



Efektifitas Terapi *Emotional FreedomTechnique* (EFT) TerhadapTingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju

Lisna Faunziah ¹, Susaldi ², Irawan Danismaya ³

Program Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Alamat : Jln. Harapan Nomor 50,Lenteng Agung - Jakarta Selatan 12610

Email : lisnaaf291@gmail.com

ABSTRAK.

Pendahuluan : Stres merupakan peristiwa yang sering terjadi dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti tuntutan tugas, dan faktor internal seperti perilaku. Tujuan : mengetahui efektifitas terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimental one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *non random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales-42*). Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil : penelitian menunjukkan p-value 0,000 < 0,005 yang artinya ada efektifitas terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) terhadap tingkat stres.

Kata kunci : Emotional FreedomTechnique (EFT), Stres

ABSTRACT.

Background : Stress is an event that often occurs can be caused by external factors such as task demands, and internal factors such as behavior. Objective: to determine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) therapy on the stress level of final year nursing students at the University of Indonesia Maju. Methods: This type of research is quantitative with a quasy experimental one group pretest-posttest design. The sampling technique used is non-random sampling. The instruments used are observation sheets and the DASS questionnaire (Depression Anxiety Stress Scales-42). Statistical tests use the Wilcoxon test. . Results: the study showed a p-value of 0.000 < 0.005, which means that there is effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) therapy on stress levels.

Keywords : Emotional FreedomTechnique (EFT), Stress

LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sangat rentan terhadap stres yang akan berdampak pada kesehatan. Stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti (lingkungan, keluarga, tuntutan tugas dll). Adapun faktor internal (usia, jenis kelamin, perilaku, kondisi fisik, koping dll).

Stres juga dapat ditimbulkan karena adanya tekanan yang dihadapi dan berdampak pada perubahan psikolog maupun kondisi fisik (Handayani & Hijrin Fithroni, 2022). Stres dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, sedang dan berat.

Gejala stres dapat ditandai seperti gelisah muka pucat, sulit tidur atau tidur lebih nyenyak, nafsu makan berkurang atau makan berlebihan, mudah tersinggung, sulit konsentrasi.

Terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) adalah terapi untuk menghilangkan dan mengelola emosi yang berlebihan (stres) dengan cara mengetuk pada bagian titik meridian tubuh.

KAJIAN TEORITIS

Stres merupakan reaksi tubuh untuk merespon segala jenis tuntutan baik tuntutan fisiologis, psikologis, maupun perilaku dan dirasakan tidak menyenangkan terhadap individu yang mengalaminya. Stres merupakan gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor eksternal (lingkungan, keluarga, tuntutan tugas dll). Adapun faktor internal (perilaku, kondisi fisik, coping dll).

Stres juga dapat ditimbulkan karena adanya tekanan yang dihadapi dan berdampak pada perubahan psikolog maupun kondisi fisik (Handayani & Hijrin Fithroni, 2022).

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan teknik akupuntur tanpa menggunakan jarum, yang dilakukan dengan cara mengetuk (*tapping*) pada beberapa titik meridian tubuh. Seperti di wajah, leher, dan tangan, secara langsung mempengaruhi HPA (*Hypotalamus, Hipofisis, dan Adrenal*) dalam sistem saraf pusat untuk menyeimbangkan pelepasan hormon dalam tubuh (Septiningsih & Febi Ratnasari, 2021).

Manfaat teknik EFT untuk meringankan dan mengelola masalah kesehatan, gangguan psikologis, gangguan emosional (stres) dan keterbatasan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimental one group pretest-posttest design* pada 16 responden. Instrumen yang digunakan lembar observasi dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales-42*) dengan analisis uji Wilcoxon. Penelitian dilakukan di Universitas Indonesia Maju.

Prosedur penelitian ini yaitu yaitu (1) pendekatan terhadap responden dengan menjelaskan tujuan penelitian dan persetujuan atau informed consent (2) melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), stres dengan cara mengisi kuesioner yang telah disediakan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A Hasil Analisa Data Univariat

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden distribusi

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
21 tahun	9	56.3
22 tahun	7	43.8
Total	16	100.0
Jenis Kelamin		
Perempuan	13	81.3

Laki-laki	3	18.8
Total	16	100.0

Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan tabel 1. dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami gejala tingkat stres berusia 21 tahun berjumlah 9 (56.3%) responden, dan yang berusia 22 tahun berjumlah 7 (43.8).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. Yang mengalami gejala tingkat stres mayoritas responden terbanyak adalah pada jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 13 (81.3%) responden. diikuti pada jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 3 (18.8%) responden.

B. Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Tabel 2. Hasil Pengukuran Pre-Test Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju.

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0.0
Stres Ringan	6	37.5
Stres Sedang	7	43.8
Stres Parah	3	18.8
Stres Sangat Parah	0	0.0
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) paling banyak mengalami stres sedang yakni berjumlah 7 orang (43.8%), yang mengalami stress ringan 6 orang (37.5%), serta 3 orang (18.8%) yang mengalami stress parah .

C. Hasil Analisa Data Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Tingkat Stres	P-Value
Pre-Test	.030
Post-Test	.000

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai signifikan (sig) P.Value untuk tingkat stres sebelum dilakukan terapi EFT didapatkan p-value .030 dan pengukuran tingkat stres setelah diberikan terapi EFT didapatkan p-value .000 data baik pada uji kolmogorov-smirnov dan sapiro-wilk <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal maka uji signifikansi uji dilakukan uji wilcoxon.

D. Uji *Wilcoxon*

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon
Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

	N	Mean Rank	P-Value
Pre-Test	Negative Rank	9 ^a 5.00	.006
Post -Test	Negative Rank	16 ^a 8.50	.000

Berdasarkan tabel 4. dasar pengambilan keputusan uji wilcoxon, dikatakan jika nilai p-value (Asymp.Sig) < 0.05, maka Hipotesis diterima. Jika nilai p-value (Asymp.Sig) > 0.05, maka ditolak. dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawtangingkat akhir di Universitas Indonesia Maju.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil analisis Univariat pada distribusi frekuensi usia dengan jumlah 16 responden di Universitas Indonesia Maju mayoritas responden yang mengalami tingkat stres adalah responden dengan usia 21 tahun yang berjumlah 9 orang (56.3%), diikuti oleh usia 22 tahun berjumlah 7 orang (43.8%).

Penelitian yang dilakukan oleh umur mahasiswa yang mengalami tingkat stress didominasi dengan kisaran umur ≤ 29 tahun (Putra Hamid & Evi Martha, 2022).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil data didapatkan bahwa kejadian tingkat stres lebih besar terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa perempuan dan laki-laki dapat mengalami stres yang membedakan hanya cara dari mengatasi masalah yang dihadapi.

c. Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Terapi *Emotional Freedom Tehnique (EFT)*

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan pre-test lebih banyak mengalami stres sedang yakni 7 orang (43.8%), sedangkan stres ringan yakni 6 orang (37.5%) dan yang mengalami stres parah 3 orang (18.8%). Sebelum dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa didapatkan hasil rata-rata 0.006.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai tingkat stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), menyatakan bahwadari 16 responden yang mengalami stres ringan yakni 2 orang, sedangkan stres sedang yakni 9 orang, yang mengalami stres berat 4 orang, dan yang mengalami stres sangat berat 1 orang (Nunung Rachmawati & Tenang Aristina, 2019).

d. Tingkat Stres Responden Sesudah Dilakukan Terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT)

Hasil analisis univariat gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sesudah dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) didapatkan hasil dengan rata-rata p-value 0.000 yang artinya < 0.005 maka dari itu H_a diterima bahwa terdapat efektifitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir diUniveristas Indonesia Maju.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji *kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* didapatkan nilai P.Value (Sig) $0,000 < 0,05$, dimana interprestasi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Sapiro Wilk* dikatakan terdistribusi normal apabila nilai Sig $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal.

b. Uji Wilcoxon

Dari hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikasi $0,000 < 0,05$.dasar pengambilan keputusan Uji Uji Wilcoxon. Jika nilai Asymp.Sig $< 0,05$, maka Hipotesis diterima. Jika nilai Asymp.Sig $> 0,05$, maka Hhipotesis ditolak. dapat disimpulkan bahwa terdapat ada “Efektifitas Terapi *Emotional Freedom Technkique* (EFT) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan mengenai Efektifitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Jumlah responden yang mengalami stres di Universitas Indonesia Maju pada penelitian ini berjumlah 16 responden dengan karakteristik berdasarkan usia responden mayoritas didominasi oleh usia 21 tahun sebanyak 9 orang (56.3%).
Dilihat dari karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 13 orang (81.3%).
2. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju terdapat responden yang mengalami tingkat stres dengan hasil rata-rata 0.006
3. Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju dengan rata-rata 0.000
4. Ada efektifitas sebelum dan sesudah diberikan terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) pada mahasiswa dilihat dari nilai *p-value* 0.000 yang artinya < 0.005 sehingga H_0 diterima yang berarti ada efektifitas terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju.

Saran

Bagi peneliti. Selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan metode yang berbeda, serta dapat mencari literature yang lebih banyak lagi dan dapat menjadi informasi bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayun, Q. (2021). Efektivitas terapi hypno EFT untuk menurunkan dampak emosi destruktif pada mahasiswa PTKIN di kota salatiga. *LPPM Universitas AKI*, 1(1), 27–49.
- Church, PhD, D., & Amy Yang, PhD,‡ and Fred Gallo, PhD§. (2018). Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta-analysis of Comparative Studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10).
- Handayani, fitri, & Hijrin Fithroni. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.

- Nunung Rachmawati & Tenang Aristina. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(1).
- Putra Hamid, A. M. Z., & Evi Martha. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa pascasarjana fakultas kesehatan masyarakat uinversitas indonesia dalam menyusun tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 283.
- Septiningsih, D., & Febi Ratnasari. (2021). Pengaruh Teknik Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Pada pasien. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 118–124