

Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa

The Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Academic Burnout in Student

Nunung Rachmawati^{1*}, Tri Arini², Yayang Harigustian³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta

Email: ^{*}rachmawa84@gmail.com, ²nengtriarini@yahoo.com, ³yayangharigustian1987@gmail.com

Abstrak

Situasi monoton yang diikuti mahasiswa dalam proses pembelajaran menyebabkan mahasiswa merasa lelah baik secara fisik, mental maupun emosional. Hal tersebut juga merupakan salah satu sumber stres akademik yang dapat dialami oleh mahasiswa. Stres akademik yang berkelanjutan dapat menyebabkan *burnout* di bidang akademik. Kegiatan perkuliahan yang bermacam-macam mengharuskan mahasiswa untuk berperan serta secara aktif baik secara fisik maupun pikiran sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* di bidang akademik. *Academic burnout* dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis yang serius bagi mahasiswa jika tidak mendapatkan perhatian khusus. Terapi non farmakologis yang dapat diterapkan dengan mudah, biaya terjangkau dan tidak menimbulkan efek samping bagi mahasiswa adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi EFT terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *quasi-experiment* dengan rancangan penelitian *pre-post test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi EFT terhadap *academic burnout* mahasiswa namun tidak signifikan ($p=0,908$). Perbedaan hasil analisis antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan adanya respon yang berbeda pada kedua kelompok tersebut berdasarkan ada tidaknya intervensi berupa pemberian terapi EFT.

Kata Kunci: *Burnout; Emotional Freedom Technique; Mahasiswa; Terapi*

Abstract

The monotonous situations that students participate in the learning process cause students to feel tired both physically, mentally and emotionally. This is also a source of academic stress that students can experience. Continuous academic stress can cause burnout in the academic field. Various lecture activities require students to participate actively both physically and mentally, causing students to experience burnout in academic fields. Academic burnout can cause serious physical and psychological problems for students if it does not receive special attention. Non-pharmacological therapy that can be applied easily, affordable and does not cause side effects for students is Emotional Freedom Technique (EFT) therapy. This research aims to analyze the effect of EFT therapy on academic burnout in students. The method used in the research was a quasi-experiment with a pre-post test research design with control group design. The population in this study were students of the YKY Yogyakarta Nursing Academy. The research results showed that there was an effect of EFT therapy on students' academic burnout but it was not significant ($p=0.908$). The difference in analysis results between the intervention and control groups shows that there were different responses in two groups based on whether there was intervention in the form of EFT therapy.

Keywords: *Burnout; Emotional Freedom Technique; Student; Therapy*

1. PENDAHULUAN

Situasi monoton yang diikuti mahasiswa dalam proses pembelajaran menyebabkan mahasiswa menjadi lelah baik secara fisik, mental maupun emosional. Situasi proses pembelajaran yang monoton merupakan salah satu sumber stres akademik yang dapat dialami oleh mahasiswa (1). Stres akademik yang berkelanjutan dapat menyebabkan *burnout* di bidang akademik (2). *Burnout* di bidang akademik merupakan rasa lelah yang disebabkan tuntutan tugas, tuntutan belajar, rasa pesimis dan tidak kompeten sebagai mahasiswa (3). Kegiatan perkuliahan yang bermacam-macam baik perkuliahan teori, praktikum maupun klinik atau lapangan mengharuskan mahasiswa berperan serta dalam bentuk fisik maupun pikiran sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* di bidang akademik (4).

Academic burnout dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis yang serius bagi mahasiswa jika tidak mendapatkan perhatian khusus. Masalah yang dapat muncul diantaranya masalah psikosomatik yaitu gangguan pencernaan, kurang tidur, kelelahan, masalah kardiovaskuler; masalah emosional yaitu ketidakpuasan studi, depresi, penurunan motivasi, kurangnya harga diri; dan masalah perilaku yaitu prestasi akademik rendah, penyalahgunaan obat terlarang, pola makan yang buruk, mengkonsumsi alkohol, dan ketidakhadiran serta putus sekolah (5).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan diketahui bahwa 73,3% mahasiswa mengalami kelelahan emosional tingkat menengah dan berat, 86,7% mahasiswa mengalami depersonalisasi tingkat rendah dan 13,3% tingkat menengah, 66,7% mengalami penurunan prestasi tingkat menengah hingga berat (6). Melihat berbagai dampak negatif yang dapat disebabkan oleh *burnout* di bidang akademik maka diperlukan tindak lanjut yang serius sehingga kondisi tersebut tidak menimbulkan dampak yang lebih berat. Terapi non farmakologis yang dapat diterapkan dengan mudah, biaya terjangkau atau bahkan tanpa biaya, dan tidak menimbulkan dampak atau efek samping bagi mahasiswa adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Terapi EFT merupakan terapi dengan menggunakan ketukan jari yang dilakukan secara ringan pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh dengan memadukan ilmu akupunktur dan *mind body medicine* untuk mengatur ulang tubuh dan membuat tubuh bekerja lebih baik (7). Terapi EFT merupakan terapi yang terjangkau, efektif, murah dan mudah dilakukan oleh setiap individu untuk meningkatkan suasana hati, mengelola berbagai masalah fisik dan emosional serta meningkatkan kualitas hidup (8). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya disebutkan bahwa terapi EFT bermanfaat dalam menurunkan depresi, kecemasan, stres, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kadar kortisol dalam darah serta meningkatkan kualitas hidup (9). Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa terapi EFT dapat menurunkan *burnout* kerja pada perawat pelaksana secara signifikan (10). Hasil penelitian yang melaporkan penggunaan terapi EFT untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa masih sedikit dilaporkan sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu yang rentan mengalami *burnout* di bidang akademik, tidak terkecuali mahasiswa keperawatan di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Burnout* di bidang akademik dapat terjadi karena perbedaan daya tahan belajar setiap mahasiswa keperawatan. Daya tahan belajar mahasiswa dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah tugas mata kuliah yang banyak, motivasi mahasiswa yang kurang, kondisi kesehatan fisik dan mental mahasiswa, pengaruh dari luar serta sikap dan perilaku dosen pengajar (11).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pre-test dan post-test with control group design. Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah di AKPER YKY Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari sampai dengan Juli 2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat pertama di AKPER YKY Yogyakarta yang berjumlah 45 mahasiswa. Sejumlah 23 mahasiswa dijadikan kelompok kontrol dan sejumlah 22 mahasiswa akan dijadikan kelompok intervensi.

Karakteristik perawat dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan link kuesioner dalam bentuk google form yang diisi oleh mahasiswa sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Maslach pada tahun 1981. Kuesioner MBI-SS terdiri dari 24 item pertanyaan. Model rating scale digunakan dalam penelitian ini dengan tujuh alternatif pilihan. Keterangan rating scale yang digunakan berdasarkan instrumen MBI asli yaitu 0 untuk keterangan tidak pernah, 1 untuk keterangan jarang sekali, 2 untuk keterangan jarang, 3 untuk keterangan kadang-kadang, 4 untuk keterangan sering, 5 untuk keterangan sering sekali, 6 untuk keterangan selalu. Skala terdiri dari dua pernyataan yaitu pernyataan favourable dan unfavourable. Academic Burnout pada mahasiswa diukur dengan menggunakan link kuesioner MBI-SS dalam bentuk googleform yang diberikan kepada mahasiswa baik kelompok kontrol maupun intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Pengukuran academic burnout mahasiswa dilakukan pada hari pertama subyek penelitian ditetapkan, baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Pertemuan kedua adalah pelaksanaan terapi EFT oleh terapis yang bersertifikasi kepada mahasiswa kelompok intervensi yang dilakukan secara daring, dilanjutkan dengan penggunaan terapi EFT secara mandiri oleh mahasiswa sebanyak satu kali/ hari dengan lama 14 hari (2 minggu). Terapi EFT pada penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 10 menit sebanyak satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut dalam kurun waktu dua minggu. Mahasiswa diberi brosur terkait EFT dan dilakukan monitoring oleh peneliti tiap harinya. Setelah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi, kemudian dilakukan pengukuran academic burnout pada mahasiswa di kelompok kontrol dan intervensi.

Analisis univariat menggambarkan mengenai proporsi data dari variabel terikat (academic burnout), serta karakteristik responden baik umur, jenis kelamin dan IPK. Fungsi analisis univariat ini digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi. Adapun menentukan academic burnout menggunakan interval dengan nilai sebagai berikut : skor 0 (tidak burnout), skor 1 - 48 (burnout ringan), skor 49 - 96 (burnout sedang) dan skor 97 - 144 (burnout berat). Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan academic burnout sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu berupa pemberian terapi EFT serta mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi EFT terhadap academic burnout pada mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden dijabarkan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan usia, jenis kelamin dan IPK. Gambaran karakteristik responden menurut data demografi baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dijelaskan sebagai berikut pada tabel 1.

Tabel 1. Menggambarkan bahwa responden pada kelompok intervensi memiliki rata-rata usia 19.23 tahun dan pada kelompok kontrol 19.48 tahun. Usia responden baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol rata-rata berada di usia 19 tahun. Kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang (39.5%) pada kelompok intervensi dan 15 orang (34.9%) pada kelompok kontrol. Rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden pada kelompok intervensi adalah 3.835 dan pada kelompok kontrol 3.799. IPK responden baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol rata-rata berada di atas 3.00 (nilai batas minimal kelulusan).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata usia responden baik kelompok intervensi maupun kontrol adalah 19 tahun. Responden adalah mahasiswa tingkat satu dan berada di semester awal. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* responden pada kelompok intervensi dan kontrol baik *pre* maupun *post* berada di tingkat ringan dan sedang. Usia mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan tetapi rendah terhadap kelelahan emosional. Mahasiswa dengan usia lebih muda mengekspresikan kelelahan emosional lebih banyak daripada mahasiswa yang lebih tua. Mahasiswa tahun pertama cenderung lebih lelah secara emosional daripada mahasiswa yang berada di tahun-tahun berikutnya, meskipun tingkat kelelahan tidak terlalu

tinggi dan perbedaannya hanya sedang (5). Usia mempengaruhi kematangan emosional seseorang, semakin bertambah usia mahasiswa maka akan semakin baik kematangan emosional dan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi terhadap kondisi yang dapat menyebabkan *burnout* akan berkembang dengan baik (6). Mahasiswa yang berada di semester awal mengalami kesulitan dalam mengembangkan adaptasi sehingga rentan mengalami kelelahan emosional.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok	
		Intervensi (n=22)	Kontrol (n=21)
1. Usia			
	Mean	19.23	19.48
	Min-Max	18 - 21	18 - 23
2. Jenis Kelamin, Σ (%)			
	Laki-laki	5 (11.6%)	6 (14%)
	Perempuan	17 (39.5%)	15 (34.9%)
3. IPK			
	Mean	3.835	3.799
	Min-Max	3.10-3.95	3.10-3.95
4. Burnout (Pre)			
	Ringan	11	14
	Sedang	11	7
	Berat	0	0
5. Burnout (Post)			
	Ringan	14	13
	Sedang	8	8
	Berat	0	0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan. Jenis kelamin memiliki hubungan terhadap *burnout syndrome* secara umum maupun terhadap dimensi *burnout syndrome* (5). Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki lebih sulit menjalin hubungan interpersonal sehingga memiliki coping yang kurang efektif terhadap *burnout*. Salah satu intervensi dan coping yang efektif terhadap terjadinya *burnout* adalah kemampuan mahasiswa dalam membina hubungan dan komunikasi yang baik dengan orang lain (12).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata IPK responden baik kelompok intervensi maupun kontrol adalah diatas 3,5 (dengan pujian *cumlaude*). Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun tingkat *academic burnout* responden pada kelompok intervensi dan kontrol baik *pre* maupun *post* berada di tingkat ringan dan sedang, namun responden masih mampu melakukan pencapaian prestasi diri dengan baik dibuktikan dengan rata-rata IPK di atas 3,5. Perilaku belajar memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap kondisi stres yang dialami mahasiswa selama menempuh pendidikan (13). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa semakin banyak mahasiswa melakukan perilaku belajar dengan baik maka akan menghindarkan dirinya dari *burnout* (6).

Tabel 2. Perbedaan *Academic Burnout* Mahasiswa pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Variabel	Mean	Beda	p value
Intervensi	<i>Academic Burnout</i>			
	a. Sebelum	41.73	4.46	0.083
	b. Sesudah	37.27		
Kontrol	<i>Academic Burnout</i>			
	a. Sebelum	43.71	1.42	0.317
	b. Sesudah	42.29		

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa nilai rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi EFT adalah 41.73 (*burnout* ringan) dan nilai rata – rata *academic burnout* mahasiswa sesudah diberikan terapi EFT adalah 37.27 (*burnout* ringan). Sebelum diberikan terapi EFT mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan sejumlah 11 orang dan setelah diberikan terapi EFT naik menjadi 14 orang. Sebelum diberikan terapi EFT yang mengalami *academic burnout* tingkat sedang sejumlah 11 orang dan setelah diberikan terapi EFT turun menjadi 8 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok intervensi, terjadi penambahan jumlah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan dan terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa nilai rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok kontrol sebelum adalah 43.71 (*burnout* ringan) dan nilai rata – rata *academic burnout* mahasiswa sesudah adalah 42.29 (*burnout* ringan). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan sebelum sejumlah 14 orang dan setelah turun menjadi 13 orang. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat sedang sejumlah 7 orang dan setelah naik menjadi 8 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok kontrol namun penurunan tidak sebesar pada kelompok intervensi, terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan dan terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat sedang.

Tabel 3. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa

Variabel	Intervensi		Kontrol		p value
	Mean	SD	Mean	SD	
<i>Academic Burnout</i>	37.27	21.481	42.29	17.161	0.908

*Uji Mann Whitney

Pemberian terapi EFT pada mahasiswa kelompok intervensi menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa ($\alpha = 0,05$, p value sebesar 0,908, nilai $p > 0,05$). Namun terdapat penurunan yang signifikan *academic burnout* setelah diberikan terapi EFT pada mahasiswa kelompok intervensi, tetapi secara statistik tidak signifikan. Penelitian sebelumnya dengan pemberian intervensi EFT selama 40 menit untuk mahasiswa sarjana menunjukkan peningkatan emosi positif seperti kesenangan, harapan dan penurunan emosi negatif seperti kemarahan, rasa malu (14). Penelitian lain menunjukkan adanya efektivitas klinis dari program intervensi kelompok EFT terhadap stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama di sekolah kedokteran Korea dengan pemberian EFT sebanyak enam kali sesi dengan lama 15 menit dalam tiga minggu (15). Terapi EFT dapat digunakan sebanyak dua kali sehari dengan mengikuti tahapan set-up statement, tapping sequence dan gamut procedure (16). Menurut peneliti, pengaruh pemberian terapi EFT yang tidak

signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa pada kelompok intervensi dapat disebabkan karena durasi dan frekuensi lamanya pemberian EFT yang masih kurang.

Perubahan *academic burnout* sesudah diberikan terapi EFT disebabkan kombinasi teknik-teknik yang mendukung efektifitas pemberian terapi EFT (17). Teknik atau tahapan yang dapat digunakan dalam pemberian terapi EFT meliputi *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Kalimat penguatan (afirmasi) dalam diri sendiri dalam bentuk kalimat positif pendek yang dilakukan pada waktu *set-up* dapat membantu mahasiswa mengurangi masalah individu, kelelahan, stres, kecemasan dan dapat meningkatkan kontrol diri. Pada waktu *tune-in* dapat membantu mahasiswa untuk memusatkan pikirannya pada rasa stres dan cemas yang dialami serta membantu penerimaan diri mahasiswa terhadap kejadian atau permasalahan yang dialaminya. Ketukan ringan (*tapping*) dilakukan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti menurunkan kelelahan (10). Survei yang dilakukan pada akhir intervensi kelompok EFT didapatkan bahwa mahasiswa menganggap EFT sebagai terapi yang positif, segar dan menyenangkan, selain itu menggambarkan efek yang didapatkan dengan terapi EFT yaitu menenangkan dan membuat santai (18,19).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi EFT adalah 41.73 (*burnout* ringan) dan nilai rata – rata *academic burnout* mahasiswa sesudah diberikan terapi EFT adalah 37.27 (*burnout* ringan). Nilai rata-rata *academic burnout* mahasiswa pada kelompok kontrol sebelum adalah 43.71 (*burnout* ringan) dan nilai rata – rata *academic burnout* mahasiswa sesudah adalah 42.29 (*burnout* ringan). Pemberian terapi EFT pada mahasiswa menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa ($\alpha=0,05$, p value sebesar 0,908, nilai $p > 0,05$), namun terdapat penurunan yang signifikan *academic burnout* setelah diberikan terapi EFT pada mahasiswa kelompok intervensi, tetapi secara statistik tidak signifikan. Institusi pendidikan khususnya pendidikan keperawatan hendaknya menganggap masalah yang terkait dengan *academic burnout* sebagai bagian yang penting dari pendidikan keperawatan dan dapat menggunakan EFT sebagai program pendidikan manajemen stres di akademik. Mahasiswa diharapkan untuk dapat melakukan EFT secara mandiri, karena EFT mudah dipelajari, mudah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *J Keperawatan Soedirman*. 2014;9(3).
- (2) Watson, Deary R, Thompson I, Lig D. Study of Stress and Burnout in Nursing Students in Hongkong: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*. 2008;45:1534–42.
- (3) Rad M, Shomoossi N, Rakhshani, M H, Sabzevari, M T. Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Fac Medicae Naissensis*. 2017;311–9.
- (4) Lin S, Huang Y. Life Stress and Academic Burnout. *Act Learn High Educ*. 2014;15(1):77–90.
- (5) Aguayo R, Cañadas GR, Assbaa-Kaddouri L, Cañadas-De la Fuente GA, Ramírez-Baena L, Ortega-Campos E. A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(5).
- (6) Devi HM, Nursalam, Hidayati L. Burnout Syndrome Mahasiswa Profesi Ners Berdasarkan Analisis Faktor Stressor, Relational Meaning dan Coping Strategy. *J Ners*. 2013;8(2):175–82.
- (7) Thahir A, Sulastri, Almurhan. Emotional Freedom Technique. *J Kesehat*. 2014;5(1):84–9.
- (8) Harbottle L. Potential of Emotional Freedom Techniques to Improve Mood and Quality of Life in Older Adults. 2019;
- (9) Lataima NS, Kurniawati ND, Astuti P. Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *J Penelit Kesehat "SUARA FORIKES" (Journal Heal Res "Forikes Voice")*. 2020;11(2):129.
- (10) Wati NMN, Mirayanti NW, Juanamasta IG. The Effect of Emotional Freedom Technique

- Therapy on Nurse Burnout. *J Medicoeticolegal dan Manaj Rumah Sakit*. 2019;8(3):173–8.
- (11) Bryan, K W, Li H. Understanding Issues Related to Today's College Students: Dealing with Burnout. *Couns Concepts Appl Student Aff Prof*. 2010;6.
 - (12) Huey S. Occupational Stress, Social Problem Solving and Burnout Among Mental Health Professional in HIV/AIDS Care. Drexel University; 2007.
 - (13) Berli. Pengaruh Perilaku Belajar dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi. Universitas Tarumanegara; 2012.
 - (14) Fox L. Is Acupoint Tapping an Active Ingredient or an Inert Placebo in Emotional Freedom Technique (EFT)? A Randomized Controlled Dismantling Study. *Energy Psychol J*. 2013;5(2):15–26.
 - (15) Lee S, Han S, Lee S, Lim J. Effects of Emotional Freedom Technique on Academic Stress in Korean Medical Students: A Single-Group Pre-Post Study. *J Orient Neuropsychiatry*. 2022;33(1):33–48.
 - (16) Bougea A, Spandideas N, Alexopoulos E, Thomaides T, Chrousos G, Darviri C. Effect of The Emotional Freedom Technique on Perceived Stress, Quality of Life and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial. *J Sci Heal*. 2013;9(2):91–9.
 - (17) Wati N, Mirayanti N, Juanamasta I. Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Burnout Perawat Pelaksana. *J Medicoeticolegal dan Manaj Rumah Sakit*. 2019;7.
 - (18) Boath E, Stewart A, Carryer A. Tapping for Success: A Pilot Study to Explore if Emotional Freedom Technique (EFT) Can Reduce Anxiety and Enhance Academic Performance in University Students. *IPIHE*. 2013;1(3):1–13.
 - (19) Patterson S. The Effect of Emotional Freedom Technique on Stress and Anxiety in Nursing Students: Pilot Study. *Nurse Educ Today*. 2016;40:104–9.