

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Bab ini membahas temuan riset yang dilakukan tentang pengaruh terapi EFT terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung selama masa pandemi Covid-19. Riset ini melibatkan 45 mahasiswa keperawatan dan dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2021-13 Juni 2021. Hasil penelitian meliputi analisis univariat dan bivariat.

5.1.1 Karakteristik Responden Penelitian

Menurut program studi, usia, jenis kelamin, dan jenjangnya, responden dalam survei ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

Tabel 5.1 Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Program Studi	S1 Keperawatan	28	62,2
	D3 Keperawatan	17	37,8
Total		45	100
Usia	19 Tahun	11	24,4
	20 Tahun	13	28,9
	21 Tahun	21	46,7
Total		45	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	5	11,1
	Perempuan	40	88,9
Total		45	100
Tingkat	Tingkat 1 (2020)	9	20
	Tingkat 2 (2019)	12	26,7
	Tingkat 3 (2018)	17	37,8
	Tingkat 4 (2017)	7	15,6
Total		45	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dari 28 (62,2%) responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa sarjana keperawatan, hampir semuanya berusia 21 (46,7%) tahun, hampir semuanya sebanyak 40 (88,9%) responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dan hampir separuhnya yaitu sebanyak 18 (40,0%) responden dalam riset ini adalah mahasiswa tahun ketiga angkatan 2018.

5.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dilakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum dilakukan EFT antara lain :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dilakukan EFT

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	2	4,4
Sedang	22	48,9
Berat	12	26,7
Panik	9	20
Total	45	100

Tabel tersebut menjelaskan bahwa hampir sebagian yaitu sejumlah 22 (48,9%) responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan sedang sebelum dilakukan EFT.

5.1.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sesudah dilakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sesudah dilakukan EFT antara lain :

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sesudah dilakukan EFT

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	10	22,2
Sedang	32	71,1
Berat	3	6,7
Panik	0	0
Total	45	100

Tabel tersebut menerangkan bahwa mayoritas yaitu sebanyak 32 (71,1%) responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan sedang sesudah dilakukan EFT.

5.1.4 Pengaruh EFT terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dan Sesudah dilakukan EFT

Temuan riset yang diperoleh dampak terapi EFT pada tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan adalah sebagai berikut :

Tabel 5.4 Pengaruh EFT Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dan Sesudah dilakukan EFT

Nilai Rata-rata Kecemasan (<i>Mean</i>)		<i>P-Value</i>
<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
28,87	18,67	0,000

Berdasarkan hasil dari perhitungan *paired sample t-test* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 < nilai alfa 5% (0,050), maka diambil

keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa EFT memiliki dampak pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa keperawatan yang menjalani pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19 di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

5.2 Pembahasan

Pengaruh EFT terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 di Universitas Bhakti Kencana Bandung tahun 2021 akan dibahas secara rinci, meliputi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah EFT dilakukan, serta pengaruh EFT terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang menjalani aktivitas belajar mengajar *online*, sebagai berikut :

5.2.1 Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dilakukan EFT

Tabel 5.1 menjelaskan temuan riset bahwa hampir sebagian mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 22 (48,9%) responden mempunyai taraf kecemasan sedang, sebanyak 12 (26,7%) responden mempunyai taraf kecemasan berat, sebagian kecil mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 9 (20%) responden mengalami kecemasan panik, dan sebanyak 2 (4,4%) responden mengalami kecemasan ringan sebelum dilakukan EFT.

Perempuan merupakan mayoritas siswa yang terlibat dalam penelitian. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan daripada

pria karena respons saraf otonom yang berlebihan yang ditandai dengan peningkatan aktivitas simpatis, pelepasan norepinefrin, pelepasan katekolamin, dan kelainan regulasi serotonergik yang menyimpang (Hawari, 2016). Perempuan lebih cenderung merasakan kecemasan daripada pria karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi kekhawatiran ketika itu muncul. Pria lebih eksploratif dan aktif, tetapi wanita lebih sensitif, membuat mereka lebih rentan terhadap reaksi cemas (Kaplan & Sadock, 2015).

Hal ini terbukti dari banyaknya jumlah responden penelitian yang hampir seluruh dari sampel penelitian merupakan perempuan sebanyak 40 (88,9%) responden, dibandingkan laki-laki yang hanya sebagian kecil mahasiswa keperawatan 5 (11,1%) responden, jadi terlihat bahwa perempuan memiliki masalah yang cukup berat dirasakan sehingga memunculkan antusiasme dan motivasi yang lebih tinggi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dibanding laki-laki.

Mahasiswa yang menjadi responden penelitian hampir sebagian mahasiswa keperawatan berusia 21 tahun yaitu sebanyak 21 (46,7) responden. Usia 21 tahun menandai transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Hurlock (2011) mengacu pada masa dewasa awal sebagai masa pengaturan. Pada titik ini, seseorang mengasumsikan tugas orang dewasa. Timbulnya perubahan gaya hidup di masa dewasa awal menciptakan banyak tantangan yang harus

diatasi oleh orang-orang. Tantangan ini beragam dan tidak seperti yang lain yang telah terlihat sebelumnya.

Dalam penelitian ini hampir sebagian mahasiswa keperawatan merupakan mahasiswa tingkat 3 (2018) yaitu sebanyak 18 (40%) responden. Berdasarkan hasil penelitian oleh Ramadhan *et al* (2019) didapati hasil bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa tingkat akhir dan awal akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dengan skor kecemasan lebih tinggi pada kelompok mahasiswa tingkat awal.

Nilai rata-rata kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum dilakukan EFT sebesar 28,87. Nilai rata-rata kecemasan mahasiswa berdasarkan program studi untuk mahasiswa S1 Keperawatan sebelum dilakukan EFT yaitu sebesar 29,00. Sedangkan nilai rata-rata kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan yaitu sebesar 28,65. Artinya tingkat kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa D3 keperawatan. Menurut Kemenristekdikti (2015) lama dan beban belajar maksimal yang terkait dengan penyelenggaraan program pendidikan untuk program diploma ketiga (D3) adalah lima tahun akademik, dengan beban belajar mahasiswa minimal 108 SKS. Durasi maksimal program sarjana (S1) adalah tujuh tahun akademik, dengan beban belajar mahasiswa minimal 144 satuan kredit semester (SKS).

Kuesioner OTAI terdiri dari 3 subskala yaitu psikologis, fisiologis, dan online. Nilai rata-rata untuk ketiga subskala kuesioner OTAI sebelum dilakukan tindakan EFT yaitu psikologis sebesar 10,93, fisiologis sebesar 6,44, dan online sebesar 11,48. Berdasarkan subskala instrumen OTAI didapati hasil bahwa sebelum dilakukan EFT, nilai rata-rata tertinggi yaitu dari subskala *online* dengan nilai rata-rata 11,48. Subskala *online* berhubungan dengan lingkungan pembelajaran online, sikap dalam penggunaan pembelajaran online, dan literasi komputer. Skor soal tertinggi dari subskala *online* ini adalah soal nomor 4 yaitu pertanyaan tentang “Selama melaksanakan kuliah online, bekerja dengan menggunakan komputer dan internet, membuat saya merasa tidak nyaman dan tidak efisien”, dengan nilai 93. Artinya bahwa mahasiswa keperawatan mengalami masalah yang berat terkait subskala *online* sebelum EFT, yang dimana selama menjalani pembelajaran jarak jauh dan berkaitan dengan penggunaan komputer dan internet, membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tidak efisien. Menurut Alibak *et al* (2019) banyak mahasiswa yang setuju mengenai hal ini, mereka mengaku harus berurusan dengan komputer dan internet selama pembelajaran online ketimbang harus berkonsentrasi selama pembelajaran online. Sebuah penelitian oleh Li & Lee (2016) menunjukkan bahwa literasi komputer adalah faktor utama dalam lingkungan pembelajaran online dan literasi komputer

yang tinggi berhubungan dengan sikap pembelajaran online yang juga tinggi. Mayoritas responden sangat setuju dengan hal tersebut.

Sedangkan skor soal terendah dari subskala *online* ini adalah soal nomor 1 yaitu pertanyaan tentang “Kurangnya diskusi dan interaksi sosial dengan mahasiswa lain dalam kuliah online membuat saya stres” dengan nilai 62. Artinya bahwa mahasiswa keperawatan menganggap kurangnya diskusi dan interaksi sosial dengan mahasiswa lain selama pembelajaran jarak jauh dapat menimbulkan stress. Namun hal ini tidak menjadi masalah yang berarti terkait subskala *online* sebelum EFT. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya interaksi yang cukup dalam lingkungan pembelajaran online, yang dimana kondisi seperti itu membutuhkan cara yang lebih efektif untuk mendorong dan membangun interaksi dalam pembelajaran online. Selain itu, berdasarkan teori sosiokultural Vygotsky, interaksi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif. Dengan demikian, aktivitas kolaboratif dan kelompok yang menuntut interaksi sosial harus dipertimbangkan dalam pembelajaran online (Alibak *et al*, 2019).

Nilai rata-rata terendah dari subskala instrumen OTAI sebelum dilakukan EFT, yaitu dari subskala fisiologis dengan nilai 6,44. Subsкала fisiologis berhubungan dengan reaksi atau respon tubuh terhadap masalah emosional dan kecemasan yang dirasakan saat pembelajaran online. Skor tertinggi dari subskala fisiologis ini

adalah soal nomor 9 yaitu pertanyaan tentang “Malam sebelum melaksanakan kuliah online yang penting, saya mengalami kesulitan tidur” dengan nilai 79. Artinya bahwa terkait subskala fisiologis sebelum EFT, mahasiswa mengalami masalah yang berat, yang dimana ketika akan melaksanakan pembelajaran jarak jauh yang dirasa penting, menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur di malam hari. Menurut Kozier *et al* (2016) kecemasan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar *norepinephrin* dalam darah melalui stimulus yang terjadi pada sistem saraf simpatis, zat kimia ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola tidur dan dapat mengakibatkan berkurangnya tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta sering terbangun.

Sedangkan skor soal terendah dari subskala fisiologis ini adalah soal nomor 6 yaitu pertanyaan tentang “Saya mengalami kejang otot sebelum atau selama melaksanakan kuliah online yang penting” dengan nilai 34. Artinya bahwa ketika sebelum atau selama menjalani pembelajaran jarak jauh yang dirasa penting, mahasiswa keperawatan mengalami kejang otot. Namun hal ini tidak menjadi masalah yang begitu berarti terkait subskala fisiologis sebelum EFT. Kecemasan tidak hanya berdampak terhadap psikologis namun juga dapat mempengaruhi fisiologis. Sebagai manifestasi dari tubuh mempertahankan atau menjaga keseimbangan (homeostasis), kecemasan menimbulkan berbagai gejala fisik, beberapa diantaranya

adalah jantung berdebar, berkeringat, mual-mual atau pusing, sakit kepala, sesak nafas, gemetaran, kejang (*twitches*), ketegangan otot, kelelahan dan kesulitan tidur atau insomnia (Nasir & Muhith, 2011).

Ketika menjalani sistem pembelajaran jarak jauh di kondisi pandemi, mahasiswa mengalami masalah psikologis seperti tingkat kecemasan yang cukup tinggi hal ini dipicu oleh kendala pembelajaran jarak jauh seperti kesulitan untuk memahami materi, kendala dalam mengerjakan tugas, jaringan internet yang tidak memadai dan berbagai kendala teknis lainnya. Kondisi ini membuktikan bahwa secara psikologis, pembelajaran jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa mengakibatkan munculnya rasa kekhawatiran dan kecemasan yang akan bisa mengganggu kesehatan mental (Oktawirawan, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cao *et al* (2020), Hasanah *et al* (2020), NurCita & Susantiningsih (2020) didapati hasil bahwa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 terjadi peningkatan kecemasan yang cukup tinggi dirasakan oleh mahasiswa.

5.2.2 Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sesudah dilakukan EFT

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 5.2 didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 32 (71,1%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang,

sebagian kecil mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 10 (22,2%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan, dan sebanyak 3 (6,7%) responden mengalami kecemasan berat, dan sebanyak 0 (0%) atau tidak ada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan panik sesudah dilakukan EFT.

Nilai rata-rata kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum dilakukan EFT sebesar 18,67. Nilai rata-rata kecemasan mahasiswa berdasarkan program studi untuk mahasiswa S1 Keperawatan sesudah dilakukan EFT yaitu sebesar 19,25. Sedangkan nilai rata-rata kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan yaitu sebesar 17,71. Terjadi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan dan D3 Keperawatan, namun mahasiswa S1 Keperawatan tetap sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa D3 keperawatan.

Sesudah dilakukan EFT masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 3 (6,7%) mahasiswa. Artinya bahwa hal tersebut bisa terjadi akibat dari kondisi lingkungan, seperti lingkungan yang tidak kondusif, tidak aman, tidak tenang, dan tidak nyaman, sehingga mahasiswa menjadi sedikit tidak focus akibat dari lingkungannya. Menurut Widigda dan Setyaningrum (2018) lingkungan sekitar tempat tinggal bisa berpengaruh terhadap cara berpikir individu tentang diri sendiri dan juga orang lain. Beberapa penyebabnya seperti pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan lain-lain. Kecemasan akan muncul apabila seseorang

merasa dirinya sedang tidak aman dan tidak nyaman dengan lingkungannya. Calista Roy mendefinisikan lingkungan yaitu semua keadaan, kondisi dan pengaruh di sekitar individu yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku individu dan kelompok (Pardede, 2020). Berdasarkan sub skala dari kuesioner OTAI sesudah dilakukan tindakan EFT menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata dari tiga aspek yang terdapat dalam subskala OTAI yaitu psikologis sebesar 6,66, fisiologis sebesar 4,22, dan *online* sebesar 7,77.

Berdasarkan subskala instrumen OTAI sesudah dilakukan EFT didapati hasil bahwa nilai rata-rata tertinggi yaitu dari subskala *online* dengan nilai rata-rata 7,77. Skor soal tertinggi dari subskala *online* ini adalah soal nomor 4 yaitu pertanyaan tentang “Selama melaksanakan kuliah online, bekerja dengan menggunakan komputer dan internet, membuat saya merasa tidak nyaman dan tidak efisien” dengan nilai 60. Artinya bahwa mahasiswa keperawatan mengalami masalah yang berat yang sama mengenai subskala *online* sesudah EFT, yang dimana terkait penggunaan komputer dan internet membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tidak efisien ketika menjalani pembelajaran jarak jauh. Penelitian oleh Peterson (2016) menyatakan bahwa interaksi antar mahasiswa dan juga guru di lingkungan online mungkin lebih rendah dibandingkan kelas tatap muka. Menurut Alibak *et al* (2019) aspek kognitif dari kecemasan

pembelajaran online dikaitkan dengan perasaan malu, hasil yang negatif, dan ketakutan akan terjadinya kegagalan atau kekecewaan, yang mengarah pada kepekaan yang berlebihan dan masalah memori pada beberapa mahasiswa.

Sedangkan skor soal terendah dari subskala *online* ini adalah soal nomor 10 yaitu pertanyaan tentang “Pengalaman yang kurang dari beberapa dosen pada kuliah online membuat saya stres” dengan nilai 41. Artinya bahwa mahasiswa akan mengalami stres berkaitan dengan kurangnya pengalaman beberapa dosen ketika pembelajaran jarak jauh. Namun hal ini tidak menjadi masalah yang berarti terkait subskala *online* sesudah EFT. Penelitian oleh Alibak *et al* (2019) berpendapat bahwa dosen mungkin tidak memiliki cukup pengalaman mengajar di lingkungan pembelajaran online. Menurut Lane (2013) mengajar dalam pembelajaran online mungkin memerlukan keterampilan yang berbeda dibandingkan pembelajaran tatap muka, oleh karena itu staf dan dosen fakultas perlu dilatih untuk mengajar dalam pembelajaran online.

Sedangkan nilai rata-rata terendah dari subskala instrumen OTAI sesudah dilakukan EFT, yaitu dari subskala fisiologis dengan nilai 6,22. Skor tertinggi dari subskala fisiologis ini adalah soal nomor 9 yaitu pertanyaan tentang “Malam sebelum melaksanakan kuliah online yang penting, saya mengalami kesulitan tidur” dengan nilai 50. Artinya bahwa masih berkaitan dengan masalah yang sama terkait

subskala fisiologis sesudah EFT, yang dimana mahasiswa mengalami masalah yang berat ketika akan melaksanakan pembelajaran jarak jauh yang dirasa penting, menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur di malam hari. Perasaan cemas akan sesuatu yang dialami membuat seseorang menjadi sulit untuk tidur, sering terbangun di tengah malam, terjadi perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga gangguan emosional membuat seseorang memiliki kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2011).

Sedangkan skor soal terendah dari subskala fisiologis ini adalah soal nomor 3 yaitu pertanyaan tentang “Mulut saya terasa kering sebelum atau selama melaksanakan kuliah online yang penting” dengan nilai 23. Artinya bahwa ketika sebelum atau selama menjalani pembelajaran jarak jauh yang dirasa penting, mahasiswa keperawatan merasakan mulutnya terasa kering. Namun hal ini tidak menjadi masalah yang begitu berarti terkait subskala fisiologis sesudah EFT. Ketika dalam keadaan cemas, aktivitas saraf simpatik akan lebih aktif dibandingkan dengan saraf parasimpatik. Sistem saraf simpatik bertanggung jawab terhadap reaksi yang timbul akibat dari kecemasan dan terjadi perubahan fisiologis pada kelenjar saliva sehingga menyebabkan penurunan sekresi saliva dan terjadi hiposalivasi yang ditandai dengan mulut menjadi kering (Stefani, 2014).

Sesudah dilakukan EFT mahasiswa mengatakan merasa lebih tenang dan rileks, pusing dan rasa tegang berkurang, merasa lega, merasa beban yang dirasakan berkurang, merasa lebih bersemangat dan termotivasi, merasa kondisi merasa lebih siap untuk melakukan aktifitas termasuk ketika pembelajaran jarak jauh. *Emotional freedom technique* (EFT) adalah tindakan terapi non invasif yang menggunakan ketukan pada 16 titik di area energi meridian tubuh, yang mengirimkan sinyal untuk membantu meredakan ketakutan dan kecemasan langsung menuju ke bagian ke bagian otak yaitu amigdala (Zainuddin, 2013).

EFT bekerja dengan cara melakukan ketukan menggunakan dua jari dengan lembut di bagian tubuh tertentu untuk melepaskan emosi. Ketukan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan energi meridian tubuh ketika ada indikasi kemunduran fisik maupun emosional. Dengan mengetuk titik meridian, energi kinetik ditransfer ke energi sistem dan hambatan aliran energi dihilangkan (Craig, 2011).

Beberapa manfaat EFT yaitu seperti kemarahan, tekanan batin, ketakutan, kecemasan, fobia tertentu, patah hati, keraguan, sakit hati, perasaan bersalah, berduka, kebingungan hingga rasa malas. penyakit fisik, masalah sulit tidur, menghilangkan kebiasaan dan kecanduan merokok, obat-obatan, dan alkohol. Secara empiris teknik ini terbukti mampu untuk memulihkan kondisi badan, peningkatan kinerja,

hubungan sosial, bahkan keterampilan untuk berbicara di depan umum (Craig, 2011).

Beberapa keunggulan EFT yaitu proses belajarnya mudah dan cepat, hanya dengan ketukan ringan, tanpa efek samping, do'a memperkuat efek terapi, hanya 10-18 titik untuk 12 energi meridian, kombinasi titik-titik ketukan selalu sama, tanpa prosedur diagnosis masalah, one minute wonder, teknik eft tidak perlu sempurna (Craig, 2011).

5.2.3 Pengaruh EFT Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil dari perhitungan pada tabel 5.3 menunjukkan terdapat pengaruh *emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap tingkat kecemasan saat menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan EFT yaitu sebesar 28,87. Sesudah dilakukan EFT terjadi penurunan nilai rata-rata yaitu sebesar 18,67. Artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan EFT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boath *et al* (2013), Irmak Vural *et al* (2019), Patterson (2016), yang dimana hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi EFT dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Artinya kecemasan

yang dialami mahasiswa termasuk ketika melaksanakan pembelajaran jarak jauh dapat diatasi dengan EFT.

Manfaat EFT sangat luas meliputi kebebasan emosional seperti kemarahan, tekanan batin, ketakutan, kecemasan, fobia tertentu, patah hati, keraguan, sakit hati, perasaan bersalah, berduka, kebingungan hingga rasa malas. EFT juga bermanfaat untuk menangani penyakit fisik, juga bisa menangani masalah sulit tidur, menghilangkan kebiasaan dan kecanduan merokok, obat-obatan, dan alkohol. Secara empiris teknik ini terbukti mampu untuk memulihkan kondisi badan, peningkatan kinerja, hubungan sosial, bahkan keterampilan untuk berbicara di depan umum (Craig, 2011).

Implementasi terapi EFT terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap pertama persiapan yang terdiri dari *set up*, *the tapping*, *the nine gamut procedure* (9 gamut), dan *the tapping again*. kemudian tahap pelaksanaan. dan diakhiri dengan evaluasi (Craig, 2011). Pada konsep teori model dari Calista Roy, input terapi ini berupa stimulus adaptasi level yang kemudian diproses dengan mekanisme koping regulator dan kognator. proses regulator dan kognator dalam hal ini adalah terapi *emotional freedom technique* (EFT) yang nantinya akan memberikan stimulus atau efek pada perubahan *role function* dan menghasilkan output berupa respon adaptif (penurunan tingkat kecemasan) dan mengatasi respon inefektif (Rismaniar, 2019).

Mekanisme kerja dari teknik EFT yaitu bekerja dengan stimulasi terhadap sistem saraf panca indra yaitu dengan melibatkan ketukan, sugesti atau afirmasi positif yang dilakukan secara berulang dan diteruskan ke sistem saraf pusat otak (*lymbic system*), dengan transmisi saraf neurotransmitter (sinyal penghantar saraf), kemudian setelah itu stimulus akan melewati sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis), rangsangan ketukan dan sugesti akan menekan saraf simpatis yang fungsinya untuk menghantarkan emosi dan merelaksasikan saraf parasimpatis dengan melepas hormon-hormon (endokrin) metenfealin, donorfin dan juga β -endorfin hal ini akan menimbulkan perasaan yang nyaman dan Bahagia sehingga masalah psikologis yang terjadi termasuk kecemasan dapat berkurang (Hawari, 2016).

Dari hasil data *pre test* dan *post test* tidak ada skor kecemasan yang mengalami kenaikan ataupun skor yang sama, seluruhnya mengalami penurunan skor kecemasan sesudah dilakukan intervensi *Emotional freedom technique* (EFT). Artinya mahasiswa mengikuti dengan benar sesuai intruksi dan panduan *emotional freedom technique* (EFT) dari paktisi EFT, sehingga tidak terjadi kenaikan skor ataupun skor sama. *Emotional freedom technique* (EFT) dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 di Universitas Bhakti Kencana Bandung.