunakan teknik *basic* yang sebelumnya membutuhkan bimbingan dan arahan dari seorang praktisi, namun ternyata ada teknik/metode yang lebih efektif dan simple bahkan tidak membutuhkan pemahaman *basic* untuk melakukannya yaitu EFT dengan metode *easy EFT* (Chruch, 2013; Moore-Hafter et al., 2020). Penerapan EFT untuk lingkup akademik dan dalam kondisi pandemi masih terbatas dan belum ada yang meneliti terkait penggunaannya selama pandemi (Boath et al., 2017; Gaesser & Karan, 2017; Inangil et al., 2020; Irmak Vural et al., 2019).

Penelitian yang menyangkut penggunaan terapi EFT dengan teknik *Easy EFT* untuk kecemasan pada mahasiswa keperawatan belum pernah dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi *Easy Emotional*

Freedom Technique (EFT) pada kelompok khusus: mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan setelah masa pandemic dimana proses pembelajaran dengan menggunakan sistem online dan offline di universitas Bhakti kencana.

METODE

Jenis penelitian *experiment* untuk melihat kecemasan kelompok khusus mahasiswa keperawatan sebelum dan setelah mendapatkan intervensi *easy EFT* pada kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas keperawatan universitas bhakti kencana yang terdiri dari D3 keperawatan dan S1 Keperawatan sejumlah 878 orang mahasiswa. Sample dalam penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* menggunakan aplikasi *G*Power*

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Instrument untuk mengukur EFT adalah *procedure* penelitian sesuai dengan buku manual EFT hal ini dikarenakan EFT ini adalah intervensi yang akan diberikan pada responden dan pada pelaksanaannya akan dilakukan oleh peneliti yang sudah mendapatkan sertifikasi dalam melakukan EFT dari Asosiasi EFT Indonesia.
2. *Online Test Anxiety Inventory* (OTAI). Instrument ini terdiri dari 18 item pertanyaan. Di dalam instrument ini menggambarkan 3 faktor yaitu psikologis, fisiologis dan online. Hasil analisis korelasi menunjukkan OTAI memiliki korelasi yang tinggi ($r= 0,83$, $P<0,01$) dengan TAI. Item untuk kategori psikologis berjumlah 6 pertanyaan, fisiologis 5 pertanyaan dan online 7 pertanyaan. Peserta akan menanggapi instrument ini menggunakan Skala Likert yang terdiri dari: 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2=Selalu 3= Sering. Semua item pertanyaan memiliki skor positif (Alibak & Talebi, 2016).
3. Video *easy EFT*

Pengumpulan data dilakukan menjadi beberapa tahapan yaitu tahap sebelum penelitian menentukan jumlah sampel dengan menggunakan aplikasi *G*Power* kemudian membagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi serta mengisi *informed consent*. Tahap pelaksanaan untuk kelompok intervensi dan kelompok control dikumpulkan dalam satu ruangan kemudian dijelaskan maksud dan tujuan penelitian sekaligus mengisi pretest kecemasan. Kelompok intervensi dilanjutkan menonton video ttg *easy EFT* agar mengetahui terlebih dahulu ttg prosedur EFT. Kemudian dengan pemberian terapi *easy EFT*

oleh pakar EFT selama 15 menit. Setelah itu kelompok

HASIL

Nilai Kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *easy* EFT

Tabel 1. Nilai kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *easy* EFT pada mahasiswa keperawatan

No	Variabel	Mean	Minimum	Maksimum	SD
1	Kecemasan Pre	26,7	9	45	7,54
2	Kecemasan Post	13,1	5	31	6,74

Berdasarkan Tabel 1. memperlihatkan nilai rerata kecemasan mahasiswa pada kelompok intervensi, Dimana nilai kecemasan sebelum dilakukan *easy* EFT sebesar 26,7 dan kecemasan setelah dilakukan terapi *easy* EFT sebesar 13,1.

Perbedaan kecemasan pada kelompok intervensi

Tabel 2. Perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi *easy* EFT

No	Variabel	Mean	SD	P Value
1	Kecemasan Pre	13,6	6,73	0,000
2	Kecemasan Post			

Berdasarkan Tabel 2. perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi *easy* EFT dengan nilai *p-value* 0,000.

Nilai kecemasan pada kelompok kontrol

Tabel 3. Nilai Kecemasan pada kelompok kontrol

No	Variabel	Mean	Minimum	Maksimum	SD
1	Kecemasan Pre	25,1	6	50	11,93
2	Kecemasan Post	25,7	7	51	11,46

Berdasarkan Tabel 3. memperlihatkan nilai rerata kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol dimana nilai kecemasan pre sebesar 25,1 dan nilai kecemasan post sebesar 25,7.

Perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol

Tabel 4. Perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol

No	Variabel	Mean	SD	P Value
1	Kecemasan Pre	-0,58	1,75	0,055
2	Kecemasan Post			

Berdasarkan Table 4. memperlihatkan perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,055.

Pengaruh *easy* EFT pada kecemasan mahasiswa

pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 5. Perbedaan kecemasan mahasiswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

No	Variabel	Mean	SD	P Value
1	Kecemasan Pre	-12,56	2,22	0,000
2	Kecemasan Post			

Berdasarkan Tabel 5. memperlihatkan perbedaan kecemasan mahasiswa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,000.

PEMBAHASAN

Gambaran kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum dan setelah dilakukan intervensi EFT baik pada kelompok intervensi

Tabel 1. Memperlihatkan nilai rata – rata kecemasan pada kelompok intervensi dimana nilai kecemasan sebelum dilakukan terapi *easy* EFT sebesar 26,7 dengan nilai minimum 9 dan nilai maksimum 45 serta standar deviasi 7,54 sedangkan kecemasan mahasiswa setelah dilakukan terapi *easy* EFT dengan rata – rata 1 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 31 serta standar deviasi 6,74. Table 2. memperlihatkan pengaruh *easy* EFT terhadap kecemasan mahasiswa nilai rerata perbandingan kecemasan sebelum dan setelah *easy* EFT sebesar 13,6 dengan standar deviasi 6,75 dan nilai *p-value* 0.000 artinya ada pengaruh yang signifikan.

Kecemasan mahasiswa pada kelompok yang diberikan intervensi *easy* EFT dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan jika kita lihat dari nilai rerata kecemasan sebelum dan setelah seperti yang terlihat dalam Tabel 1 dan 2. Dimana untuk kelompok intervensi memiliki perubahan nilai kecemasan dari 26,7 menjadi 13,1 dimana terdapat penurunan nilai sejumlah 13,6. Namun pada kelompok kontrol terlihat kenaikan meskipun tidak terlalu signifikan dimana nilai kecemasan sebelumnya 25,1 menjadi 25,7 dengan selisih kenaikan 0,6.

Nilai kecemasan mahasiswa tersebut diukur dengan instrument OTAI (*Online Test Anxiety Inventory*) yang menilai 3 aspek diantaranya psikologis, fisiologis dan online. Kecemasan kelompok intervensi memiliki nilai paling tinggi pada kategori online (kecemasan *pre* 10,9 setelah *easy* EFT 8,2) dan nilai paling rendah berada pada kategori fisiologis (kecemasan *pre* 5,7 dan kecemasan setelah *easy* EFT 4). Kecemasan kelompok control memiliki nilai paling tinggi pada kategori online (kecemasan *pre* 10 dan kecemasan *post* 10,2) sedangkan nilai kecemasan paling rendah pada kelompok fisiologis (kecemasan *pre* 6,4 dan

kecemasan *post* 6,7).

Kecemasan online pada kelompok intervensi memiliki penurunan sebesar 2,7 berbeda dengan kelompok control yang justru mengalami kenaikan sebesar 0,2. Kecemasan *online* ini menggambarkan bahwa kondisi responden tidak siap dengan metode pembelajaran, waktu saat kuliah maupun interaksi dengan dosen menjadi terbatas yang menjadikan mahasiswa lebih merasa cemas ini selaras dengan konsep kecemasan dalam *instrument* OTAI. Dimana skor tinggi dalam kategori *online* menggambarkan kurangnya pengetahuan dan minat seseorang terkait teknologi serta persepsi pentingnya interaksi langsung bersama teman dan dosen (Alibak & Talebi, 2016).

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, salahsatunya adalah tingkat akademik dan jenis kelamin. Tingkat akademik mempengaruhi kecemasan dimungkinkan karena tergantung dari jenis matakuliah dan praktik yang dilakukan disemester tersebut, dan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Badr & Binmahfouz, 2020). Dalam penelitian ini terlihat bahwa di semester akhir, mahasiswa menunjukkan kecemasan yang nilainya lebih besar (28,8) dibandingkan semester sebelumnya, hal ini dikarenakan mahasiswa sudah masuk dalam pembelajaran praktik di lapangan dan juga penyusunan tugas akhir karya tulis ilmiahnya yang memungkinkan mahasiswa mengalami kecemasan berlebih.

Jumlah responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan (72,2 % untuk kelompok intervensi, 75% untuk kelompok control) seperti dalam penelitian (Biber et al., 2020; Li et al., 2020) dan berdasarkan penelitian (Dangal & Bajracharya, 2020) terdapat korelasi antara jenis kelamin dengan kecemasan. Hal ini menunjukkan kecenderungan perempuan dalam terlibat maupun mengalami masalah kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Gambaran kecemasan mahasiswa keperawatan pada kelompok kontrol

Tabel 3. dan tabel 4. menunjukkan gambaran kecemasan mahasiswa keperawatan pada kelompok control. Berdasarkan Table 3. nilai rerata kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol dimana nilai kecemasan pada saat *pre test* sebesar 25,1 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 50 serta standar deviasi 11,93 sedangkan nilai rerata kecemasan pada *post test* atau pengukuran kedua sebesar 25,7 dengan nilai minimum 7 dan maksimum 51 serta standar deviasi 11,6. Table 4.

menunjukkan adanya perbedaan kecemasan pada mahasiswa kelompok kontrol dengan nilai rerata – 0,58, standar deviasi 1,76 dan nilai *p-value* 0,055 hal ini menunjukkan adanya peningkatan kecemasan.

Gangguan kecemasan yang terjadi pada individu mampu dikatakan normal jika seseorang berada di bawah tekanan dan stress dalam menghadapi sesuatu yang akan atau sedang terjadi sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir dan takut. Kecemasan tersebut mampu membuat individu fokus dan memotivasi individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi meskipun adanya rasa ketidaknyamanan akibat gangguan kecemasan yang terjadi pada individu tersebut.

Individu dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki banyak kekhawatiran, namun kecemasan yang mereka miliki belum tentu mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik. Sebaliknya, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) umumnya melibatkan rasa takut yang tidak terkontrol, tidak sesuai realita bahaya yang tengah dihadapi dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan menyebabkan munculnya ketegangan fisik (gampang kaget, gemetar), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar sakit perut), serta ekspetasi dan pikiran yang berlebihan (King, 2017).

Sutedjo (2018) menyatakan bahwa ansietas adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang dapat menimbulkan rasa antisipasi terhadap sesuatu yang akan terjadi sehingga individu mampu mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Persaingan, tuntutan serta bencana mampu mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Kecemasan merupakan salah satu dampak dari kesehatan psikologis.

The American Psychiatric Association, (2017) mengungkapkan bahwa para keadaan psikologis dan faktor perkembangan. Mempertimbangkan seseorang yang menderita gangguan kecemasan dapat menghindari situasi yang dapat menyebabkan perasaan cemas yang hebat, kehidupan sehari-hari mereka mungkin terpengaruh. Ini dapat mencakup pekerjaan/ karier, kesuksesan akademis, dan hubungan (romantis atau platonis) (*American Psychiatric Association*, 2017).

Pratiwi (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terapi komplementer lainnya yang dapat diterapkan dalam mengurangi tingkat stress yaitu dengan relaksasi otot progresif. Dimana pada penelitian ini relaksasi otot progresif diberikan kepada staf STIKes YATSI yang memiliki hasil penelitian yang signifikan. Rekomendasi dari penelitian ini sebaiknya relaksasi otot progresif

diterapkan pekerja selama proses kerja.

Efektifitas easy EFT terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan

Tabel. 5. memperlihatkan perbedaan kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang memiliki rerata perbandingan kecemasan sebesar 12,56 dengan standar deviasi 2,22 dan nilai *p-value* 0,000.

Kecemasan pada kelompok yang diberikan intervensi *easy* EFT mengalami penurunan, hal ini dikarenakan efek dari EFT yaitu terjadinya penurunan frekuensi gelombang otak, peningkatan frekuensi theta, relaksasi otot trapezius, penurunan kadar kortisol, pelepasan asam aminobutirat dan beta endorphine dengan regulasi stres melalui hypothalamus-hipofisis-adrenal. Efek penurunan kadar kortisol dapat mencapai 24,39%. Penurunan *Late Positive Potential* (LPP) daerah centro-parietal yang menunjukkan berkurangnya gairah emosional setelah proses tapping/pengetukan. (Church et al., 2018; Diepold & Goldstein, 2009; Feinstein & Church, 2010; König et al., 2019). EFT juga menstimulasi pelepasan beta endorpin dari hipotalamus, mengaktifkan reseptor yang terletak dipermukaan endotel dan asam nitra dilepaskan, menghasilkan vasodilatasi vena (Cabýoglu et al., 2006 dalam Inangil et al., 2020).

Emotional Freedom Techniques (EFT) adalah salahsatu intervensi dengan menggunakan tehnik psikologi energi yang dilaporkan menghasilkan perubahan emosi secara efektif dalam waktu singkat. Protokol EFT diperkenalkan pertama kali oleh Craig dan Fowlie sebagai bentuk sederhana dari *Though Field Therapy* (TFT) yaitu dengan melakukan tapping/pengetukan pada dua belas titik meridian tubuh. Prosedur dasar intervensi EFT terdiri dari: 1) *Set up*, 2) *Tapping/Sequence*, 3) 9 gamut (Bach et al., 2019; Moore-Hafter et al., 2020). Tehnik *easy* EFT yang diberikan melalui tahapan berdasarkan formula dasar/ tahapan EFT secara umum, namun menggunakan modifikasi dalam proses terapi yang memanfaatkan video.

Teknik EFT yang dilakukan adalah *easy* EFT, kelebihan terapi teknik ini adalah klien yang belum mengenal dan dilatih EFT, masih bisa mengikuti EFT hanya dengan melihat video dan mengikuti bersamaan dengan menonton video tersebut (Chruch, 2013). Teknik ini terbukti efektif dengan melihat nilai *p-value* pada kelompok yang diberikan *easy* EFT yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian *easy* EFT terhadap kecemasan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

Gambaran kecemasan mahasiswa keperawatan dengan nilai kecemasan sebelum dilakukan *easy* EFT sebesar 26,7 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 45 serta standar deviasi 7,54. Kecemasan setelah dilakukan intervensi sebesar 13,1 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 31 serta standar deviasi 6,74

Mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa keperawatan dengan nilai dimana nilai kecemasan sebelumnya sebesar 25,1 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 50 serta standar deviasi 11,93. Kecemasan setelah pengukuran kedua sebesar 25,7 dengan nilai minimum 7 dan maksimum 51 serta standar deviasi 11,46

Mengetahui efektifitas *easy* EFT terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan dengan nilai rerata perbandingan sebelum dan setelah *easy* EFT sebesar 13,6 dengan standar deviasi 6,73 dan nilai *p-value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin P. Pengaruh Pemberian Nanokristal Kuersetin terhadap Gagal Ginjal Akut yang Diinduksi dengan Gentamisin [skripsi]. Padang: Fakultas Farmasi Universitas Andalas; 2017.
- Alibak, M., & Talebi, H. (2016). Development and Validation of a Test Anxiety.
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 2515690X1882369. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
- Badr, A. F., & Binmahfouz, L. S. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health Among Pharmacy Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 11(6), 12. <https://doi.org/10.36941/mjss-2020-0059>
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2020). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Badyal DK, Lata H, Dadhich AP. Animal models of hypertension and effect of drugs. *Indian Journal of Pharmacology*. 2003;35(6):349-362.

- Cabýoglu, M. T., Ergene, N., & Tan, U. (2006). The mechanism of acupuncture and clinical applications. *The International Journal of Neuroscience*, 116(2), 115–125. <https://doi.org/10.1080/00207450500341472>
- Chruch, D. (2013). eft Emotional Freedom Technique. In *Tampa Bay Wellness* (Vol. 28, Issue 9). <https://login.liboff.ohsu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=awh&AN=82073449&site=ehost-live>
- Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L., & Nelms, J. (2018). Epigenetic Effects of PTSD Remediation in Veterans Using Clinical Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Pilot Study. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 112–122. <https://doi.org/10.1177/0890117116661154>
- Dangal, M. R., & Bajracharya, L. S. (2020). Students Anxiety Experiences during COVID-19 in Nepal. *Kathmandu University Medical Journal*, 18(2), 53–57. <https://doi.org/10.3126/kumj.v18i2.32957>
- Diepold, J. H., & Goldstein, D. M. (2009). Thought field therapy and QEEG changes in the treatment of trauma: A case study. *Traumatology*, 15(1), 85–93. <https://doi.org/10.1177/1534765608325304>
- Feinstein, D., & Church, D. (2010). Modulating Gene Expression through Psychotherapy: The Contribution of Noninvasive Somatic Interventions. *Review of General Psychology*, 14(4), 283–295. <https://doi.org/10.1037/a0021252>
- İnangil, D., Irmak Vural, P., Dođan, S., & Krpe, G. (2020). Effectiveness of Music Therapy and Emotional Freedom Technique on Test Anxiety in Turkish Nursing Students: A Randomised Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 33(July 2019), 101041. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101041>
- König, Steber, Seebacher, von Prittwitz, Bliem, Rossi, Prittwitz, von, Bliem, & Rossi. (2019). How Therapeutic Tapping Can Alter Neural Correlates of Emotional Prosody Processing in Anxiety. *Brain Sciences*, 9(8), 206. <https://doi.org/10.3390/brainsci9080206>
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y. P., & Mak, Y. W. (2020). The psychological impacts of a covid-19 outbreak on college students in China: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>
- Lawhead JB, Baker MC. *Introduction to veterinary science*. Clifton Park (NY): Thomson Delmar Learning; 2005.
- Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors. *The genetic basis of human cancer*. New York: McGraw-Hill; 2002. p. 93-113.
- Moore-Hafter, B., Barbee, J., Zacharias-Miller, C., & Lynne Shaner, P. D. (2020). *Free Tapping Manual A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques) (Update Ver). EFT International*. <https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/free-eft-manual/>
- Pullen LC. Antibiotic Resistance Continues to be a Problem in Children [Internet]. *Medscape*. 2017 [cited 29 December 2017]. Available from: <https://www.medscape.com/viewarticle/860801>.