

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Virus corona atau Covid-19 menyebabkan pandemi di beberapa wilayah di dunia. *Coronavirus*, juga dikenal sebagai Covid-19, adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit sedang hingga berat. *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* merupakan penyakit varian terbaru yang terdeteksi pada manusia. Pada tanggal 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia, yaitu WHO (*World Human Organization*), menyatakan bahwa penyakit ini adalah keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menyebabkan gangguan di seluruh dunia. Tanggal 24 Maret 2021, di seluruh dunia tercatat sebanyak 123.419.065 kasus positif Covid-19. Indonesia mengkonfirmasi bahwa terdapat 1.471.225 kasus positif Covid-19. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat terdapat 242.420 orang yang dinyatakan positif Covid-19 (Yurianto, 2020).

WHO menetapkan kasus Covid-19 sebagai sebuah pandemi skala global yang bisa dilihat dari penyebaran virus ini yang sangat tinggi dan cepat ke seluruh penjuru dunia. Berbagai langkah telah dilakukan dalam upaya untuk menghentikan dan mengurangi penyebaran virus ini, seperti dilakukannya *social distancing* sampai *physical distancing*. Cara ini dilakukan demi pencegahan agar virus ini tidak menyebar dengan cepat. *Physical Distancing* dilakukan untuk mengurangi kontak fisik semua orang, dilakukan di berbagai sektor, tidak terkecuali di sektor pendidikan. Pemberlakuan kebijakan di dunia

pendidikan berakibat pada berubahnya metode atau sistem pembelajaran (WHO, 2020). Penyebaran pandemi Covid-19 juga menjadi sebuah tantangan bagi bidang pendidikan di Indonesia. Kebijakan di kondisi pandemi seperti ini mewajibkan masyarakat untuk tetap melaksanakan kegiatan dari rumah. Konsekuensi dari peraturan dan kebijakan di bidang pendidikan menengah dan pendidikan menengah ini adalah sistem pembelajaran konvensional atau *offline* dihapuskan dan diganti dengan sistem pembelajaran jarak jauh atau *online* yang diterapkan di rumah siswa (Morgan, 2020).

Berkembangnya ilmu teknologi, informasi dan juga komunikasi sangat berpengaruh penting dalam perubahan sistem belajar mengajar, terkhusus di saat terjadinya pandemi. Pergantian sistem pembelajaran muncul bertujuan agar para pengajar maupun mahasiswa tetap menaati *physical distancing* dan melaksanakan pembelajaran secara daring di rumah sesuai dengan peraturan yang telah dikeluarkan oleh WHO. Metode pembelajaran yang digunakan berupa system *Distance Learning* (DL) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sistem ini diberlakukan dan dilaksanakan di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Kelebihan dari sistem pembelajaran seperti ini yaitu proses pelaksanaan kegiatan belajar dan mengajar tidak terbatas oleh ruang maupun waktu (Salazar, 2019).

Sesuai Surat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020, proses belajar mengajar disarankan dilakukan secara *online* selama krisis publik yang melibatkan penyakit *coronavirus* (Covid-19). Pada Maret 2020, lebih dari 800 juta siswa sekolah di seluruh dunia diperkirakan

akan belajar dari jarak jauh atau *online* sebagai akibat dari pandemi Covid-19 (Oktawirawan, 2020).

Pembelajaran jarak jauh adalah jenis pembelajaran yang berlangsung tanpa kontak langsung antara dosen dan mahasiswa, melainkan melalui penggunaan teknologi. Konferensi video, *e-learning*, dan perangkat lunak pembelajaran jarak jauh lainnya digunakan untuk melakukan kegiatan belajar dan mengajar. Karena pembelajaran *online* adalah hal baru bagi dosen dan mahasiswa, keduanya membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri (Dewi, 2020).

Beberapa kendala dapat timbul dari penerapan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran yang menggunakan akses internet dapat menjadi sesuatu yang sulit di daerah-daerah tertentu dengan sinyal dan jaringan kurang mumpuni (Hastini *et al*, 2020). Kuota internet bisa pula menambah beban pengeluaran bagi mahasiswa yang kesulitan dalam permasalahan ekonomi atau finansial (Morgan, 2020). Beberapa guru atau dosen sulit menyampaikan materi pembelajaran secara maksimal dengan menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh (Morgan, 2020). Jaringan internet yang mengakibatkan permasalahan dalam sistem pembelajaran jarak jauh. Akses teknologi yang berbeda-beda dari masing-masing mahasiswa menyebabkan kesulitan untuk mengikuti sistem pembelajaran jarak jauh dengan baik (Morgan, 2020). Masalah ini akan diperburuk bagi siswa yang tinggal di tempat-tempat dengan infrastruktur dan jaringan teknologi yang tidak mumpuni (Hastini *et al*, 2020).

Kondisi seperti ini menimbulkan masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan penelitian oleh Hasanah *et al* (2020) didapati bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebesar (41,48%) dan kecemasan sedang sebanyak (16,84%). Hanya sebagian mahasiswa yang mengalami stres normal sebanyak (87,89%), dan sedikit mahasiswa yang mengalami depresi ringan sebanyak (96,32%). Hal ini membuktikan bahwa selama pembelajaran jarak jauh banyak terjadi masalah psikologis yaitu kecemasan pada mahasiswa.

Siswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran *online*, seperti ketika siswa tidak mampu untuk membeli kuota internet. Kondisi lain seperti jaringan yang kurang memadai menciptakan kecemasan di kalangan siswa. Masalah teknis yang dimaksud antara lain keterlambatan tugas, keterlambatan kelas, dan kesulitan memahami materi yang disampaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar siswa jarak jauh mengakibatkan terciptanya perasaan khawatir dan cemas, yang dapat mengganggu kesehatan mental (Oktawirawan, 2020).

Siswa mungkin mengalami situasi kecemasan yang biasanya tidak terkait dengan gangguan mental atau kejiwaan, tetapi ini mungkin karena kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru (Chodijah *et al*, 2020). Ansietas atau kecemasan digambarkan dengan kondisi kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan ketidaktentraman dengan keluhan tubuh yang menyertai (McKay *et al*, 2020). Kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran, ketidaknyamanan, rasa tidak aman, dan ketakutan yang ekstrim

yang disebabkan oleh rasa menakutkan yang berasal dari sesuatu yang aktual namun ambigu (Nasir & Muhith, 2011).

Kecemasan adalah keadaan emosional yang berkembang sebagai akibat dari alasan yang tidak diketahui dan tidak berbentuk dan bermanifestasi sebagai sensasi yang meresahkan dan menakutkan. Munculnya kecemasan di kondisi pandemi khususnya saat pembelajaran jarak jauh dapat dipicu oleh hal-hal yang tidak spesifik dan juga dari sebuah pengalaman baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya, contohnya ketika pembelajaran jarak jauh seperti kesulitan untuk memahami materi, kendala penyelesaian tugas, jaringan internet yang tidak bagus dan penggunaan kuota internet yang berlebihan, serta berbagai kendala teknologi lainnya (Stuart & Sundeen, 2015).

Hasil penelitian Cao *et al* (2020) yang dilakukan terhadap 7.143 mahasiswa di Tiongkok yang sedang menjalani pembelajaran online didapatkan hasil yaitu mahasiswa yang merasakan kecemasan berat sebesar (0,9%), mahasiswa yang merasakan kecemasan sedang sebesar (2,7%), dan sisanya yang merasakan kecemasan ringan sebanyak (21,3%). Hasil penelitian lain oleh Hasanah *et al* (2020) yang dilakukan terhadap 190 mahasiswa Akper Dharma Wacana yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh mendapati hasil bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu kecemasan ringan sebanyak 79 (41,58%) responden, dan kecemasan sedang sebanyak 32 (16,84%) responden. Penelitian lain oleh Nurchita & Susantiningsih (2020) menyatakan bahwa mayoritas responden yang sedang menjalani pembelajaran *online* merasakan taraf kecemasan berat sejumlah 88 (88%) responden, taraf

kecemasan sedang sejumlah 12 (12%) responden, dan tidak ada individu yang tidak merasakan gejala kecemasan ataupun kecemasan ringan.

Selama pandemi mahasiswa mengalami kondisi kecemasan yang lebih berat dirasakan dibandingkan dengan kelompok lain yaitu sebesar (21,5%), mahasiswa keperawatan sebesar (13,1%), sedangkan profesi kesehatan lain sebesar (11,3%) dan populasi umum sebesar (8,8%) (Naser *et al*, 2020; Savitsky *et al*, 2020). Mahasiswa memilih program studi keperawatan dikarenakan adanya keinginan membantu dan peduli terhadap sesama, disamping profesi ini dipandang baik di dalam masyarakat, kesempatan karir yang luas, mobilitas dan variasi karir yang baik. Dibalik peluang yang cukup besar tersebut, terdapat tantangan tersendiri dalam mencapai keberhasilan pembelajaran. Terlebih dalam dunia keperawatan mengenal adanya *clinical learning environment* (CLE) yang merupakan aspek penting dalam keperawatan. Dengan adanya pandemic, lingkungan belajar klinis menjadi terbatas terkait dengan adanya kebijakan pemerintah dalam mengurangi penyebaran Covid-19 (Elbilgahy *et al*, 2020).

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dengan dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh terlebih di masa pandemi Covid-19, bisa menyebabkan gangguan kecemasan yang berkepanjangan dan dapat berakibat pada ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi peran dan kewajibannya seperti penyelesaian tugas mahasiswa yang terganggu, hambatan dalam menemukan kelompok sosial yang cocok, mempengaruhi pencapaian evaluasi belajar mahasiswa (Chodijah *et al*, 2020; Kristianto *et al*, 2013). Munculnya

kecemasan diasumsikan sebagai penghalang emosional yang disebabkan oleh penilaian kognitif individu yang kurang akurat terhadap rangsangan (Safaria & Saputra, 2012).

Kecemasan memiliki efek merusak kemampuan kognitif seseorang untuk menangani tugas-tugas yang rumit. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kekuatan kognitif individu yang terbagi antara kekhawatiran dan kesulitan yang sebenarnya. Kinerja individu dalam aktivitasnya dipengaruhi oleh kecemasan. Individu yang cemas akan menunjukkan kemampuan yang berbeda dari mereka yang tidak cemas. Kecemasan mengganggu interaksi sosial, mengakibatkan putus asa. Ketika seseorang cemas, mereka menghindari situasi yang membuat mereka merasa terancam. Individu menjadi terasing dari lingkungannya. Ketiadaan orang lain memperburuk kecemasannya hingga depresi (Widigda & Setyaningrum, 2018).

Oleh karenanya harus ada penanganan yang dilakukan secara aplikatif dan signifikan guna mengatasi kecemasan. Kecemasan dapat diobati secara farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan obat-obatan yang mengembalikan fungsi neurotransmitter (membawa impuls ke neuron) di sistem saraf pusat atau otak (sistem limbik). Obat anti kecemasan (anxiolitik) seperti diazepam, bromazepam, clobazam, buspirone HCl, lorazepam, alprazolam, dan meprobamate sering dimanfaatkan (Hawari, 2016). Penggunaan obat-obatan yang dikonsumsi dengan jangka waktu yang panjang akan menimbulkan efek ketergantungan secara fisik maupun psikologis, dan akan sangat fatal jika digunakan bersamaan dengan alkohol dan obat-obatan lain (Kalat, 2012).

Untuk membantu membatasi pemakaian obat-obatan untuk mengobati kecemasan, perawatan non-farmakologis seperti terapi komplementer yang telah dikembangkan secara luas di industri kesehatan dapat dimanfaatkan. 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* (EFT) (Shari *et al*, 2014). Dari banyaknya terapi untuk mengatasi kecemasan terdapat salah satunya adalah EFT yang memang belum banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa khususnya ketika melakukan pembelajaran *online* saat pandemi Covid-19.

*Emotional freedom technique* (EFT) adalah komponen dari perawatan tambahan yang dibuat oleh Gary Craig pada tahun 1991 untuk membantu individu dengan manajemen kecemasan dan stres (Saputra & Sugeng, 2012). *Emotional freedom technique* adalah sejenis pengobatan akupunktur dan akupresur komplementer. Perawatan ini cukup sederhana untuk dilakukan dan tidak memerlukan penggunaan jarum yang dalam selama prosedur terapeutik. Dalam praktiknya, EFT membebaskan emosi dengan mengetuk lembut bagian tubuh tertentu menggunakan dua jari. Ketukan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan energi meridian tubuh ketika ada indikasi kemunduran secara fisik maupun emosional (Craig, 2011).

Titik meridian yang diketuk akan mengirimkan energi kinetik ke dalam sistem energi dan menghilangkan hambatan atau gangguan pada aliran energi di dalam tubuh. EFT adalah pendekatan terapeutik non-invasif yang melibatkan penyadapan pada 18 titik di seluruh meridian energi tubuh untuk mengirimkan pesan ke amigdala, yang membantu mengurangi rasa takut dan kecemasan (Zainuddin, 2013).

Beberapa metode terapi *Emotional freedom technique* (EFT) yaitu seperti *Full Basic Recipe* EFT, *Easy EFT*, *Borrowing benefits*, *The gentle techniques*, dan lain-lain (Church, 2017). Implementasi terapi EFT terdiri dari 3 bagian yaitu tahap pertama persiapan yang terdiri dari *set up*, *the tapping*, *the nine gamut procedure*, dan *the tapping again*. kemudian tahap pelaksanaan. dan diakhiri dengan evaluasi (Craig, 2011).

EFT mampu menyelesaikan gangguan kecemasan dengan mengatasi penyebab yang mendasari masalah melalui proses yang ditetapkan dan juga memengaruhi alam bawah sadar manusia melalui penggunaan afirmasi dan ketukan. Selain itu, EFT menggabungkan metode yang dikenal sebagai *eye movement desensitization reprocessing/repatterning* (EMDR) untuk mengurangi perasaan cemas menggunakan pendekatan sembilan gamut (sembilan gamut). Selain itu, prosedur ini mendorong keseimbangan otak kanan dan kiri (Zainuddin, 2013).

EFT 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 menghambat saraf simpatis yang mengatur emosi dan mengendurkan sistem saraf parasimpatis melalui pelepasan zat kimia yang berhubungan dengan perasaan senang, tenang, nyaman dan bahagia seperti hormon (endokrin) metenfealin, beta-endorfin dan donorfin (Hawari, 2016).

Sejumlah riset telah membuktikan efektivitas EFT dalam mengatasi kecemasan mahasiswa. Kutipan dari berbagai publikasi, termasuk temuan Vural *et al* (2019) menyatakan bahwa setelah dilakukannya sesi EFT sebanyak tiga kali sesi didapati hasil terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan EFT. Hasil ini membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada mahasiswa keperawatan di Turki. Hasil penelitian lain oleh Boath *et al* (2013) yang dilakukan terhadap 46 dari total 52 (88%) mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Didapati hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan tindakan EFT. Hasil ini membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi EFT untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kinerja akademik pada mahasiswa. Temuan riset lainnya yang dilaksanakan oleh Patterson (2016) menyatakan bahwa terjadi penurunan stres dan kecemasan setelah dilakukan terapi EFT. Hasil ini membuktikan bahwa adanya pengaruh EFT terhadap penurunan stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 45 mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung yang terdiri dari fakultas keperawatan, fakultas farmasi, fakultas kesehatan, masing-masing fakultas terdiri dari 15 orang mahasiswa. Pada mahasiswa fakultas keperawatan didapatkan hasil dari 15 orang seluruhnya mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dengan adanya pembelajaran jarak jauh khususnya saat pelaksanaan praktikum yang mengharuskan mereka melakukan tindakan, mahasiswa menggunakan alat yang seadanya dan berakibat pada hasil yang tidak maksimal dan membuat mahasiswa merasakan cemas dan kebingungan. Mahasiswa mengatakan sedih sulit untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan sesama teman. Mahasiswa mengatakan kurang bersosialisasi, tidak menyenangkan karna suasana yg terlalu sepi tidak bisa bertemu teman. Mahasiswa mengatakan sering lelah dan pusing sehingga tidak bersemangat ketika belajar. Mahasiswa keperawatan mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh berpengaruh terhadap fisik dan psikologis, seperti stres, sering menangis, cemas yang berlebihan, terjadi kepanikan, merasa kebingungan, merasa tertekan, tidak nyaman, gelisah, menjadi gampang lelah dan malas, sering pusing, punggung sakit, pundak terasa berat, tangan kram, dan terjadi gejolak emosi yang tidak stabil. Permasalahan lain yang dialami mahasiswa dari ketiga fakultas rata-rata hampir sama, seperti terkendala dengan kuota dan sinyal yang tidak memadai. Kendala dalam alat komunikasi dan fasilitas untuk melakukan aktivitas belajar mengajar *online*, *platform* aktivitas belajar mengajar *online* kampus yang belum efektif, sulitnya berkoordinasi dengan mahasiswa lain ketika ada

penugasan secara berkelompok, jadwal kuliah yang tidak menentu dan dadakan, waktu penugasan yang terlalu mepet, kendala lingkungan saat melakukan pembelajaran jarak jauh, pembekalan materi disampaikan kurang jelas sehingga mengganggu ketika ada penugasan. penyebaran informasi tentang pandemi Covid-19 dan pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa merasa sedih, cemas, dan khawatir.

Hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa fakultas kesehatan didapati hasil bahwa 12 dari 15 mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas belajar mengajar *online* di waktu pandemi. Mahasiswa mengatakan bahwa aktivitas belajar mengajar *online* masih belum efektif karena masih banyak kekurangan. Mahasiswa mengatakan tidak nyaman ketika menjalani pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa juga terkendala fasilitas pembelajaran jarak jauh yang tidak memadai seperti gadget yang kurang mendukung seperti keterbatasan kuota, kondisi jaringan yang tidak kondusif, sulit memahami penerangan yang diberikan oleh dosen, sulit melakukan koordinasi ketika ada penugasan kelompok, kendala saat praktikum. Mahasiswa mengatakan menjadi malas ketika menjalani perkuliahan, mood yang tiba-tiba menjadi berubah, sering mengalami stres dan cemas, menjadi cepat bosan, menjadi malas dan tidak bersemangat. Banyak hal yang memicu hal tersebut seperti tugas yang menumpuk dan waktu pengerjaan yang mepet, jaringan tidak bagus dan tidak cukupnya kuota internet, sulit untuk mengirimkan tugas, dan kondisi lingkungan yang mengganggu. Mahasiswa mengatakan cemas, khawatir, sedih

dan waspada dengan pemberitaan tentang pandemi Covid-19 dan juga pembelajaran jarak jauh yang tak kunjung usai. 3 dari 15 orang mahasiswa fakultas kesehatan mengalami kendala dan kesulitan yang sama namun mereka mengatakan tidak sampai mengganggu psikologis mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa fakultas farmasi didapati hasil bahwa 10 dari 15 mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalani pembelajaran jarak jauh seperti materi yang sulit dipahami, merasa jenuh dalam melakukan pembelajaran jarak jauh, kendala dalam sistem pembelajaran khususnya ketika praktikum, kondisi jaringan yang tidak memadai, kuota internet yang terbatas, sulit untuk koordinasi ketika ada penugasan kelompok. Mahasiswa mengatakan pembelajaran jarak jauh belum efektif karena masih banyak kekurangan. Mahasiswa mengatakan merasa jadi cepat lelah, merasa jenuh, bosan. Mahasiswa mengatakan sering mengalami stres dan cemas, sering pusing, setelah menatap layar gadget dalam waktu lama, mata terasa perih dan lelah, menjadi emosional dan *overthinking*, terjadi perubahan mood. Banyak hal yang memicu hal tersebut seperti tugas yang mepet, tugas yang menumpuk, keadaan sinyal yang tidak memadai, ketidakcukupan kuota, kondisi lingkungan yang buruk. Pemberitaan tentang pandemi Covid-19 dan aktivitas belajar mengajar *online* yang tak kunjung membaik menyebabkan mahasiswa mengalami cemas, khawatir, miris dan sedih. 5 dari 15 orang merasakan kendala dan hambatan yang hampir sama ketika menjalani pembelajaran jarak jauh, namun tidak sampai mengganggu psikologis mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap bagian Kemahasiswaan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hasilnya didapati bahwa terjadi peningkatan stressor yang dialami mahasiswa karena sistem belajar mengajar *online*. Banyak mahasiswa yang mengeluh dengan sistem belajar mengajar *online* pada saat pandemi Covid-19 karena banyaknya hambatan dan kendala yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa terpaksa beradaptasi dengan sistem belajar mengajar *online* yang terjadi di waktu pandemi Covid-19. Banyak mahasiswa yang terkendala dan juga kebingungan dengan metode pembelajaran jarak jauh karena sebelumnya belum pernah terjadi seperti ini. Mahasiswa kesulitan dalam menentukan keputusan di waktu pandemi Covid-19 khususnya saat menjalani aktivitas belajar mengajar *online*. Hal-hal yang sebelumnya tidak pernah mahasiswa rasakan dalam sistem pembelajaran konvensional, namun dalam sistem pembelajaran jarak jauh timbul permasalahan baru seperti kuota dan sinyal yang tidak memadai, fasilitas yang kurang mendukung, sistem pembelajaran yang kurang efektif, dan berbagai macam permasalahan lainnya. Banyak mahasiswa yang terganggu dengan lingkungan sekitar saat menjalani sistem pembelajaran jarak jauh. Peran dan kewajiban sedikit berpengaruh namun masih dalam batas wajar dan tidak sampai mengganggu namun mahasiswa harus beradaptasi dengan kondisi yang sulit dalam waktu pandemi Covid-19.

Temuan riset pendahuluan yang dilaksanakan terhadap bagian Akademik Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hasilnya didapati bahwa mahasiswa banyak mengalami kendala dari

pembelajaran jarak jauh seperti jaringan atau sinyal yang tidak memadai karena saling berbeda tempat, kuota internet yang terbatas, *platform* pembelajaran jarak jauh yang belum efektif, susah melakukan koordinasi dengan setiap elemen kampus dengan adanya pembelajaran jarak jauh, susah untuk menghubungi dosen dan nilai mahasiswa banyak yang bermasalah. Pembelajaran jarak jauh masih belum efektif, dikarenakan fasilitas yang masih belum memadai, kurangnya pemerataan informasi terkait pembelajaran jarak jauh, dan kondisi seperti ini belum pernah terjadi sebelumnya membuat sistem pendidikan harus beradaptasi dengan keadaan. Stressor yang dihadapi mahasiswa maupun dosen juga meningkat di waktu pandemi Covid-19 khususnya saat menjalani aktivitas belajar mengajar *online*, mahasiswa merasa terbebani dengan target pembelajaran, kesulitan dalam masalah ekonomi dengan adanya pandemi membuat mahasiswa kebingungan dan merasa terbebani saat menjalani perkuliahan. Banyak mahasiswa yang menanyakan tentang kapan berakhirnya perkuliahan secara jarak jauh dan bisa melaksanakan perkuliahan secara bertatap muka. Banyak mahasiswa yang mengeluh dan khawatir khususnya saat ujian pratikum karena mahasiswa menggunakan alat yang seadanya yang mengakibatkan mahasiswa khawatir akan masa depannya sebagai tenaga kesehatan. Tugas dan tanggung jawab siswa memiliki sedikit pengaruh tetapi tetap dalam batas yang sesuai dan tidak terlalu mengganggu, hal ini tergantung dari karakter dan respon mahasiswa, namun mahasiswa dituntut untuk bisa beradaptasi dengan kondisi sulit di masa pandemi Covid-19.

Menurut uraian tersebut, penulis mencoba untuk mengadopsi atau memberikan perawatan berdasarkan EFT, yang tidak banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan pada siswa, terutama yang menjalani aktivitas pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19. Maka dari itu, penulis meneliti “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”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana 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?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya 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.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.1.1 Mengetahui tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sebelum dilakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

1.3.1.2 Mengetahui tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung setelah dilakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT).

1.3.1.3 Mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan mampu menghasilkan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan dan acuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan serta dapat menjadi bahan kajian kepustakaan dan pengembangan teknik

terapi EFT bagi peneliti lain di dalam bidang bidang klinis, komplementer, dan psikoterapi.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Perawat**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi perkembangan di bidang keperawatan, dan digunakan sebagai alternatif intervensi non farmakologis bagi praktik keperawatan dengan menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi kecemasan.

##### **1.4.2.2 Bagi Universitas Bhakti Kencana**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan dan bahan kajian keilmuan serta dapat menjadi alternatif penanganan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung.

##### **1.4.2.3 Bagi Fakultas Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk bidang keilmuan dan tambahan pengajaran dalam mata kuliah keperawatan serta dapat menjadi alternatif penanganan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti

Kencana Bandung.

#### **1.4.2.4 Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman serta dapat menjadi alternatif penanganan yaitu dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

#### **1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, bahan rujukan, tambahan dan perbandingan dalam mengevaluasi pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi pada mahasiswa.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas tentang 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. Jenis penelitian ini adalah *Pre eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 878 responden dan sampel berjumlah 45 responden. Teknik sampling menggunakan *Propotional Stratified Random Sampling*. Instrumen dalam

penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner kecemasan *Online Test Anxiety Inventory* (OTAI). Ranah keperawatan dalam penelitian ini adalah keperawatan jiwa. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Pengumpulan data studi pendahuluan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2021. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021.