UJI EFEKTIFITAS TEKNIK *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA PADA TAHUN 2016

SKRIPSI

M. FARIZUL HIKMAH

1210211033

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

2016

UJI EFEKTIFITAS TEKNIK *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA PADA TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

M. FARIZUL HIKMAH

1210211033

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : M. Farizul Hikmah

NRP : 1210211033

Tanggal : 30 Agustus 2016

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 30 Agustus 2016

Yang menyatakan,

(M. Farizul Hikmah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Farizul Hikmah

NRP : 1210211033

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

"Uji Efektifitas Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Pada Tahun 2016"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 30 Agustus 2016

Yang menyatakan,

(M. Farizul Hikmah)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: M. Farizul Hikmah
NRP	: 1210211033
Program Studi	: Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi	: Uji Efektifitas Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Pada Tahun 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Agneta Irmarahayu, M.PdKed
Ketua Penguji

dr. K. Maria Poluan, Sp.KJ (K)
Pembimbing I

dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes
Pembimbing II

dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP
Dekan FK UPN "Veteran" Jakarta

dr. Niniek Hardini, Sp.PA
Ka. Prodi Sarjana Kedokteran

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 1 September 2016

UJI EFEKTIFITAS TEKNIK *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA PADA TAHUN 2016

M. Farizul Hikmah

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah sehari-hari bagi manusia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hasil penelitian Pathmanathan dan Husada pada tahun 2013 menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres yang cukup besar, sehingga rentan terhadap kecemasan. *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan terapi sederhana yang menggabungkan prinsip hipnoterapi dengan stimulasi titik akupunktur (*tapping*) yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektifitas teknik EFT untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 18 mahasiswa yang diambil dengan metode *Simple Random Sampling* dan menggunakan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai skala penelitian. Data dianalisis secara bivariat. Berdasarkan hasil uji bivariat, terapi EFT dapat menurunkan skor HARS setelah dilakukan terapi. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 di Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Periode 2016.

Kata kunci: EFT, Tapping, Kecemasan, Efektifitas, Stres

EFFICACY TEST OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TO REDUCE THE LEVEL OF ANXIETY IN FIRST YEAR MEDICAL STUDENTS OF UPN VETERAN JAKARTA IN 2016

M. Farizul Hikmah

Abstract

Anxiety is a problem of humanity's everyday life, ranging from children to elderly people. Pathmanathan and Husada's experiment in 2013 has shown that medical students are experiencing high level of stress, and they are prone to anxiety. Emotional Freedom Technique (EFT) is a simple therapy that combines the principles of hypnotherapy with stimulation of acupuncture points (tapping) that can be used to overcome physical and psychological problems. The purpose of this study was to test the effectiveness of EFT in order to reduce the level of anxiety. This experiment is an analytical experiment with Cross Sectional design, which includes 18 students using Simple Random Sampling method. This experiment used Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The data was analyzed with bivariate test, and as the result, EFT reduced the mean score of HARS after therapy. The conclusion was, EFT reduced the level of anxiety of first-year medical students of UPN "Veteran" Jakarta in 2016.

Keywords: EFT, Tapping, Anxiety, Efficacy, Stress

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Uji Efektifitas Teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Pada Tahun 2016" dengan tepat waktu. Ucapan terima kasih penulis ucapkan untuk dr. Agneta Irmarahayu, M.PdKed selaku penguji, dr. K. Maria Poluan, Sp.KJ(K) dan dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes selaku pembimbing yang senantiasa bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua tercinta, Ayahanda Ir. Edi Fitra, Ibunda Dra. Elliani, dan juga Adik Salma Auliannissa yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. Betty Irawati Hastinaputri, dan Ibu Dra. Siti Krisnawati, M.Pd yang selalu memberi dukungan kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan beserta Dosen Fakultas Kedokteran yang telah membimbing dan mendidik penulis selama kuliah. Tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Eddy Iskandar, Ph.D dan tim EFT Center yang telah membantu penulis dalam melaksanakan terapi EFT saat pengambilan data. Dan juga penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan, Raka Wibawa Putra, Ady Prasojo, Hasna Ibadurrahmi, teman-teman yang telah membantu penulis dalam pengambilan data, teman-teman satu bimbingan, dan teman-teman yang telah membantu dalam proses skripsi penulis yang tidak dapat ucapkan satu persatu tanpa mengurangi rasa terima kasih penulis.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih banyak kekurangan, namun penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 24 Agustus 2016

Penulis

M. Farizul Hikmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN ORISINILITAS ii
PERNYATAAN PUBLIKASI iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR BAGAN xii
DAFTAR GRAFIK xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1
I.1 Pendahuluan 1
I.2 Rumusan Masalah 3
I.3 Tujuan Penelitian 3
I.4 Manfaat Penelitian 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
II.1 Landasan Teori 5
II.1.1 Stres 5
II.1.2 Kecemasan 10
II.1.3 Emotional Freedom Technique (EFT) 13
II.1.3.1 Akupunktur 13
II.1.3.2 Hipnosis 16
II.1.3.3 Prosedur EFT 17
II.2 Penelitian Terkait 20
II.3 Kerangka Teori 22
II.4 Kerangka Konsep 23
II.5 Hipotesis Penelitian 23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 24
III.1 Metode Penelitian 24
III.2 Lokasi dan Waktu 24
III.3 Subjek Penelitian 24
III.3.1 Populasi 24
III.3.2 Sampel 24

III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi 27
III.4.1 Kriteria Inklusi 27
III.4.2 Kriteria Eksklusi 27
III.5 Teknik Sampling 27
III.6 Variabel Penelitian 28
III.7 Instrumen Penelitian 29
III.8 Cara Pengumpulan Data 29
III.9 Pengolahan dan Analisis Data 30
III.10 Alur Penelitian 31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32
IV.1 Hasil Penelitian 32
IV.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 32
IV.1.1.1 Lokasi 32
IV.1.1.2 Visi dan Misi 32
IV.1.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi 33
IV.1.3 Gambaran Tingkat Kecemasan Setelah Terapi 34
IV.1.4 Selisih Nilai Skor HARS 35
IV.2 Uji Normalitas 36
IV.3 Analisis Bivariat 37
IV.4 Pembahasan 38

BAB V PENUTUP 40
V.1 Kesimpulan 40
V.2 Saran 40

DAFTAR PUSTAKA 41
RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terkait 20
Tabel 2 Hasil skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 25
Tabel 3 Definisi Operasional 28
Tabel 4 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi 33
Tabel 5 Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi 34
Tabel 6 Selisih Nilai Skor HARS 35
Tabel 7 Uji Shapiro-Wilk 37
Tabel 8 Hasil Uji T Berpasangan 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Jalur energi Meridian 14
Gambar 02. Titik Akupunktur pada EFT 15
Gambar 03. Urutan titik ketukan pada EFT 18

DAFTAR BAGAN

Bagan 01. Kerangka Teori 22
Bagan 02. Kerangka Konsep..... 23
Bagan 03. Alur Penelitian 31

DAFTAR GRAFIK

Grafik 01. *Three Phases of Selye's General Adaptation Syndrome* 8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Lembar PSP
Lampiran 02. Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 03. Skor HARS
Lampiran 04. Output SPSS
Lampiran 05. Perizinan Penelitian
Lampiran 06. *Ethical Clearance*