

ABSTRAK

Pada masa kedaruratan penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19) proses belajar mengajar dilaksanakan secara daring untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Pembelajaran jarak jauh menimbulkan masalah seperti kecemasan. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan berupa penurunan kapasitas kognitif, performa individu dalam beraktifitas, menutup diri dari lingkungannya, dan dapat menyebabkan depresi. Oleh karenanya perlu penanganan aplikatif salah satunya adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT membebaskan emosi dengan mengetuk ringan pada daerah tertentu di bagian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi masalah fisik dan psikologis. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh EFT terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 878 mahasiswa keperawatan dan sampel berjumlah 45 mahasiswa keperawatan, yang diambil dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *Online Test Anxiety Inventory* (OTAI) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah EFT yang dilakukan sebanyak 3 siklus selama 15 menit. data dianalisis menggunakan uji *parametric paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum EFT (28,87). Sesudah EFT nilai rata-rata (18,67). Artinya terdapat pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan nilai *p-value* $(0,000) \leq \alpha 0,05$.

Emotional freedom technique (EFT) bekerja dengan ketukan pada 18 titik di area energi meridian tubuh yang mengirimkan sinyal untuk membantu meredakan kecemasan langsung menuju ke bagian ke bagian otak yaitu amigdala. Sehingga EFT dapat digunakan sebagai alternatif intervensi dalam mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : *Emotional Freedom Technique*, Kecemasan, Pembelajaran Jarak Jauh, Pandemi, Covid-19, Mahasiswa Keperawatan.

Daftar Pustaka : 26 Buku (2011-2020)
39 Jurnal (2011-2020)

ABSTRACT

During the emergency period for the spread of coronavirus disease (Covid-19), the teaching and learning process is carried out online to reduce the spread of Covid-19. Distance learning raises problems such as anxiety. The impact of anxiety is a decrease in cognitive capacity, individual performance in activities, closing themselves off from their environment, and can cause depression. Therefore, it is necessary to apply applicative treatment, one of which is the Emotional Freedom Technique (EFT). EFT releases emotions by lightly tapping on certain areas of the body which aims to balance the energy of the meridians in the body when physical and psychological problems occur. This study aims to determine the effect of EFT on anxiety levels during distance learning during the Covid-19 pandemic in Nursing Students at Bhakti Kencana University Bandung.

This type of research is pre-experimental with one group pre-post test design. The population in this study amounted to 878 nursing students and a sample of 45 nursing students, which were taken using the proportional stratified random sampling technique. The data collection technique used the Online Test Anxiety Inventory (OTAI) instrument to measure the level of anxiety before and after EFT which was carried out in 3 cycles for 15 minutes. data were analyzed using parametric paired sample t-test.

The results showed the average value of anxiety before EFT (28.87). After EFT the average value (18.69). This means that there is an influence of Emotional Freedom Technique (EFT) therapy on anxiety levels during distance learning during the Covid-19 pandemic in Nursing Students at Bhakti Kencana University Bandung with a p-value (0.000) 0.05.

Emotional freedom technique (EFT) works by tapping on 18 points in the energy area of the body's meridians that send signals to help reduce anxiety directly to the part of the brain, namely the amygdala. So that EFT can be used as an alternative intervention in overcoming anxiety..

Keywords : Emotional Freedom Technique, Anxiety, Distance Learning, Pandemic, Covid-19, Nursing Students.

*Bibliography : 26 Books (2011-2020)
39 Journals (2011-2020)*