

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Sejumlah riset telah menunjukkan kemanjuran EFT dalam mengobati kecemasan. Kutipan dari berbagai publikasi, termasuk temuan Vural *et al* (2019) yang berjudul “Terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada mahasiswa keperawatan di Turki” menyatakan bahwa setelah dilakukannya sesi EFT sebanyak tiga kali sesi didapat hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari skor skala *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS) ketika sebelum dilakukan sesi EFT dan setelah dilakukan EFT dengan skor akhir nilai $p = 0.000$ temuan ini menyatakan bahwa adanya dampak terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada mahasiswa keperawatan di Turki.

Temuan riset lain yang dilaksanakan oleh Boath *et al* (2013) yang berjudul “Terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kinerja akademik pada mahasiswa” yang dilakukan terhadap 46 dari total 52 (88%) mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Didapati hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dalam *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS) ($p = p < 0,001$), *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) ($p = 0,003$) dan *HAD Anxiety Subscale* ($p < 0,001$). Tidak ada perbedaan pada *HAD Depression Subscale* ($p = 0.67$). Hasil ini membuktikan bahwa adanya

pengaruh terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kinerja akademik pada mahasiswa.

Temuan riset lain yang dilaksanakan oleh Patterson (2016) mengenai “Pengaruh *emotional freedom technique* terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan” mendapati hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan yang diukur menggunakan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan hasil nilai $p = 0.05$ temuan ini menyatakan bahwa adanya dampak EFT pada penurunan stress dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Temuan-temuan riset yang dilaksanakan sebelumnya menyatakan bahwa EFT bisa menjadi tambahan atau alternatif intervensi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa.

2.2 Konsep Mahasiswa Keperawatan

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi menyatakan bahwa mahasiswa adalah mereka yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah civitas akademika yang menyadari kedewasaannya dan berkomitmen untuk mengembangkan potensinya melalui pendidikan tinggi agar menjadi pemikir, praktisi, ilmuwan, peneliti, dan mungkin profesional. Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, mahasiswa secara aktif mengembangkan dan memiliki potensi melalui pembelajaran, kajian ilmiah, dan/atau mengembangkan, mengalami,

dan menguasai suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk berkembang menjadi intelektual, praktisi, ilmuwan, sarjana, dan/atau profesional. dengan karakter. serta berbudaya. Mahasiswa memiliki kemandirian akademik, fokus belajar, berakhlak mulia, dan mampu bertanggung jawab sebagai hasil budaya akademik.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berproses untuk mendapatkan pembelajaran dan ilmu pengetahuan ataupun sedang melaksanakan pendidikan di skala perguruan tinggi atau setara, seperti sarjana, sekolah tinggi, institut, universitas, dan sekolah tinggi (Hartaji, 2012).

Mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki intelektualitas dan pendidikan yang berpotensi untuk menjadi agen perubahan di dalam suatu lingkungan. Mahasiswa memiliki kewajiban besar agar bisa menyelesaikan persoalan dalam bangsa, oleh karenanya mahasiswa mempunyai tanggung jawab dan tugas terhadap hal akademis dan organisasi (Ohorella, 2011).

Mahasiswa memiliki kategori perkembangan di usia 18 sampai 25 tahun. Tahap perkembangan ini disebut sebagai masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, dan tujuannya adalah untuk membentuk identitas (Yusuf, 2012).

Menurut penjelasan tersebut, mahasiswa adalah seseorang yang berusia antara 18 dan 25 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi untuk pendidikan dan pengembangan diri, seperti politeknik, sekolah tinggi,

institut, atau universitas, dan menjadi bagian dari agen perubahan lingkungan. publik.

2.2.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Cahyono (2019) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai berikut :

a. *Iron Stock*

Mahasiswa harus mampu menjadi penerus orang-orang yang sudah menduduki posisi kepemimpinan dalam pemerintahan di masa depan, yang berarti mereka harus berkembang menjadi generasi penerus dan mampu memimpin negara suatu hari nanti.

b. *Agent Of Change*

Mahasiswa harus mampu berperan sebagai agen perubahan. Artinya, jika kesalahan di lingkungan sekitar terjadi, mahasiswa harus dapat menyesuaikan keadaan untuk memenuhi ekspektasi yang sebenarnya.

c. *Social Control*

Mahasiswa harus mampu memberikan pengaruh pada keadaan sosial di daerah terdekat mereka (Masyarakat). Dengan demikian, mahasiswa harus cerdas tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga dalam interaksi sosial dengan lingkungannya.

d. *Moral Force*

Mahasiswa diharapkan menjunjung tinggi cita-cita moral yang telah ada. Jika peristiwa di lingkungan sekitar melanggar

standar moral, mahasiswa harus mampu mengubah dan memperbaiki kembali kondisi sesuai dengan yang diharapkan.

2.2.3 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama yang membawa perubahan dan potensi perubahan psikologis, perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa perubahan dan kemungkinan perubahan psikologis. Di sisi lain, perubahan antara kedua era tersebut hampir identik, termasuk penyesuaian kerangka yang lebih luas dan lebih universal, seperti pertemuan dengan kelompok-kelompok dari luar daerah yang sering ditemui dan penekanan yang lebih besar pada tujuan pencapaian akademik dan non-akademik (Santrock, 2013).

Perguruan tinggi mungkin merupakan periode eksplorasi akademik dan pertumbuhan pribadi. Mahasiswa dapat berubah sebagai reaksi terhadap kurikulum yang menunjukkan wawasan dan cara berpikir yang segar, seperti sebagai tanggapan terhadap mahasiswa lain dengan keyakinan dan perspektif yang berbeda-beda, terhadap mahasiswa dari banyak budaya, dan kepada anggota staf yang memberikan sesuatu yang baru. Keputusan kuliah mungkin melambangkan pengejaran ambisi dan dedikasi yang besar, serta awal dari sebuah profesi masa depan (Papalia *et al*, 2014).

Menurut Saputro (2018) ciri-ciri perkembangan remaja akhir (antara usia 18 dan 21 tahun) dapat diperhatikan dalam tugas-tugas perkembangan, yang meliputi sebagai berikut:

- a. Dapat menerima keadaan fisiknya; Perubahan fisiologis dan organik yang terjadi secara signifikan pada tahun-tahun sebelumnya mungkin lebih dapat dikendalikan pada masa remaja akhir. Struktur dan penampilan fisik tidak dapat diubah dan harus diterima dalam keadaannya saat ini. Kekecewaan dengan keadaan fisik tertentu tidak lagi menjadi sumber penderitaan dan individu mulai menerima situasi tersebut.
- b. Mendapat kebebasan emosional; Masa remaja akhir merupakan proses penyapihan diri secara emosional dari individu-individu terdekatnya. Dalam sikap dan perilaku, dominasi keadaan emosional mulai bergabung dengan fungsi lain dan menjadi lebih stabil dan teratur. Mampu mengungkapkan pikiran dan emosi dengan cara yang konsisten dengan lingkungan sekitar dan dengan kebebasan emosional.
- c. Ramah; Kapasitas untuk hubungan sosial mulai berkembang secara alami dengan teman sebaya dan orang lain yang matang secara sosial. Menunjukkan dan menyesuaikan kapasitas untuk bersosialisasi sesuai dengan standar sosial yang sesuai.
- d. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses pengembangan kedewasaan pribadi, figur identifikasi mungkin penting; tanpa

mereka, akan ada ketidakpastian tentang model yang akan ditiru dan arahan tentang bagaimana berperilaku dengan tepat.

- e. Mengenal dan menerima kemampuan diri sendiri; kemampuan dan penilaian obyektif dari kondisi sendiri berkembang. Kelemahan dan kegagalan akibat kondisi kemampuan tidak lagi mengganggu fungsi kepribadian dan menghambat keberhasilan.
- f. Memperkuat pengendalian diri berdasarkan nilai dan norma; saat menyelesaikan suatu kegiatan, nilai pribadi yang diturunkan dari norma berubah agar sesuai dengan standar eksternal. Apakah prinsip-prinsip sosial atau moral terlibat. Cita-cita pribadi harus didamaikan dengan prinsip-prinsip masyarakat yang baik.
- g. Melepaskan emosi kekanak-kanakan dan mode penyesuaian; Dunia anak muda mulai berganti dengan dunia orang dewasa. Ketergantungan psikologis mulai berkurang ketika individu memperoleh kemampuan untuk menentukan nasib sendiri. Era ini dapat dianggap sebagai periode persiapan untuk tahap perkembangan berikutnya.

Setelah melalui periode remaja, individu akan dihadapkan pada masa remaja awal. Individu mempunyai gaya dan individualitas mereka sendiri saat ini. Hurlock (2011) mengemukakan karakteristik masa dewasa awal antara lain :

a. Masa dewasa dini adalah masa pengaturan

Interval antara masa remaja dan awal masa dewasa disebut sebagai fase *setup*. Pada titik ini, seseorang mengasumsikan tugas orang dewasa. Yang menunjukkan bahwa seorang laki-laki telah mengembangkan bidang pekerjaan yang dia sebut sebagai profesinya. sedangkan perempuan dibebani dengan tanggung jawab sebagai ibu dan manajemen rumah.

b. Masa dewasa dini adalah usia produktif

Orang tua memiliki peran penting dalam kehidupan orang dewasa. Pada usia dua puluh atau tiga puluh tahun, orang dewasa yang sudah menikah dihadapkan pada peran sebagai orang tua.

c. Masa dewasa dini adalah masa bermasalah

Banyak masalah berkembang sepanjang tahun-tahun dewasa awal dan harus ditangani oleh orang-orang. Tantangan ini beragam dan tidak seperti yang lain yang telah terlihat sebelumnya.

d. Masalah dewasa dini adalah masalah ketegangan emosional.

Pada titik ini, individu mampu secara memadai menyelesaikan masalah yang dihadapi dan lebih baik dan tenang.

e. Masa dewasa adalah masa terasingan sosial

Keadaan asing ditandai dengan adanya semangat bersaing dan keinginan yang kuat untuk maju dan berprofesi, sehingga keramahan masa remaja tergantikan dengan daya saing dalam suasana yang lebih dewasa.

- f. Masa dewasa dini adalah masa komitmen

Ketika anak-anak menjadi dewasa, individu akan mengalami perubahan, termasuk perolehan tugas dan kewajiban mereka sendiri.

- g. Masa dewasa dini adalah masa ketergantungan

Bahkan ketika individu mencapai usia dewasa, banyak individu tetap bergantung pada orang-orang tertentu pada periode-periode tertentu. Ketergantungan mungkin datang dari mereka yang membiayai pendidikan.

- h. Masa dewasa dini adalah masa perubahan nilai

Perubahan nilai terjadi karena berbagai sebab, termasuk keberadaan kelompok dewasa yang ingin diakui, dan orang-orang memahami bahwa pengelompokan sosial memerlukan standar nilai konvensional dalam hal perilaku dan gagasan.

- i. Masa dewasa dini adalah penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi menuju cara hidup yang baru. Perubahan gaya hidup yang paling nyata dan signifikan di masa dewasa awal terjadi di bidang pernikahan dan tanggung jawab orang tua.

- j. Masa dewasa dini adalah masa yang kreatif.

Orang dewasa tidak terikat oleh persyaratan dan norma orang tua atau pengajarnya, sehingga memiliki kebebasan untuk bertindak dan berkreasi sesuai dengan minat dan bakatnya.

Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas seperti penampilan fisik yang tidak lagi mengganggu kegiatan kampus, awal dari kecerdasan dan kapasitas masa depan yang tinggi, kebebasan emosional dalam bergaul dan menentukan kepribadian. Mahasiswa juga berkeinginan untuk bisa berprestasi di kampus, bertanggung jawab dan mandiri dalam menyelesaikan tugasnya, dan berpedoman dalam hal nilai dan norma di lingkungan kampus dan masyarakat.

2.2.4 Mahasiswa Keperawatan

2.2.4.1 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan dilatih dan dipersiapkan untuk mengejar karir sebagai perawat profesional di masa depan. Perawat profesional harus memiliki rasa kewajiban dan akuntabilitas yang melekat; Akuntabilitas sangat penting dalam praktik keperawatan profesional, dan juga harus ada pada mahasiswa keperawatan yang mempersiapkan diri menjadi perawat di masa depan (Black, 2016).

Mahasiswa keperawatan memberikan dasar bagi pertumbuhan masa depan profesi keperawatan. Mahasiswa keperawatan akan menilai apakah suatu vokasi keperawatan baik atau buruk. Seorang mahasiswa keperawatan harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang lebih unggul dari seniornya; ini dapat ditunjukkan melalui perubahan dan

pertumbuhan inovasi keperawatan. Memastikan kualitas asuhan keperawatan terus meningkat (Mepssa, 2012).

2.2.4.2 Tingkat Pendidikan Mahasiswa Keperawatan

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan Pasal 9 menyatakan bahwa pendidikan tinggi keperawatan diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang sah menurut persyaratan yang relevan, yang dalam hal ini adalah peraturan perundang-undangan. Universitas, sekolah tinggi, akademi, institut, atau politeknik dengan fasilitas perawatan kesehatan dapat meningkatkan pendidikan dan berinteraksi dengan organisasi dan profesi keperawatan. Pendidikan tinggi keperawatan yang diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan dalam Pasal 5 sampai 8 adalah sebagai berikut :

- 1) Pendidikan vokasi merupakan jenjang pendidikan terendah dalam keperawatan. Ini sebanding dengan diploma.
- 2) Pendidikan akademik, yang meliputi pendidikan sarjana, magister, dan doktor di bidang keperawatan.
- 3) Pendidikan profesi, yang meliputi program keperawatan dasar dan khusus.

2.3 Pembelajaran Jarak Jauh Saat Pandemi Covid-19

2.3.1 Pengertian Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran jarak jauh adalah jenis aktivitas belajar mengajar yang berlangsung tanpa interaksi tatap muka langsung antara guru dan murid, namun dilakukan dengan cara *online* atau secara daring. Pembelajaran dijalankan dengan menggunakan aplikasi berupa *video conference*, *e-learning* atau aplikasi jarak jauh lainnya. Pembelajaran daring adalah sesuatu metode pembelajaran baru bagi dosen dan mahasiswa oleh karena itu cukup membutuhkan waktu yang lama agar dapat beradaptasi (Dewi, 2020). Menurut Moore *et al* (2011) mendefinisikan aktivitas belajar mengajar *online* sebagai sistem pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet untuk menyediakan koneksi, fleksibilitas, aksesibilitas, dan kapasitas untuk berpartisipasi dalam sistem pembelajaran.

Aktivitas belajar mengajar *online* adalah jenis pembelajaran yang terjadi tanpa menggunakan kontak tatap muka langsung, tetapi memanfaatkan berbagai *platform* untuk memfasilitasi proses pembelajaran bahkan ketika itu terjadi dari jarak jauh. Tujuan pendidikan online adalah untuk memberikan layanan pembelajaran berkualitas tinggi melalui jaringan yang luas dan terbuka untuk membangkitkan minat dan memperluas jangkauan (Sofyana & Rozaq, 2019).

2.3.2 Latar Belakang Dilaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19

Virus corona telah menyebar ke seluruh dunia. *Coronavirus* adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit sedang hingga berat. Covid-19 adalah infeksi virus baru yang belum pernah ditemukan di tubuh manusia. Pada 30 Januari 2020, WHO menyatakan penyakit ini sebagai darurat kesehatan masyarakat global. (Yurianto, 2020).

WHO telah menyatakan Covid-19 sebagai pandemi di seluruh dunia, karena penyebaran virus yang sangat cepat ke seluruh dunia. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan menghambat penularan virus ini, yaitu dilakukannya *social distancing* sampai *physical distancing*. Usaha ini dilakukan dalam rangka memutus mata rantai penularan virus tersebut. *Physical Distancing* dilakukan untuk mengurangi kontak fisik semua orang, oleh karenanya upaya ini dilakukan di berbagai sektor, mencakup pendidikan. Implementasi kebijakan di sektor pendidikan menyebabkan terjadinya perubahan teknik atau sistem pembelajaran (WHO, 2020).

Pada Maret 2020, sebagai konsekuensi dari epidemi Covid-19, lebih dari 800 juta siswa di seluruh dunia terlibat dalam pembelajaran online. Kemendikbud Indonesia juga menerapkan strategi pendidikan jarak jauh dan untuk pertama kalinya membatalkan ujian nasional 2020 (Oktawirawan, 2020). Pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia menjadi kendala tersendiri bagi dunia pendidikan, khususnya perguruan

tinggi. Untuk memerangi Covid-19, pemerintah melarang keramaian, memberlakukan pembatasan sosial (*social distancing*), menjaga jarak kontak fisik (*physical distancing*), mewajibkan penggunaan masker, dan selalu mencuci tangan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan membatasi perguruan tinggi untuk melakukan kegiatan pembelajaran tatap muka dan mengadopsi peraturan yang mempromosikan pendidikan *online* (Kemendikbud RI, 2020).

2.3.3 Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19

Aktivitas belajar mengajar *online* mempunyai beberapa kelebihan dalam pelaksanaannya. Aktivitas belajar mengajar *online* membuat kegiatan pembelajaran menjadi mudah diakses tidak terbatas ruang dan waktu (Shukla *et al*, 2020). Penggunaan teknologi dapat membuat mahasiswa memperoleh informasi secara luas di internet (Hastini *et al*, 2020). Pemanfaatan teknologi, informasi, dan komunikasi dianggap dapat menjadi alat bantu kelangsungan kegiatan belajar dan mengajar selama masa *social distancing* selama pandemi Covid-19 (Pakpahan & Fitriani, 2020). Mahasiswa bisa terbiasa dengan teknologi sehingga mudah menyesuaikan diri dengan aktivitas belajar mengajar *online* (Hastini *et al*, 2020).

Banyak rintangan dapat terjadi saat menggunakan sistem aktivitas belajar mengajar *online*. Belajar melalui teknologi, informasi, dan komunikasi, dengan internet sebagai komponen utama, sangat

menantang di banyak lokasi dengan keadaan sinyal yang tidak bagus (Hastini *et al*, 2020). Penggunaan kuota internet juga menjadi masalah yang di mana harus mengeluarkan biaya baru dan hal ini bisa menjadi masalah bagi banyak pelajar yang kesulitan dalam hal finansial. Tidak semua guru bisa memberikan materi dengan optimal melalui sistem pembelajaran jarak jauh (Morgan, 2020).

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, kesulitan dalam penyelesaian tugas, sinyal internet yang tidak bagus, dan berbagai kesulitan teknis lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar siswa yang jauh mengakibatkan terciptanya perasaan khawatir dan cemas, yang dapat mengganggu kesehatan mental (Oktawirawan, 2020). Dalam hal pembelajaran jarak jauh, konektivitas menjadi perhatian. Siswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran online, seperti ketika tidak mampu membeli kapasitas internet. Selain itu, kondisi jaringan yang tidak memadai menciptakan kecemasan di kalangan siswa jika terjadi kesulitan teknis. Batasan teknis yang dipermasalahkan antara lain tugas yang tidak terjawab, keterlambatan kelas, dan kesulitan memahami materi yang disajikan. Karena akses unik setiap siswa ke teknologi, beberapa siswa berjuang untuk terlibat secara efektif dalam pembelajaran jarak jauh

(Morgan, 2020). Masalah ini akan diperparah bagi siswa yang tinggal di tempat-tempat dengan infrastruktur dan sinyal yang tidak bagus (Hastini *et al*, 2020).

2.4 Kecemasan Saat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19

2.4.1 Pengertian Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2015) kecemasan adalah keadaan emosional yang disebabkan oleh alasan yang tidak diketahui dan tidak berbentuk yang menghasilkan sensasi yang tidak menyenangkan dan berbahaya. Menurut Hawari (2016) kecemasan adalah penyakit yang memanasifasikan dirinya dalam aspek emosi (afektif) dan ditandai dengan sensasi ketakutan atau kekhawatiran yang intens dan terus-menerus; tidak ada kesulitan menganalisis realitas yang terjadi (*Reality testing ability / RTA*, tetap dalam kondisi prima), kepribadian yang masih utuh (tidak ada pemisahan kepribadian/*splitting of personality*), sikap dan perilaku mungkin terpengaruh tetapi tetap dalam kisaran normal.

2.4.2 Teori Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2015) beberapa teori yang menjadi faktor pendukung terjadinya kecemasan adalah sebagai berikut:

a. Teori Psikoanalitik

Menurut teori psikoanalitik, kecemasan muncul sebagai akibat konflik antara komponen emosional diri, yaitu *id*, *ego*, dan

super ego. *Id* adalah simbol dari impuls, *super ego* adalah simbol dari hati nurani, dan *ego* adalah simbol dari pertarungan antara dua aspek yang bersaing ini. Suasana hati ini merupakan upaya untuk melindungi faktor *ego* dalam situasi yang berbahaya.

b. Teori Interpersonal

Menurut teori interpersonal, kecemasan dihasilkan dari sentimen ketakutan yang disebabkan oleh kurangnya penerimaan interpersonal dan juga penolakan.

c. Teori Behaviour

Menurut teori perilaku (*behavior*), kecemasan adalah hasil dari keadaan frustrasi, yang didefinisikan sebagai setiap keadaan yang mengganggu kapasitas individu untuk mencapai tujuan dan keinginannya.

d. Teori Prespektif keluarga

Menurut teori perspektif keluarga, studi keluarga menghasilkan pola interaksi dalam keluarga, dan kecemasan muncul sebagai akibat dari pola non-adaptif dalam sistem keluarga.

e. Teori Prespektif Biologis

Menurut hipotesis sudut pandang biologis, kesehatan individu secara keseluruhan merupakan faktor risiko timbulnya kecemasan

Stuart dan Sundeen (2015) menyatakan bahwa faktor-faktor berikut (presipitasi) berkontribusi terhadap kecemasan :

a. Ancaman Integritas biologis

1) Penyakit

Banyak penyakit, terutama yang kronis, dapat mengakibatkan keadaan fisik yang berkontribusi pada tekanan psikologis individu, termasuk penyakit jantung, penyakit hati, kanker, stroke, dan HIV/AIDS.

2) Trauma fisik

3) Tindakan Pembedahan

b. Ancaman Konsep Diri

Terjadinya perubahan-perubahan layaknya proses perubahan lingkungan, perubahan peran, proses kehilangan, dan terjadinya perubahan hubungan dan status sosial ekonomi.

2.4.3 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang normal, apabila masih dalam tahapan yang wajar. Macam-macam kecemasan secara patologis digolongkan dalam beberapa kelompok. Menurut Olson dan Hergenbahn (2013) terdapat tiga jenis kecemasan adalah sebagai berikut :

a. Kecemasan Realitas

Kecemasan realitas adalah jenis kecemasan yang mudah diredakan karena situasinya dapat diatasi secara objektif dengan melakukan sesuatu, seperti melarikan diri dari gedung yang terbakar.

b. Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu untuk mengatur impuls yang mengarahkannya untuk melakukan tindakan yang dapat berakhir dengan hukuman diri. Sumber kecemasan adalah internal dan didasarkan pada keadaan aktual, karena hukuman yang ditakuti oleh ego individu, misalnya, kekhawatiran akan kekurangan dan kegagalan yang dapat dilihat semua orang.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral yaitu rasa takut bahwa individu akan bertindak terhadap sesuatu yang bertentangan dengan nilai super ego sehingga menimbulkan perasaan bersalah, contohnya individu belajar bahwa kejujuran itu adalah tindakan yang baik, maka dengan berpikir tentang ketidakjujuran sudah menimbulkan kecemasan

Menurut Safaria dan Saputra (2012) terdapat dua bentuk kecemasan adalah sebagai berikut :

a. *Trait anxiety*

Setiap individu memiliki intensitas atau tingkat kecemasan masing-masing. *Trait Anxiety* merupakan suatu reaksi dari keadaan yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya. Seseorang dengan *trait anxiety* tinggi akan merasakan cemas yang lebih dibanding dengan seseorang dengan *trait anxiety* rendah.

b. *State anxiety*

Keadaan emosional ketika berespon terhadap peristiwa tertentu pasti berbeda. *State anxiety* merupakan respons seseorang ketika dihadapkan pada suatu situasi yang memiliki efek ketegangan dan khawatir yang bersifat subjektif.

2.4.4 Tingkat Kecemasan Beserta Tanda Dan Gejala

Kecemasan dikaitkan dengan rasa tidak aman dan tidak berdaya. Keadaan emosional ini tidak berbentuk. Stuart dan Sundeen (2015) menyatakan bahwa ada empat tingkat kecemasan yang berbeda, masing-masing dengan gejala klinisnya sendiri:

a. *Mild anxiety* (kecemasan ringan)

Kecemasan ringan adalah kecemasan yang terjadi sebagai akibat dari kejadian biasa atau stres. Kesadaran individu akan meningkat pada tingkat kecemasan sedang, sistem panca indra akan lebih peka dalam hal melihat, mendengar, dan merasakan, motivasi individu akan meningkat, namun individu akan merasa kelelahan.

b. *Moderate anxiety* (kecemasan sedang)

Tingkat kecemasan sedang individu hanya fokus terhadap masalah yang sedang dihadapinya, pandangan perseptual menyempit sehingga sistem panca indra juga menyempit. Pada tingkat kecemasan ini biasanya kelelahan semakin meningkat, pernapasan meningkat, denyut jantung meningkat, otot mulai

tegang, berbicara dengan suara yang keras dan cepat, tingkat perhatian menurun, menjadi marah dan tidak sabar, dan pergolakan emosional terjadi kemudian.

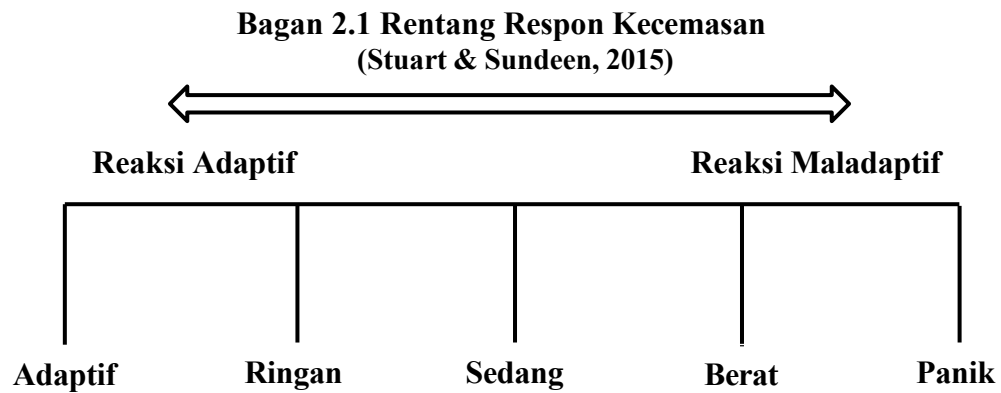
c. *Severe anxiety* (kecemasan berat)

Pada tingkat kecemasan berat individu hanya berfokus akan satu hal yaitu sumber-sumber kecemasan yang dihadapinya hingga tidak memikirkan hal lain selain kecemasannya. Pada tingkat kecemasan berat individu biasanya akan merasakan pusing, mual, sakit kepala, sulit untuk tidur, sering buang air kecil, terjadi diare, konsentrasi sangat menurun, hanya fokus terhadap dirinya, merasa tidak berdaya, kebingungan, mengalami disorientasi, dan berusaha untuk melawan kecemasannya.

d. Panik

Pada tingkat kecemasan panik pandangan perseptual individu sudah sangat tertutup dan sangat sulit melakukan apapun meski sudah diberikan perintah dan arahan. Individu mengalami kehilangan kendali dalam dirinya. Tanda dan gejala yang biasanya dirasakan pada tingkat kecemasan panik seperti kesulitan bernapas, lemah, pucat, terjadi diaphoresis, dilatasi pupil, berbicara inkoheren, tidak mampu merespon perintah, terjadi gejolak emosi yang sangat hebat, mengalami halusinasi dan delusi.

2.4.5 Rentang Respon Kecemasan



2.4.6 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Stuart dan Sundeen (2015) mengemukakan berbagai variabel dapat berkontribusi terhadap kecemasan, antara lain:

- a. Faktor internal
 1. Potensial *stresor*

Stresor psikosisial adalah kondisi dimana perubahan terjadi di dalam kehidupan sehingga seseorang harus mampu menyesuaikan diri

2. Maturitas

Tingkat kematangan kepribadian individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap apakah individu tersebut mengalami kecemasan atau tidak. Karena kepribadian yang matang sangat mudah beradaptasi dengan kecemasan, lebih sulit bagi mereka untuk merasakan kecemasan.

3. Pendidikan

Tingkat pendidikan individu memiliki dampak pada kemampuan berpikir seseorang. Seiring tingginya taraf pendidikan maka akan semakin mudah bagi individu untuk berpikir secara rasional untuk menangkap informasi baru. Kemampuan menganalisa juga mempermudah individu untuk menguraikan masalah baru.

4. Respon koping

Ketika seseorang cemas, teknik koping akan dimanfaatkan. Ketidakmampuan untuk mengatasi kekhawatiran secara produktif adalah akar penyebab perilaku yang tidak sehat.

5. Status sosial ekonomi

Individu dengan posisi sosial ekonomi rendah rentan terhadap kecemasan.

6. Keadaan fisik

Seseorang yang menderita penyakit fisik cenderung mengalami kelelahan fisik. Individu akan lebih rentan mengalami kecemasan akibat kelelahan ini.

7. Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mungkin menderita kecemasan dibandingkan dengan tipe kepribadian B. Misalnya, jika individu A mudah curiga, mudah emosional, dan

tegang, tipe ini lebih rentan terhadap gangguan kecemasan; Namun, jika individu B lucu, tipe ini lebih santai, tidak merasa tegang, dan tidak mudah merasa khawatir tentang apa pun.

8. Lingkungan dan situasi

Seseorang lebih mungkin mengembangkan masalah kecemasan ketika mereka berada di lingkungan baru daripada ketika mereka berada di lingkungan yang sudah dikenal.

9. Dukungan sosial

Kemampuan seseorang untuk mengatasi dipengaruhi oleh bantuan sosial dan lingkungan. Individu dapat mengambil manfaat dari dukungan sosial dari orang lain untuk mengurangi kecemasan, sementara lingkungan memiliki efek pada area berpikir individu.

10. Usia

Seseorang di bawah usia 18 tahun lebih cenderung merasakan kecemasan daripada mereka yang berusia di atas 18 tahun.

11. Humor

Humor bisa memunculkan respon tertawa dan hal ini dapat mengurangi ketegangan saraf dan mampu mengurangi kecemasan.

12. Jenis kelamin

Wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengembangkan gangguan kecemasan tingkat panik

b. Faktor eksternal

1. Ancaman integritas diri

Ini mungkin bermanifestasi sebagai cacat fisiologis atau sebagai kesulitan dengan kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, operasi yang akan dan telah dilakukan).

2. Ancaman sistem diri

Ini mungkin bermanifestasi sebagai tantangan terhadap identitas diri, harga diri, koneksi interpersonal, faktor kehilangan, dan perubahan status dan posisi.

2.4.7 Faktor Penyebab Kecemasan Saat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19

Ketika menjalani sistem aktivitas belajar mengajar *online* 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, kesulitan dalam penyelesaian tugas, jaringan internet yang tidak mencukupi, dan berbagai kesulitan teknologi lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar jarak jauh siswa mengakibatkan berkembangnya perasaan khawatir dan cemas, yang dapat mengganggu kesehatan mental (Oktawirawan, 2020). Dalam hal

pembelajaran jarak jauh, konektivitas menjadi perhatian. Siswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran online, seperti ketika tidak mampu membeli kapasitas internet. Selain itu, kondisi jaringan yang tidak memadai menciptakan kecemasan di kalangan siswa jika terjadi kesulitan teknis. Batasan teknis yang dipermasalahkan antara lain tugas yang tidak terjawab, keterlambatan kelas, dan kesulitan memahami materi yang disajikan. Karena akses unik setiap siswa ke teknologi, beberapa siswa berjuang untuk mematuhi pembelajaran jarak jauh secara efektif (Morgan, 2020). Masalah ini akan diperburuk bagi siswa yang tinggal di tempat-tempat dengan infrastruktur dan sinyal yang tidak bagus (Hastini *et al*, 2020).

2.4.8 Dampak Kecemasan Pada Mahasiswa

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bermacam-macam. Menurut Widigda dan Setyaningrum (2018) beberapa dampak kecemasan, antara lain :

1. Terjadinya penurunan kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang rumit secara kognitif. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kekuatan kognitif individu yang terbagi antara kekhawatiran dan kesulitan yang sebenarnya.
2. Kinerja individu dalam aktivitas mereka terpengaruh. Individu yang cemas akan menunjukkan bakat yang berbeda dari mereka yang tidak cemas.

3. Gangguan dalam interaksi sosial dapat mengakibatkan depresi.

Ketika orang cemas, mereka menghindari situasi yang membuat mereka merasa terancam. Individu menjadi terasing dari lingkungannya. Ketiadaan orang lain memperburuk kecemasannya hingga melankolis

Ketakutan dan kecemasan dapat berlanjut atau bahkan meningkat tanpa adanya keadaan berbahaya yang sah, dan ketika emosi mengatasi ancaman, mereka menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki konsekuensi kesehatan dan psikologis yang berbahaya. Menurut Semiun (2013) kecemasan memanifestasikan dirinya melalui berbagai gejala, antara lain sebagai berikut :

1. Simptom suasana hati

Individu yang cemas memiliki perasaan akan terjadinya tragedi dan pembalasan dari sumber yang tidak diketahui. Seseorang yang gugup akan mengalami kesulitan tidur, yang akan mengakibatkan lekas marah.

2. Simptom kognitif

Kecemasan dapat mengakibatkan keprihatinan dan kekhawatiran tentang suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Seseorang tidak akan memahami masalah dengan jelas, yang akan mengakibatkan dia sering tidak dapat bekerja atau belajar dengan baik, yang pada akhirnya akan menyebabkan dia merasa lebih gugup.

3. Simptom motorik

Orang yang cemas sering kali merasa tegang dan tidak menyenangkan, dan tindakan motorik mereka, seperti mengetuk-ngetukkan jari kaki, menjadi tidak berarti dan tanpa tujuan. Mereka juga kaget ketika mendengar suara tiba-tiba. Gejala motorik merupakan manifestasi dari stimulasi kognitif tinggi seseorang dan merupakan upaya untuk mempertahankan diri dari sesuatu yang dianggap berbahaya. Kecemasan dapat mempengaruhi semua orang, tetapi lebih sering terjadi ketika ketegangan emosional dan mental hadir.

Dari hasil di atas, dapat dinyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan dan kekhawatiran dalam situasi berbahaya karena ketidakpastian masa depan dan ketakutan bahwa sesuatu yang tidak diinginkan mungkin terjadi. Kecemasan ditandai dengan sejumlah gejala, termasuk agitasi, ketakutan akan sesuatu, ketidaknyamanan, kesulitan fokus, dan kesulitan memecahkan masalah. Hal ini terjadi karena berbagai alasan, termasuk ketika seseorang melihat bahaya yang menakutkan atau ketika seseorang merasa bersalah karena bertindak bertentangan dengan prinsip dan hati nuraninya.

2.4.9 Penatalaksanaan Kecemasan

Kecemasan dapat dikelola secara farmakologis atau nonfarmakologis. Selengkapnya seperti pada uraian berikut :

2.4.9.1 Terapi Farmakologi

Pengobatan farmakologis digunakan untuk mengobati kecemasan dengan mengembalikan fungsi neurotransmitter (pembawa pesan kimia yang menyampaikan pesan ke neuron) di sistem saraf pusat atau otak (sistem limbik). Sensasi dan keluhan somatik (fisik) sering terjadi bersamaan dengan gejala lain atau sebagai akibat dari kekhawatiran yang terus menerus. Untuk membantu mengatasi masalah ini, Anda dapat menggunakan obat yang ditujukan untuk individu yang bersangkutan. Obat-obat yang biasanya digunakan antara lain obat anti cemas (*anxiolytic*), seperti diazepam, bromazepam, clobazam, buspirone HCl, lorazepam, alprazolam, dan meprobamate (Hawari, 2016).

2.4.9.2 Terapi Non Farmakologi

Seiring dengan pengobatan, perawatan non-farmakologis seperti terapi komplementer, yang telah banyak dilakukan di sektor kesehatan, dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Terapi komplementer merupakan pengobatan sebagai terapi pendukung dari pengobatan medis secara konvensional ataupun terapi alternatif yang bisa dipakai selain pengobatan medis konvensional (Yahya, 2015).

Beberapa terapi komplementer yang bermanfaat untuk menurunkan dan mengontrol gangguan kecemasan antara lain;

teknik napas dalam, relaksasi otot, teknik distraksi, *object imagery*, terapi energi, dan *emotional freedom technique* (Shari *et al*, 2014).

2.4.10 Alat Ukur Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh

Online Test Anxiety Inventory (OTAI) adalah instrument baku yang dikembangkan oleh Alibak, Talebi, dan Neshat-Doost pada tahun 2019. Kuesioner ini merupakan pengembangan dari beberapa kuesioner yaitu *Sarason's Test Anxiety Scale*, *Abolghsemi's Test Anxiety Inventory* and *Spielberger's Test Anxiety Inventory* (TAI) dan juga melakukan wawancara kepada mahasiswa ketika menjalani pembelajaran daring yang mengalami kecemasan yang tinggi. Kuesioner OTAI dikembangkan untuk melihat kecemasan pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring. Kuesioner OTAI memuat 18 pertanyaan dengan pilihan jawaban memanfaatkan skala likert, 0=(hampir tidak pernah), 1=(terkadang), 2=(Sebagian besar waktu), 3=(hampir selalu), dengan rentang skor mulai dari 0 hingga 54 menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari kecemasan (Alibak *et al*, 2019).

OTAI terdiri dari tiga subskala yaitu psikologis dengan 6 pertanyaan, fisiologis dengan 5 pertanyaan, dan online dengan 7 pertanyaan. Komponen subskala fisiologis memiliki skor total yaitu 15 dengan konsistensi internal ($\alpha = 0.84$), komponen subskala psikologis

memiliki skor total yaitu 18 dengan konsistensi internal ($\alpha = 0.90$), komponen subskala online memiliki skor total yaitu 21 dengan konsistensi internal ($\alpha = 0.89$). OTAI memiliki nilai konsistensi internal ($\alpha = 0.91$), dan nilai korelasi ($r = 0.83$) dengan *Test Anxiety Inventory* (TAI) (Alibak *et al*, 2019).

2.5 Emotional Freedom Technique

2.5.1 Pengertian *Emotional Freedom Technique*

EFT adalah variasi dari akupunktur dan akupresur. Perawatan ini tidak sulit untuk dilakukan dan sama sekali tidak menggunakan alat seperti jarum suntik dalam proses pelaksanaannya. 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 (Craig, 2011).

EFT ialah pendekatan terapi non-invasif yang melibatkan penyadapan pada 16 tempat pada sistem meridian energi tubuh, yang mengirimkan pesan ke amigdala, yang membantu mengurangi ketakutan dan kecemasan (Zainuddin, 2013).

EFT mampu menyelesaikan masalah gangguan kecemasan dengan mengatasi penyebab yang mendasari masalah melalui proses yang ditetapkan dan juga mempengaruhi alam bawah sadar manusia

dengan menawarkan. Saat mengetuk, penyebab kekhawatiran akan menjadi frasa afirmatif. Selain itu, EFT menggabungkan metode yang dikenal sebagai *eye movement desensitization reprocessing/repatterning* (EMDR) untuk mengurangi perasaan cemas menggunakan pendekatan sembilan gamut (*nine gamut*). Selain itu, strategi ini meningkatkan keseimbangan otak kanan dan kiri (Zainuddin, 2013).

EFT adalah teknik untuk penyembuhan emosional yang juga dapat digunakan untuk meringankan gejala penyakit fisik. Berdasarkan perkembangan revolusi yang terjadi di bidang psikologi tradisional, terungkap bahwa semua emosi negatif dapat membahayakan energi dan proses tubuh, dengan hasil mulai dari 50% hingga 90% tergantung pada pengalaman. EFT telah terbukti mengurangi gejala yang berhubungan dengan penyakit. EFT dilakukan dengan cara melakukan ketukan dua jari pada titik meridian tubuh. Tujuan ketukan adalah untuk mengembalikan keseimbangan energi meridian tubuh ketika kemunduran fisik dan emosional memberikan gangguan yang parah (Craig, 2011).

2.5.2 Keunggulan *Emotional Freedom Technique*

Craig (2011) mengemukakan terapi EFT mempunyai beberapa keunggulan, di antaranya :

2.5.2.1 Proses belajarnya mudah dan cepat

Bahkan individu biasa dapat melakukan metode EFT karena hanya melibatkan ketukan sederhana dua jari pada

meridian tubuh, dan bintik-bintik universal untuk banyak kesulitan yang dihadapi.

2.5.2.2 Hanya dengan ketukan ringan

Teknik EFT hanyalah ketukan lembut dengan satu atau dua jari pada titik meridian tubuh yang dipilih. Dengan menggunakan pendekatan dasar ini, kualitas hidup seseorang dapat ditingkatkan dengan cepat dan tanpa rasa sakit.

2.5.2.3 Tanpa efek samping

Gary Craig tidak menemukan efek negatif ketika melakukan pengobatan EFT pada ribuan klien selama sekitar enam tahun. Dr. Roger J. Callahan, Ph.D., penemu TFT, juga telah menguji metode EFT pada banyak pasien dan tidak menemukan efek samping. Hal ini dikarenakan tidak adanya penggunaan bahan kimia, jarum, atau prosedur pembedahan lainnya. Dalam pelaksanaan EFT dapat dilakukan secara berkelompok dengan 5-6 orang tiap terapis.

2.5.2.4 Do'a memperkuat efek terapi

Penyembuhan dengan EFT membutuhkan keyakinan yang mendalam kepada Allah SWT dan kesediaan untuk menyerahkan semua kepada-Nya melalui doa, yang dapat berubah menjadi energi spiritual dan keinginan untuk keajaiban penyembuhan. Doa disertai dengan frase positif dalam pendekatan EFT, seperti "Bismillahirrahmanirrahim, Ya Allah...

meskipun saya sakit (diganti dengan permasalahan yang dialami) saya ikhlas, saya pasrah, menerima diri saya sepenuhnya padamu”. Dengan penegasan yang disertai doa, upaya mengetuk akan diperkuat, dan jiwa dan pikiran yang jernih akan berkembang.

2.5.2.5 Hanya 10-18 titik untuk 12 Energi meridian

Saat melakukan ketukan, hanya 10-18 tempat vital di seluruh 12 meridian energi tubuh, termasuk jantung, usus kecil, ginjal, kandung kemih, empedu, paru-paru, selaput jantung, usus besar, limpa, dan perut, harus diketuk.

2.5.2.6 Kombinasi titik-titik ketukan selalu sama

Terlepas dari masalah atau penyakit yang dihadapi, tap point EFT akan tetap konsisten, yaitu 10-18 poin. Satu-satunya perbedaan adalah antara pernyataan yang dinyatakan dalam afirmasi, doa, dan selama masa-masa sulit.

2.5.2.7 Tanpa prosedur diagnosis masalah

Gary Craig melakukan perawatannya dengan berbicara dan bercakap-cakap dengan pasiennya, memungkinkan mereka untuk menyampaikan kesulitan mereka, tidak bertanya secara detail masalah yang sedang dialami pasien.

2.5.2.8 *One Minute Wonder*

Banyak pasien melaporkan bahwa manfaat terapi EFT langsung terasa. Gary Craig mampu membantu pasiennya

mengatasi berbagai masalah seperti merokok berlebihan, fobia, dan situasi traumatis hanya dengan beberapa ketukan di wilayah meridian. Walaupun begitu manfaat EFT tidak selalu dirasakan dengan cepat. Namun banyak pasien yang mengatakan merasakan hasil EFT dengan cepat.

2.5.2.9 Teknik EFT tidak perlu sempurna

Gary Craig menunjukkan bahwa ketukan tidak harus tepat di tempat yang seharusnya; bahkan, dia mengakui bahwa dia telah kehilangan kontak. Meski banyak individu yang melakukan kesalahan saat memainkan ritme, kesannya masih terasa. Yang harus diperhatikan yaitu kalimat afirmasi harus benar.

2.5.3 Manfaat *Emotional Freedom Technique*

Berbagai masalah dapat diselesaikan dengan memanfaatkan teknik EFT, termasuk kecemasan, stres, depresi, gangguan panik, *compulsive behavior*, kemarahan, kecanduan obat-obatan dan alkohol, perokok berat, traumatik, ketakutan dan fobia, kecemasan saat di tempat umum, menghilangkan emosi negatif, masalah seksual, rasa malu dan bersalah, insomnia, kekecewaan, sakit hati, kinerja puncak, masalah dengan wanita dan anak-anak, dan alergi.

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 keadaan tubuh, meningkatkan kinerja, hubungan sosial, bahkan kemampuan berbicara di depan umum (Craig, 2011).

2.5.4 Mekanisme Kerja *Emotional Freedom Technique*

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 (Hawari, 2016).

EFT bekerja dengan mengetuk dua jari dengan lembut di bagian tubuh tertentu untuk melepaskan emosi. Ketukan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan energi meridian tubuh ketika tanda-tanda penurunan fisik dan emosional yang berubah muncul.

Dengan mengetuk titik meridian, energi kinetik ditransfer ke energi sistem dan hambatan aliran energi dihilangkan (Craig, 2011).

Teknik EFT adalah terapi energi meridian tubuh yang merupakan bagian dan bentuk sederhana dari akupunktur yang bekerja secara langsung di area sistem meridian tubuh. Berbeda dengan perawatan akupunktur berbasis jarum. Dengan satu ketukan sederhana, EFT mengaktifkan titik energi meridian utama. Demikian pula, jika meridian adalah sungai, kesulitan emosional dan fisik akan menjadi hambatan bagi pergerakan sungai. Dengan mengetuk titik energi meridian, energi kinetik disalurkan ke sistem energi, menyebabkan pelepasan hambatan yang menghalangi aliran energi. Dengan melakukan ketukan dua jari pada area 18 titik energi pada meridian tubuh, Anda dapat mengatasi berbagai hambatan emosional dan fisik. Hambatan emosional seperti kecemasan sehingga aliran energi yang melewati area titik meridian dalam tubuh akan terganggu (Craig, 2011).

2.5.5 Titik Energi Meridian Tubuh di *Emotional Freedom Technique*

Menurut Craig (2011) ketukan EFT memuat 18 titik meridian yaitu :

1. Kc = *Karate Chop* : Dengan mengetuk titik ini, energi meridian usus kecil dapat diseimbangkan. Terletak di sebelah telapak tangan.

2. Cr = *Crown* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian yang melewatinya. Terletak di bagian atas kepala (ubun-ubun).
3. EB = *Eye Brow* : Mengetuk di sekitar titik ini dapat membantu menyeimbangkan titik energi meridian kandung kemih. Terletak di dekat jembatan hidung, di awal alis.
4. SE = *Side of the Eye* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian kandung empedu. Terletak pada titik ujung mata.
5. UE = *Under the Eye* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian lambung. Terletak tepat di tulang bawah kelopak mata.
6. UN = *Under the Nose* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian government. Terletak di bawah hidung.
7. Ch = *Chin* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian konsepsi. Terletak di area di antara dagu dan juga area bagian bawah bibir.
8. CB = *Collar Bone* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian ginjal. Terletak di dekat persimpangan tulang dada dan tulang rusuk pertama.
9. BN = *Billow Nipple* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian liver. Terletak di bawah

puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.

10. UA = *Under the Arm* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian limfa. Terletak di bagian bawah area ketiak dan posisi sejajar dengan puting susu (pria), di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
11. IH = *Inside of Hand* : Mengetuk di sekitar titik ini dapat membantu menyeimbangkan titik energi jantung, perikardium, dan meridian paru. Terletak di area bagian dalam tangan dan juga berbatasan dengan bagian telapak tangan.
12. OH = *Outside of Hand* : Ketukan di bagian area titik ini dapat membantu menyeimbangkan titik energi meridian di bagian *triple warmer* dan juga area usus besar. Terletak di area bagian luar tangan dan berbatasan dengan bagian telapak tangan.
13. Th = *Thumb* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian paruparu. Terletak di ibu jari samping luar bagian bawah kuku.
14. IF = *Index Finger* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian usus besar. Terletak di jari telunjuk, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
15. MF = *Middle Finger* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian pericardium. Terletak di

jari tengah, samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).

16. RF = *Ring Finger* : Mengetuk area titik ini dapat membantu menyeimbangkan titik energi tiga meridian yang lebih hangat. Pada jari manis, tepi luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).

17. BF = *Baby Finger* : Ketukan di area titik ini dapat menyeimbangkan titik energi meridian jantung. Terletak di jari kelingking, samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).

18. GS = *Gamut Spot* : Mengetuk area titik ini dapat membantu menyeimbangkan titik energi tiga meridian yang lebih hangat. Terletak di sisi persimpangan jari kelingking dengan jari manis. Saat mengetuk titik gamut, ada sembilan gerakan tambahan: melebarkan mata, menutupnya erat-erat, menggerakkan mata ke bawah ke kanan, menggerakkan mata ke kiri bawah, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan irama selama beberapa saat, menghitung 1,2, 3,4,5, bergumam mengikuti irama.

2.5.6 Metode *Emotional Freedom Technique* (EFT)

2.5.6.1 *Full Basic Recipe EFT*

Full basic recipe emotional freedom technique adalah semacam pengobatan alternatif yang berkembang dari akupunktur dan akupresur. Perawatan ini sangat mudah

dilakukan dan tidak perlu menggunakan jarum suntik. *Full basic recipe* EFT merupakan bentuk dasar terapi EFT yang paling banyak digunakan secara klinis dan penelitian. Teknik terapi ini merupakan bentuk umum sehingga dapat digunakan oleh semua kalangan yang dimana manfaatnya sangat luas baik untuk masalah fisik maupun psikologis. Prosedur *full basic recipe* EFT ini terdiri dari *The Set Up, Tapping, Nine Gamut Procedure* (Church, 2013; Craig, 2011).

2.5.6.2 *Easy EFT*

Easy EFT merupakan pengembangan EFT yang dimana tekniknya dapat dilakukan secara mandiri oleh klien yaitu dengan menonton prosedur EFT kemudian melakukannya secara mandiri dengan mengikuti instruksi secara benar. *Easy EFT* terdiri dari tiga prosedur yaitu mengidentifikasi permasalahan, menonton video prosedur EFT sambil mengikuti prosedur dengan benar, dan yang terakhir adalah evaluasi untuk melihat sejauh mana masalah sudah teratasi (Church, 2013).

2.5.6.3 *Borrowing Benefits*

Borrowing Benefits EFT merupakan pengembangan EFT yang dimana teknik ini dilakukan secara bersama dalam grup atau berkelompok, yang dimana permasalahan yang dirasakan dari tiap klien akan berbeda, sehingga ketika EFT dilakukan secara bersamaan permasalahan yang dirasakan klien

lebih cepat turun, dikarenakan klien akan merasa bahwa permasalahan yang dirasakan bukan hanya menimpa dirinya sendiri (Church, 2013).

2.5.6.4 *The Gentle Techniques*

The Gentle Techniques merupakan pengembangan EFT yang dimana Teknik ini berfokus untuk pemecahan masalah atau trauma yang belum terselesaikan pada masa lalu seperti veteran perang, trauma masa kecil, penyakit kronis, korban pelecehan, dan berbagai kejadian lain masa lalu yang masih menimbulkan trauma. Teknik ini menggunakan pendekatan yang lebih dalam yang dimana memungkinkan klien untuk mengetuk tanpa harus menghadapi trauma secara langsung. Klien secara bertahap mengurangi jumlah pemicu trauma selama melakukan ketukan, sehingga membuat peristiwa pemicu dapat dikurangi. Ada tiga Teknik dalam *Gentle Techniques* yaitu *Tearless Trauma*, *Sneaking up on the Problem*, and *Chasing the Pain* (Church, 2013).

2.5.7 Prosedur Terapi

2.5.7.1 Pengertian

EFT adalah teknik untuk pemulihan emosional dan fisik (Craig, 2011).

2.5.7.2 Tujuan Terapi

Membantu menyeimbangkan sistem energi di dalam tubuh yang terhambat yang berakibat timbulnya perubahan pikiran, perilaku, dan emosi, dengan menstimulus dan memberikan ketukan pada 18 area titik energi meridian utama tubuh dengan menggunakan jari. Pada saat terapi, pasien diminta untuk berfokus terhadap masalah yang ingin diselesaikan. Sehingga pasien dapat mengekspresikan kondisi emosional dengan optimal serta untuk menurunkan gangguan kecemasan. Terapi EFT dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan dalam 3 siklus EFT (Vural *et al*, 2019).

2.5.7.3 Indikasi

Dapat mengatasi berbagai permasalahan terkait kecemasan seperti kecemasan ringan, sedang, berat, hingga panik (Craig, 2011).

2.5.7.4 Kontraindikasi

Tidak terdapat kontraindikasi pada terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Namun pasien harus dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat memahami instruksi dari terapis.

2.5.7.5 Persiapan

- a) Mempersiapkan tempat yang nyaman dan tenang untuk pelaksanaan terapi.

- b) Mempersiapkan klien, melakukan kontrak waktu dan juga tempat.
- c) Menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan terapi.
- d) Menjelaskan materi, prosedur dan tahapan pelaksanaan *emotional freedom technique*.

2.5.7.6 Pelaksanaan

- a) Langkah 1 *The Set up*

Mengucapkan kalimat afirmasi *set up* dengan penuh perasaan sesuai dengan masalah yang dipelajari, dilakukan sebanyak tiga kali, sambil mengetuk dengan dua ujung jari di area *karate chop* terletak di samping telapak tangan atau bisa menekan pada area dada di bagian *sore spot*, yaitu terletak di bagian dada atas yang jika ditekan akan terasa agak sakit. Contoh kalimatnya seperti: “Bismillahirrahmanirahim, Ya Allah, meskipun saya merasa tidak nyaman, merasa cemas, merasa tertekan, dan merasakan hal-hal yang mengganggu di dalam diri saya ketika saya melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi, saya ikhlas, saya pasrah padamu sepenuhnya”. Ketukan dilakukan sebanyak tujuh kali pada area titik *karate chop* atau *sore spot*.

b) Langkah 2 *Tapping*

Mengetuk ringan sebanyak tujuh kali pada area 18 titik meridian tubuh. Kemudian diikuti dengan mengucapkan secara singkat permasalahan yang dihadapi pasien pada saat melakukan pengetukan. 18 titik meridian tubuh yaitu :

- 1) Kc = *Karate chop*, berlokasi di area bagian samping telapak tangan, bagian area tangan yang biasanya dipakai untuk mematahkan balok saat latihan bela diri.
- 2) Cr = *Crown*, terletak di area bagian atas kepala atau disebut sebagai ubun-ubun
- 3) Eb = *Eye brow*, terletak pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung.
- 4) Se = *Side of the eye*, terletak pada titik ujung mata
- 5) Ue = *Under the eye*, terletak tepat di tulang bawah kelopak mata
- 6) Un = *Under the nose*, terletak di bawah hidung
- 7) Ch = *Chin*, terletak di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 8) Cb = *Collar bone*, terletak ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk

- 9) Bn = *Billow nipple*, terletak di area bagian bawah puting susu pria atau di area perbatasan antara tulang dada dan juga bagian payudara bawah
- 10) Ua = *Under the arm*, terletak di area bagian bawah ketiak posisi sejajar dengan puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian payudara bawah
- 11) Ih = *Inside of hand*, terletak di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) Oh = *Outside of hand*, terletak di bagian luar tangan dan berbatas dengan area telapak tangan
- 13) Th = *Thumb*, terletak di bagian ibu jari samping luar area bawah kuku
- 14) If = *Index finger*, terletak di bagian jari telunjuk samping luar area bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) Mf = *Middle finger*, terletak di bagian jari tengah samping luar area bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) Rf = *Ring finger*, terletak di jari manis samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)

- 17) Bf = *Baby finger*, terletak di bagian jari kelingking samping luar area bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
- 18) Gs = *Gamut spot*, terletak sisi pertemuan antara jari kelingking dan jari manis.

c) Langkah 3 *Nine Gamut Procedure*

Area titik gamut ada di bagian punggung tangan, di antara jari kelingking dan juga jari manis, ada sembilan tambahan gerakan saat pengetukan titik gamut, fungsi gerakan ini yaitu untuk menyeimbangkan saraf. Saat melakukan pengetukan di area *gamut spot*, lakukan juga gerakan tambahan sembilan gamut antara lain :

- 1) Membuka mata selebar mungkin
- 2) Memejamkan mata sekuat mungkin
- 3) Menggerakkan mata ke arah kanan bawah
- 4) Menggerakkan mata ke arah kiri bawah
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata berlawanan jarum jam
- 7) Menggumam dengan irama selama beberapa saat
- 8) Menghitung 1,2,3,4,5
- 9) Menggumam kembali dengan irama selama beberapa saat

d) Langkah 4 putaran ketukan

Mengulangi putaran ketukan pada area 18 titik energi meridian tubuh sambil mengucapkan permasalahan yang dialami pasien. Lakukan sebanyak tujuh kali pengetukan di area titik energi meridian tubuh kemudian diakhiri dengan menarik napas pelan dan dalam (Craig, 2011).

e) Evaluasi, pendokumentasian, melakukan tanya jawab dan melihat hasil dari terapi EFT yang telah dilaksanakan.

2.5.8 Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan

EFT adalah mengetuk dua jari dengan lembut pada bagian tubuh tertentu untuk melepaskan emosi. Ketukan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan energi meridian tubuh ketika ada indikasi penurunan fisik dan emosional. Dengan mengetuk titik meridian, energi kinetik ditransfer ke energi sistem dan hambatan aliran energi dihilangkan (Craig, 2011).

Terapi EFT mampu menyelesaikan gangguan kecemasan dengan mengatasi penyebab yang mendasari masalah melalui proses yang ditetapkan dan juga mempengaruhi alam bawah sadar manusia dengan menawarkan. Saat mengetuk, penyebab kekhawatiran akan menjadi frasa afirmatif. Selain itu, EFT menggabungkan metode yang dikenal sebagai *eye movement desensitization reprocessing/*

reparenting (EMDR) untuk mengurangi perasaan cemas menggunakan pendekatan sembilan gamut (*nine gamut*). Selain itu, prosedur ini mendorong keseimbangan otak kanan dan kiri (Zainuddin, 2013).

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) metenfekalin, donorfin dan juga β -endorfin hal ini akan menimbulkan perasaan yang nyaman dan bahagia (Hawari, 2016).

Menurut temuan riset yang dilaksanakan oleh Boath *et al* (2013), Irmak Vural *et al* (2019), Patterson (2016) didapati hasil bahwa terdapat pengaruh *Emotional Freedom Techniue* (EFT) pada tingkat kecemasan pada mahasiswa. Temuan-temuan riset yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa EFT dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan termasuk pada kecemasan mahasiswa.

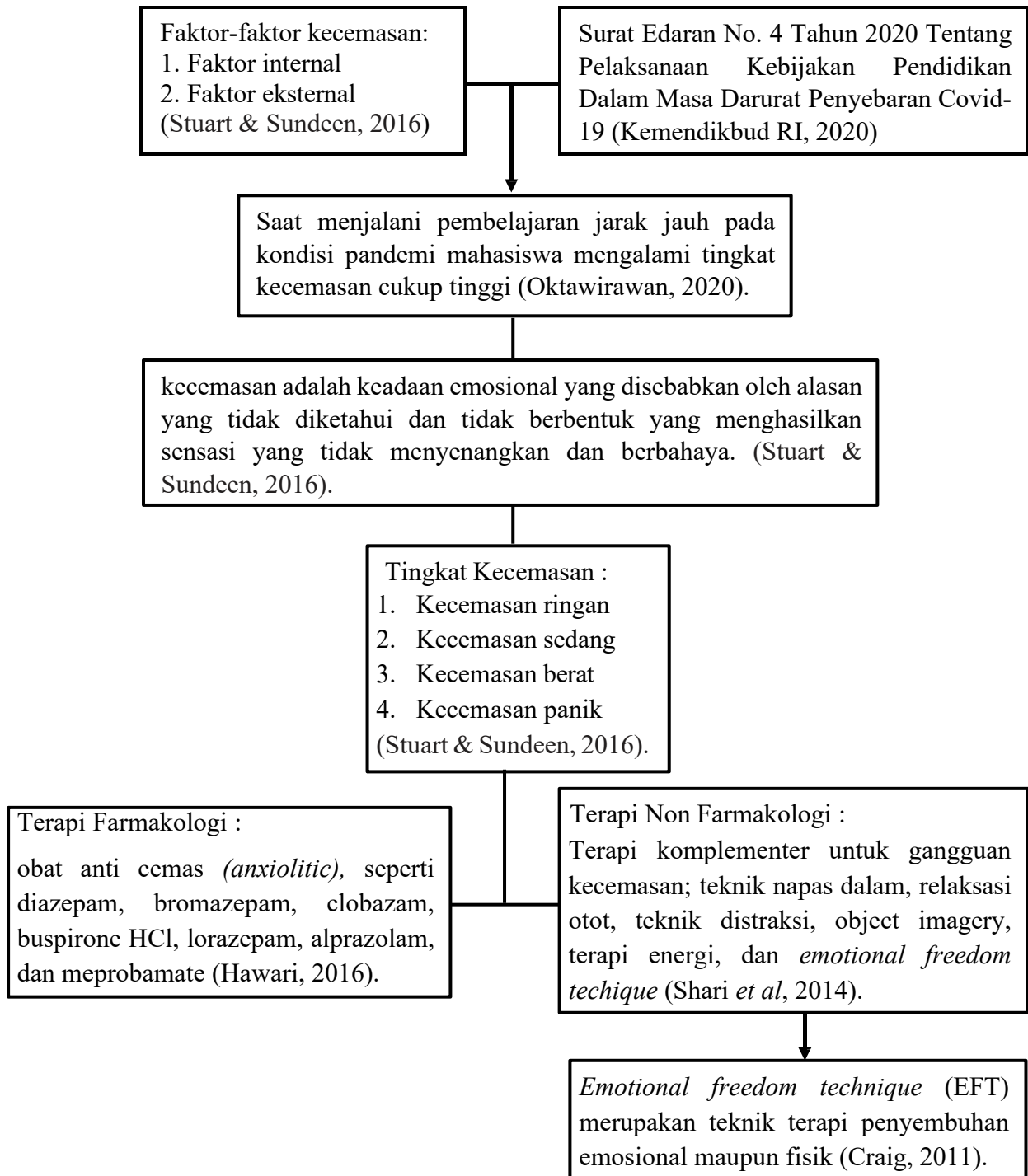
2.6 Teori Model Keperawatan Calista Roy

Konsep teori model keperawatan yang dikembangkan oleh Calista Roy adalah teori adaptasi yang memandang individu sebagai sebuah sistem yang dapat beradaptasi. Roy menyatakan bahwa tujuan dari teori model keperawatan ini adalah untuk membantu orang dalam beradaptasi dengan perubahan persyaratan psikologis, konsep diri, norma yang relevan, dan hubungan, terlepas dari apakah mereka sehat atau sakit. Ketika orang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan internal dan eksternal mereka, permintaan akan asuhan keperawatan berkembang (Pardede, 2020).

Penelitian ini mengadaptasi teori model keperawatan Calista Roy, dimana *input* terapeutik berupa stimulus adaptasi level yang diproses oleh *regulator* dan mekanisme *coping cognator*. Dalam situasi ini, proses regulator dan cognator adalah pengobatan EFT, yang selanjutnya akan memberikan stimulus atau dampak pada perubahan fungsi peran dan menghasilkan *output* berupa respon adaptif (penurunan tingkat kecemasan) dan mengatasi ketidakefektifan reaksi (Rismaniar, 2019)

2.7 Kerangka Konseptual Penelitian

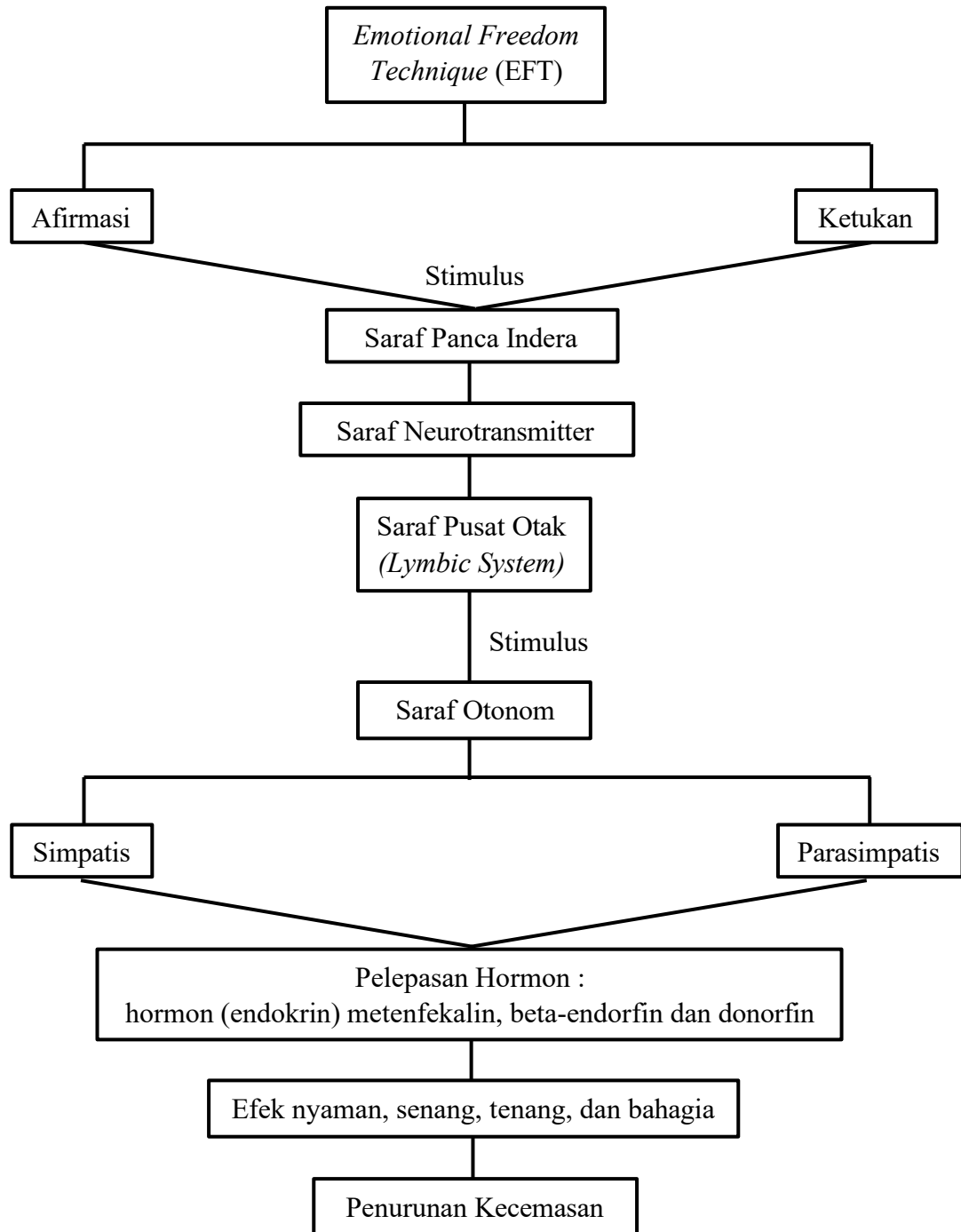
Bagan 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian



(Craig, 2011; Hawari, 2016; Kemendikbud RI, 2020; Oktawirawan, 2020; Shari et al., 2014; Stuart & Sundeen, 2015)

2.8 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan

Bagan 2.3 Kerangka Konseptual Pengaruh EFT Terhadap Tingkat Kecemasan



(Hawari, 2016)