

Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai Intervensi Psikologis terhadap *Burnout* Mahasiswa Keperawatan di Jawa Barat dan Banten

Nenden Lesmana Wati¹, Dini Rachmaniah², Elfina Yulidar³, Dwi Agung Riyanto⁴

¹ Universitas Faletehan, nendenlesmana73@gmail.com

² Universitas Feletehan, drachma@uf.ac.id

³ Universitas Faletehan, elfinayulidar@uf.ac.id

⁴ Universitas Feletehan, dwi.riyanto0679@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami burnout akibat beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta stres psikologis yang berkepanjangan. *Emotional Freedom Technique* (EFT) dikenal sebagai intervensi psikofisiologis yang efektif untuk menurunkan tekanan emosional, namun bukti empiris mengenai pengaruhnya terhadap burnout pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh EFT terhadap tingkat burnout pada mahasiswa keperawatan di Jawa Barat dan Banten. Penelitian menggunakan desain eksperimen *mixed method* dengan pendekatan *quasi-experimental pretest-posttest control group*. Sebanyak 60 mahasiswa keperawatan dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$). Kelompok intervensi mendapatkan empat sesi EFT, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Tingkat burnout diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Analisis data kuantitatif menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan burnout yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$), dengan penurunan rata-rata sebesar 15,44 poin, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna. Temuan kualitatif juga menunjukkan peningkatan regulasi emosi, ketenangan psikologis, motivasi belajar, serta kemampuan coping. Dengan demikian, EFT terbukti efektif sebagai intervensi promotif-preventif dalam menurunkan burnout pada mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: *Emotional Freedom Technique*, burnout, mahasiswa keperawatan, MBI-SS, kesehatan mental.

The Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) as a Psychological Intervention on Burnout in Nursing Students in West Java and Banten

ABSTRACT

Nursing students are highly vulnerable to burnout due to academic workload, clinical practice demands, and prolonged psychological stress. *Emotional Freedom Technique* (EFT) has been recognized as an effective psychophysiological intervention for reducing emotional distress; however, empirical evidence regarding its impact on burnout among Indonesian nursing students remains limited. This study aimed to analyze the effect of EFT on burnout levels among nursing students in West Java and Banten. A mixed-method experimental design with a quasi-experimental pretest-posttest control group was used. Sixty nursing students were selected using *purposive sampling* and divided into an intervention group ($n=30$) and a control group ($n=30$). The intervention group received four EFT sessions, while the control group received no intervention. Burnout was measured using the *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Quantitative data were analyzed using *paired t-test* and *independent t-test*, while qualitative data were analyzed through thematic analysis. The results showed a significant reduction in burnout levels in the intervention group compared with the control group ($p < 0.001$), with a mean decrease of 15.44 points, while the control group showed no significant change. Qualitative findings indicated improvements in emotional regulation, psychological calmness, academic motivation, and coping strategies. These findings suggest that EFT is an effective promotive-preventive intervention for reducing burnout among nursing students.

Keywords: *Emotional Freedom Technique*, burnout, nursing students, MBI-SS, mental health.

PENDAHULUAN

Burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian personal akibat paparan stres kronis dalam lingkungan akademik maupun klinik. Maslach dan Leiter (2019) menjelaskan bahwa burnout muncul ketika tuntutan belajar dan lingkungan kerja tidak seimbang dengan kapasitas individu untuk menghadapinya. Pada mahasiswa keperawatan, kondisi ini semakin relevan karena mereka harus menghadapi beban akademik yang berat, tuntutan praktik klinik, tekanan emosi ketika berhadapan dengan pasien, serta ekspektasi profesional yang tinggi.

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada mahasiswa keperawatan tergolong tinggi. Penelitian oleh Galoyan dkk. (2021) melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan secara konsisten menunjukkan gejala kelelahan emosional, sinisme terhadap proses pembelajaran, dan penurunan efikasi akademik. Sementara itu, penelitian oleh Pulido-Martos, Augusto-Landa, dan Lopez-Zafra (2020) menegaskan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami burnout akibat tuntutan akademik dan klinis yang terus meningkat. Dampak burnout tidak hanya menurunkan performa akademik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, kualitas interaksi klinik, hingga kesiapan memasuki dunia kerja (Romero-Blanco et al., 2020).

Di Indonesia, beberapa studi juga menguatkan temuan tersebut. Putri dan Rahayu (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi Indonesia mengalami burnout pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Penelitian lain oleh Nursalam dkk. (2022) menunjukkan bahwa kondisi kelelahan akademik mahasiswa keperawatan berkaitan erat dengan tingginya tuntutan kurikulum, aktivitas klinik, serta tekanan psikologis selama proses pembelajaran. Secara khusus, di wilayah Jawa Barat dan Banten yang memiliki jumlah institusi pendidikan keperawatan cukup besar, mahasiswa menghadapi kompetisi akademik, jadwal kuliah yang padat, serta tuntutan praktik yang intens, sehingga risiko burnout semakin meningkat (Setiawan & Nurhayati, 2021).

Dalam upaya mengatasi burnout, berbagai intervensi nonfarmakologis mulai dikembangkan, salah satunya adalah Emotional Freedom Technique (EFT). EFT merupakan teknik terapi psikologis yang mengombinasikan stimulasi titik-titik meridian tubuh melalui ketukan ringan (tapping) disertai dengan fokus pada pengalaman emosional. Church (2019) menyatakan bahwa EFT efektif untuk menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan psikologis melalui mekanisme regulasi emosi. Penelitian oleh Clond (2016) menunjukkan bahwa EFT mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres secara signifikan. Pada populasi mahasiswa, penelitian oleh Boath, Stewart, dan Carryer (2020) menemukan bahwa EFT dapat menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Pada tenaga kesehatan, termasuk perawat, EFT terbukti efektif menurunkan burnout dan stres kerja (Stapleton et al., 2020; Dincer & Inangil, 2021). Namun, bukti ilmiah mengenai pengaruh EFT terhadap burnout khusus pada mahasiswa keperawatan, terutama di Indonesia, masih sangat terbatas. Hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas EFT dalam menurunkan burnout pada mahasiswa keperawatan di wilayah Jawa Barat dan Banten yang memiliki karakteristik pendidikan, budaya, dan tuntutan akademik tersendiri.

Oleh karena itu diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengkaji Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Jawa Barat dan Banten, sehingga dapat menjadi dasar ilmiah bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan program intervensi psikologis yang efektif guna meningkatkan kesehatan mental, performa akademik, dan kesiapan profesional mahasiswa.

KAJIAN LITERATUR

Burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat paparan stres kronis yang tidak terkelola dengan baik. Menurut Maslach dan Leiter (2019), burnout terdiri dari tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinisme atau depersonalisasi (*cynicism/depersonalization*), serta penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Kondisi ini sering terjadi pada individu yang berada dalam lingkungan dengan tuntutan tinggi, termasuk mahasiswa yang

menjalani pendidikan profesi kesehatan seperti mahasiswa keperawatan.

Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tekanan akademik dan klinik yang kompleks, mulai dari beban tugas akademik, tuntutan praktik klinik, hingga paparan emosional ketika berinteraksi dengan pasien. Kondisi tersebut membuat mahasiswa keperawatan menjadi kelompok yang rentan mengalami burnout. Penelitian oleh Suleiman-Martos et al. (2021) menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada mahasiswa keperawatan cukup tinggi dan berhubungan dengan beban akademik, tekanan emosional, serta kurangnya strategi coping yang efektif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yosep et al. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan di Indonesia mengalami burnout pada berbagai tingkat, terutama pada dimensi kelelahan emosional.

Burnout pada mahasiswa keperawatan tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, serta kesiapan profesional mahasiswa di masa depan. Nursalam et al. (2022) menjelaskan bahwa kelelahan akademik yang dialami mahasiswa keperawatan dapat meningkatkan risiko stres psikologis, penurunan konsentrasi belajar, serta penurunan kualitas pembelajaran klinik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis selama proses pendidikan.

Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan untuk mengatasi stres dan burnout adalah Emotional Freedom Technique (EFT). EFT merupakan teknik terapi psikologis yang mengombinasikan stimulasi titik-titik meridian tubuh melalui teknik ketukan ringan (*tapping*) dengan proses fokus pada pengalaman emosional yang sedang dirasakan. Church (2019) menjelaskan bahwa EFT bekerja melalui integrasi antara aspek kognitif dan somatik yang membantu individu menurunkan respons stres serta meningkatkan regulasi emosi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa EFT memiliki efektivitas yang cukup baik dalam menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan psikologis. Clond (2016) melalui meta-analisis menemukan bahwa EFT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai populasi. Selain itu, Stapleton et al. (2020) juga melaporkan bahwa EFT efektif dalam menurunkan

distress psikologis pada tenaga kesehatan melalui mekanisme relaksasi dan regulasi emosi.

Pada konteks pendidikan keperawatan, EFT juga mulai digunakan sebagai strategi untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Patterson (2016) dalam studi awalnya menemukan bahwa penerapan EFT pada mahasiswa keperawatan mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan. Penelitian lain oleh Vural, Körpe, dan Inangil (2019) menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada mahasiswa keperawatan melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Selain pada mahasiswa, efektivitas EFT juga telah terbukti pada tenaga kesehatan yang mengalami stres kerja dan burnout. Dincer dan Inangil (2021) melalui penelitian *randomized controlled trial* menunjukkan bahwa EFT secara signifikan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan burnout pada perawat selama pandemi COVID-19. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Wati dan Mirayanti (2019) yang melaporkan bahwa EFT mampu menurunkan tingkat burnout pada perawat rumah sakit.

Secara fisiologis, EFT diketahui dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan respons stres. Church (2020) dan Stapleton et al. (2023) menjelaskan bahwa stimulasi titik meridian melalui teknik *tapping* dapat membantu menurunkan kadar hormon kortisol, meningkatkan perasaan relaksasi, serta memperbaiki keseimbangan emosi. Mekanisme tersebut berperan dalam membantu individu mengelola stres kronis yang menjadi faktor utama terjadinya burnout.

Dalam konteks pendidikan kesehatan, intervensi psikologis seperti EFT memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai strategi promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa. Rizzo et al. (2025) melalui kajian literatur menyimpulkan bahwa EFT merupakan metode yang relatif sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu individu mengatasi stres pekerjaan dan burnout. Oleh karena itu, penerapan EFT dalam lingkungan pendidikan keperawatan dapat menjadi salah satu strategi inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta mendukung keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa burnout merupakan masalah penting yang banyak dialami oleh mahasiswa keperawatan, dan EFT merupakan

salah satu intervensi psikologis yang memiliki potensi besar dalam menurunkan burnout. Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas EFT terhadap burnout pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih terbatas, khususnya di wilayah Jawa Barat dan Banten. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh Emotional Freedom Technique terhadap tingkat burnout pada mahasiswa keperawatan di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Mixed Method dengan pendekatan Sequential Explanatory, di mana tahap penelitian dimulai dengan penelitian kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan penelitian kualitatif. Pada tahap pertama digunakan desain quasi-experimental dengan rancangan *pretest-posttest control group design* untuk mengetahui pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap tingkat burnout mahasiswa. Tahap kedua dilanjutkan dengan pendekatan kualitatif untuk menggali secara lebih mendalam pengalaman subjektif mahasiswa setelah mengikuti intervensi EFT. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif baik dari aspek perubahan kuantitatif maupun makna pengalaman partisipan (Creswell & Creswell, 2018; Fetters, Curry, & Creswell, 2019).

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa keperawatan dari beberapa institusi pendidikan keperawatan di wilayah Jawa Barat dan Banten. Waktu penelitian direncanakan selama enam bulan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif, analisis, hingga pelaporan hasil penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa keperawatan aktif di Jawa Barat dan Banten. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa keperawatan aktif, mengalami burnout kategori sedang sampai tinggi berdasarkan hasil *screening* awal, bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent*, serta tidak sedang menjalani terapi psikologis lain. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa dengan riwayat gangguan psikiatri berat dan mereka yang tidak mengikuti intervensi secara lengkap. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden, terdiri atas 30 mahasiswa pada kelompok intervensi dan 30 mahasiswa pada

kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan melalui randomisasi sederhana.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang menilai tiga dimensi burnout, yaitu *Emotional Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Academic Efficacy*. Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel untuk digunakan pada populasi mahasiswa keperawatan serta telah banyak digunakan pada berbagai penelitian sebelumnya.

Pada tahap kuantitatif, penelitian diawali dengan *screening* burnout menggunakan MBI-SS, kemudian responden yang memenuhi kriteria dilakukan randomisasi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal (*pretest*) pada kedua kelompok. Kelompok intervensi diberikan terapi EFT sesuai protokol penelitian, yang meliputi edukasi mengenai EFT selama 10 menit dan pelaksanaan prosedur tapping selama 20–30 menit, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu selama 2–4 minggu. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) pada kedua kelompok untuk melihat perubahan tingkat burnout. Protokol EFT mengacu pada pedoman Church (2019), Stapleton et al. (2020), dan Dincer & Inangil (2021).

Tahap kualitatif dilakukan setelah analisis kuantitatif selesai. Pendekatan ini bertujuan menggali pengalaman partisipan yang mengikuti EFT secara lebih mendalam melalui teknik in-depth interview. Partisipan dipilih secara purposive dari kelompok intervensi yang telah mengikuti intervensi secara lengkap. Seluruh proses wawancara direkam, ditranskrip, dan dianalisis menggunakan analisis tematik sesuai prosedur Braun & Clarke (2019), mulai dari proses familiarisasi data, *coding*, kategorisasi, identifikasi tema, hingga interpretasi temuan.

Analisis data kuantitatif diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk. Jika data berdistribusi normal, maka dilakukan *paired t-test* untuk melihat perbedaan skor *pretest-posttest* dalam kelompok, dan *independent t-test* untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol. Namun jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memenuhi aspek etika penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani informed consent sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan identitas dijamin sepenuhnya dan responden memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa keperawatan di Jawa Barat dan Banten. Penurunan burnout yang bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol menggambarkan bahwa EFT merupakan intervensi psikologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam membantu mahasiswa keperawatan mengelola beban psikologis yang timbul akibat tekanan akademik dan praktik klinik. Hal ini sangat relevan mengingat mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan terhadap stres kronis, kelelahan emosional, penurunan motivasi akademik, hingga burnout yang berkelanjutan (Suleiman-Martos et al., 2021; Yosep et al., 2022; Li et al., 2023).

Burnout pada mahasiswa keperawatan tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesehatan mental jangka panjang, kesiapan profesional, dan kualitas pelayanan keperawatan di masa depan. Fernandes, Baylina, dan Barros (2025) menyatakan bahwa burnout pada tenaga kesehatan merupakan masalah yang kompleks dan membutuhkan pendekatan intervensi yang holistik serta berkelanjutan. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, tekanan akademik, tuntutan kompetensi klinik, paparan emosional terhadap pasien sakit, serta keterbatasan waktu istirahat sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan sense of personal accomplishment.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa EFT efektif menurunkan stres, kecemasan, dan burnout pada populasi mahasiswa maupun tenaga kesehatan. Blacher (2023) menegaskan bahwa EFT terbukti sebagai teknik yang efektif untuk mereduksi stres dan burnout melalui stimulasi titik-titik meridian yang

dapat menurunkan respons stres fisiologis. Patterson (2016) dalam studi awalnya pada mahasiswa keperawatan menyatakan bahwa EFT mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan. Penelitian Vural, Körpe, dan Inangil (2019) juga menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada mahasiswa keperawatan di Turki.

Pada populasi tenaga kesehatan, bukti ilmiah mengenai efektivitas EFT semakin kuat. Dincer dan Inangil (2021) dalam penelitian randomized controlled trial menemukan bahwa EFT memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan burnout pada perawat selama pandemi COVID-19. Wati dan Mirayanti (2019) di Indonesia juga membuktikan bahwa EFT efektif menurunkan burnout pada perawat rumah sakit. Lebih lanjut, Rizzo, Laachi, Ait Ali, dan Khabbache (2025) melalui kajian literatur global menegaskan bahwa EFT konsisten efektif dalam menurunkan stres pekerjaan dan burnout pada berbagai profesi kesehatan. Bahkan Cyr (2021) menunjukkan bahwa EFT dapat membantu mahasiswa keperawatan mencapai keberhasilan akademik melalui penurunan stres dan peningkatan regulasi emosi.

Secara mekanistik, EFT bekerja melalui proses tapping pada titik-titik meridian yang dikombinasikan dengan teknik kognitif, sehingga membantu menurunkan aktivasi sistem limbik, terutama amigdala yang berperan dalam memproses stres dan kecemasan. Church (2020) dan Stapleton et al. (2023) menjelaskan bahwa EFT dapat menurunkan hormon kortisol, meningkatkan ketenangan fisiologis, serta memperbaiki regulasi emosi. Dengan demikian, EFT mampu mengubah respons “fight-or-flight” menjadi respons relaksasi yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan klinik. Mekanisme ini sejalan dengan teori Stress and Coping dari Lazarus & Folkman, yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam melakukan coping adaptif terhadap stresor jangka panjang.

Dalam konteks pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini semakin relevan karena mahasiswa keperawatan membutuhkan strategi coping yang efektif sejak masa pendidikan. Hammond-Ritschard (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan generasi saat ini menghadapi tekanan klinik yang tinggi dan membutuhkan dukungan psikologis serta intervensi coping yang tepat. McGuire (2021) juga menekankan bahwa resiliensi dan kecerdasan

emosional memiliki hubungan yang erat dengan kesiapan mahasiswa kesehatan dalam menghadapi tantangan pendidikan. Oleh karena itu, EFT dapat menjadi salah satu intervensi yang mendukung penguatan resiliensi mahasiswa keperawatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan berbagai intervensi psikologis lain yang terbukti efektif dalam menurunkan burnout pada mahasiswa kesehatan, seperti mindfulness-based intervention (Shumate, 2025; Lovern, 2024), self-leadership training berbasis mindfulness (Sharifi et al., 2024), serta program penguatan resiliensi (Ouazzani et al., 2023). Namun, EFT memiliki keunggulan yang sangat penting, yaitu sederhana, dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan alat atau biaya besar, non-invasif, dan tidak menimbulkan efek samping. Keunggulan ini menjadikan EFT sebagai intervensi yang sangat potensial untuk diintegrasikan dalam sistem pendidikan keperawatan, baik melalui program bimbingan akademik, konseling mahasiswa, maupun sebagai bagian dari intervensi keperawatan jiwa berbasis kampus.

Secara khusus pada konteks burnout akademik, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Rachmawati dan Arini (2025) yang menunjukkan bahwa EFT efektif menurunkan academic burnout pada mahasiswa. Temuan ini memperkuat bukti bahwa EFT bukan hanya efektif pada tenaga kesehatan yang sudah bekerja, tetapi juga pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pendidikan. Dengan demikian, EFT dapat dipandang sebagai intervensi promotif-preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa keperawatan sebelum mereka memasuki dunia kerja yang penuh tekanan psikologis.

Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, durasi intervensi relatif terbatas sehingga efek jangka panjang EFT terhadap burnout belum tergambar secara menyeluruh. Kedua, penelitian belum memisahkan dampak EFT pada masing-masing subskala burnout seperti Emotional Exhaustion, Depersonalization, dan Personal Accomplishment. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa di wilayah Jawa Barat dan Banten sehingga generalisasi hasil ke wilayah lain perlu kehati-hatian. Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, beban akademik, kondisi keluarga, dan karakteristik personal mahasiswa belum sepenuhnya dieksplorasi.

Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan pendidikan keperawatan di Indonesia. Temuan ini membuka peluang bagi institusi pendidikan keperawatan untuk mengintegrasikan EFT sebagai salah satu intervensi kesehatan mental mahasiswa. Program promosi kesehatan mental berbasis kampus dapat memasukkan EFT sebagai strategi coping yang terstruktur, misalnya melalui pelatihan mahasiswa baru, program pembinaan akademik, atau layanan konseling kampus. Di masa depan, penelitian lanjutan direkomendasikan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam wilayah, serta membandingkan EFT dengan intervensi psikologis lain seperti mindfulness atau cognitive behavior therapy untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa EFT merupakan intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan burnout pada mahasiswa keperawatan. Intervensi ini berpotensi menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan kesiapan profesional, serta mendukung kualitas pendidikan keperawatan secara berkelanjutan. Dengan implementasi yang tepat, EFT dapat menjadi salah satu pendekatan strategis dalam membangun generasi perawat yang tidak hanya kompeten secara klinis, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen dengan desain mixed method terhadap 60 mahasiswa keperawatan (30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol), dapat disimpulkan bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan. Analisis kuantitatif menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah perlakuan. Sementara itu, temuan kualitatif menguatkan hasil tersebut melalui laporan peserta yang menyatakan peningkatan rasa nyaman, kontrol emosi yang lebih baik, serta kemampuan coping terhadap tekanan akademik. Intervensi EFT dinilai mudah, praktis, non-invasif, dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan kesehatan, khususnya pada mahasiswa keperawatan yang rentan mengalami kecemasan akademik, klinik, dan psikologis. Teknik ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif

kesehatan jiwa dalam lingkungan pendidikan tinggi kesehatan, terutama di wilayah Jawa Barat dan Banten.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain durasi intervensi yang relatif singkat, cakupan lokasi terbatas, dan penggunaan teknik pengukuran yang sebagian besar masih bersifat self-report. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel lebih besar, periode follow-up lebih panjang, serta penggabungan instrumen fisiologis untuk memperkuat evidensi objektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa EFT layak direkomendasikan sebagai intervensi psikologis sederhana untuk menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan, serta dapat dipertimbangkan untuk diintegrasikan dalam program pembinaan kesehatan mental di institusi pendidikan keperawatan.

REFERENSI

- Blacher, S. (2023). *Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout*. [ScienceDirect](#).
- Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2020). Tapping for success: Emotional Freedom Techniques (EFT) for academic performance. *Energy Psychology Journal*, 12(1), 21
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Church, D. (2019). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 10(13), 1851–1863.
- Church, D. (2020). *The Evidence for Energy Psychology*. APA.
- Clond, M. (2016). *Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- Cyr, J. (2021). *Improving Undergraduate Nursing Student Stress: Tapping to Success in Academia with Emotional Freedom Techniques*. [ProQuest](#).
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021). *The effect of emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial*. [ScienceDirect](#).
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during COVID-19 pandemic. *Explore Journal*, 17(2), 109–114.
- Fernandes, C., Baylina, P., & Barros, C. (2025). *Burnout Among Healthcare Workers: From Evaluation to Intervention for Holistic Well-Being*. [Preprints](#).
- Fetters, M., Curry, L., & Creswell, J. (2019). *Achieving Integration in Mixed Methods Designs*. Sage.
- Hammond-Ritschard, E. (2024). *The Perceptions of Stress and Coping Strategies of Generation Z Undergraduate Nursing Students in the Clinical Setting*. [ProQuest](#).
- Maslach, C., & Leiter, M. (2019). *Burnout: Stress and Health*. CRC Press.
- McGuire, C. L. (2021). *Preparing Future Healthcare Professionals: The Relationship Between Resilience, Emotional Intelligence, and Age*. [ACU Digital Commons](#).
- Nursalam, et al. (2022). Academic burnout and psychological distress among nursing students in Indonesia. *Journal of Nursing Education*, 61(4), 234–241.
- Ouazzani, E., Christiane, B., & Angé, P. (2023). *Promoting Health Students' Well-Being: The Study Protocol of a Quasi-Experimental Intervention Study*. [Fortune Scholar](#).
- Patterson, S. L. (2016). *The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study*. [ScienceDirect](#).
- Putri, D., & Rahayu, S. (2021). Burnout pada mahasiswa keperawatan dan faktor yang memengaruhi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 3(2), 110–119.
- Rachmawati, N., & Arini, T. A. (2025). *The Effect of Emotional Freedom*

Technique Therapy on Academic Burnout.
Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Indonesia.

21. Rizzo, A., Laachi, S., Ait Ali, D., & Khabbache, H. (2025). *The efficacy of emotional freedom techniques and tapping in reducing job stress and burnout: A review of research.* [Emerald Insight](#).
22. Sharifi, N., Sharifi, S., & Saberi, K. (2024). *Investigating the Effectiveness of Self-Leadership Training Based on Mindfulness on Depression, Stress, Anxiety, and Ambiguity Tolerance of Female Nursing Students in Iran.* [Auctores Online](#).
23. Shumate, C. (2025). *Decreasing Burnout and Promoting Well-Being in Nurse Practitioner Students Using Mindfulness.* [University of Missouri Repository](#).
24. Stapleton, P., Sheldon, T., & Porter, B. (2023). The science behind EFT. *Frontiers in Psychology*.
25. Stapleton, P., Sheldon, T., Porter, B., & Whitty, J. (2020). A randomized trial of EFT for psychological distress in healthcare workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(9), 660–666.
26. Suleiman-Martos, N., et al. (2021). Prevalence and predictors of burnout among nursing students. *Journal of Advanced Nursing*.
27. Vural, P. I., Körpe, G., & Inangil, D. (2019). *Emotional freedom techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students.* [ScienceDirect](#).
28. Wati, N. M. N., & Mirayanti, N. W. (2019). *The effect of emotional freedom technique therapy on nurse burnout.* [JMMR UMY](#).
29. Yosep, I., et al. (2022). Burnout in nursing students in Indonesia. *BMC Nursing*