

**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