



## **Efektifitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Dalam Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, Insomnia, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak**

**Marcelina Boru Tambunan, Linda Setiawati\*, Mardjan**  
Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Pontianak  
\*lienharis@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek, termasuk kesehatan mental khususnya pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Gangguan kesehatan mental yang muncul diantaranya kecemasan, depresi, ketakutan dan insomnia. *Emotional Freedom Technique* (EFT) terbukti dapat mengatasi gangguan kesehatan mental pada pasien yang menderita penyakit tertentu. Namun belum pernah diterapkan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi EFT dalam menurunkan skor kecemasan, depresi, insomnia, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 22 orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan melakukan isolasi di Unit Pelatihan Kesehatan (UPELKES) yang disediakan oleh pemerintah Kota Pontianak selama bulan Juni 2021. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat (uji t berpasangan dengan CI 95%). Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi EFT ( $p\text{-value} < 0.05$ ). sedangkan skor insomnia tidak mengalami penurunan signifikan, namun menunjukkan tren penurunan ( $p\text{ value} > 0.05$ ). Terapi EFT terbukti efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental sebagai upaya mempercepat kesembuhan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19.

**Kata kunci:** Covid-19, Depresi, Kecemasan, Ketakutan, Terapi EFT

### **Pendahuluan**

Awal tahun 2020 menjadi tahun yang mengejutkan bagi semua orang di seluruh dunia, karena pandemi Virus Corona (COVID-19) telah menyebabkan kepanikan di mana-mana. Wabah penyakit Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) ditetapkan sebagai pandemi kedua abad kedua puluh satu oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020 (Moreno, C, 2020). Sejak menjadi pandemic, virus tersebut telah menginfeksi dan menyebabkan kematian banyak orang, (World Health Organisation, 2021) termasuk di Indonesia.

Dampak dari pandemi Covid-19 menimbulkan banyak kerugian seperti halnya gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial dan gangguan mental (Wang Z, 2020). Gangguan mental yang terjadi pada pandemi covid 19 ini ialah kecemasan, ketakutan, stress, depresi, panik, kesedihan, frustrasi, marah, serta penyangkalan (Huang C, 2020.). Kondisi saat ini membuat masyarakat tidak siap secara fisik dan psikologis untuk merespons (Sabir, 2016). Saat terinfeksi virus corona ini, kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan merasa cemas (Fitria, 2020).



Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang wajar terjadi pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu linearitas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia (Ratna, 2018). Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh (Gumantan A, 2020). Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif. Kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas (Annisa. D. F., 2016). Kecemasan adalah kondisi dimana emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. Ciri lainnya dari depresi terjadi gangguan mood, tidak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu konsentrasi, tidak memiliki semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri (Lubis, 2016). Individu harus mengalami lima atau lebih gejala selama periode 2 minggu yang sama dan setidaknya salah satu gejala harus berupa suasana hati yang tertekan atau kehilangan minat atau kesenangan (Association, 2013). Secara global, diperkirakan 5,0% orang dewasa menderita depresi (WHO, 2021), data ini naik seiring merebaknya pandemi COVID-19.

Takut itu sendiri merupakan emosi negatif yang muncul karena adanya suatu stimulus spesifik yang dianggap bahaya sehingga tubuh berusaha untuk menghindari bahaya tersebut (McNaughton, 2008). Kecemasan kesehatan menjadi salah satu faktor munculnya ketakutan terhadap COVID-19 (Jungmann, 2020). Situasi yang luar biasa seperti wabah penyakit bisa memunculkan ketakutan pada banyak orang (Taylor, 2019) (Pakpour, 2020). Pada situasi pandemi ini, ketakutan terhadap COVID-19 bisa jadi emosi negatif yang muncul karena adanya suatu stimulus spesifik yang dianggap bahaya yaitu COVID-19. Proses terjadinya ketakutan diawali dengan stimulus yang muncul lalu terjadi informasi semantik dimana stimulus tersebut diproses dan dimaknakan sebagai sebuah informasi. Setelah itu informasi yang sudah terproses memunculkan *somato-visceral* dimana individu berespon terhadap informasi tersebut (Lang, 1977). Ketakutan terhadap COVID-19 mencakup empat domain, yaitu ketakutan terhadap tubuh (fisik), ketakutan terhadap orang yang penting dalam hidup (interpersonal), ketakutan mengetahui atau tidak mengetahui (kognitif) dan ketakutan dalam melakukan aksi atau tidak melakukan suatu aksi (perilaku) (Schimmenti, 2020). Ketakutan terhadap COVID-19 dapat memunculkan dampak berupa tekanan mental dan meningkatnya safety behavior dan pada aspek sosial berupa xenophobia hingga melakukan belanja yang berlebihan. Selain itu dapat muncul stigma sosial, perilaku dan kepercayaan negatif terhadap orang lain, tempat dan benda (Jungmann, 2020) (Harper, 2020) (Lin, 2020), Ketakutan terhadap COVID-19 juga dapat memunculkan simtom cemas dan depresi pada individu (Shigemura, 2020) (Seçer, 2020). Individu yang memiliki ketakutan terhadap COVID-19 akan berpengaruh pada resiliensi dan subjective happiness (S Satici, 2020).

Terapi *Emotional Freedom Technique* EFT telah diuji coba pada 10 negara yang dilakukan kurang lebih pada 60 penelitian, dan diperoleh hasil bahwa terapi EFT bermanfaat bagi kesehatan mental, khususnya dalam menangani sindrom kecemasan, stress, dan depresi. EFT yang dikembangkan oleh Gary Craig adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian



tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping atau ketuk pada titik-titik tertentu pada tubuh (Hidayati, 2009). Beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (seperti penyumbatan pembuluh darah, gangguan jantung) dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa (Latifa L, 2014). EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidak seimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang (Craig, 2008).

Ketukan yang dilakukan pada titik – titik meridian tubuh dapat menimbulkan respon melalui jaringan sensorik sampai melibatkan saraf sentral (Saputra, 2012) ) lebih lanjut dijelaskan bahwa jaringan saraf berkomunikasi satu dengan yang lain melalui *neurotransmitter* di *sinapsis*. Stimulasi terhadap jaringan saraf di perifer akan berlanjut ke sentral melalui medula spinalis batang otak menuju *hipotalamus*, dan *hipofisis*. Stimulasi dari perifer akan disampaikan ke otak hipotalamus berefek terhadap sekresi neurotransmitter seperti  $\beta$ -endorfin, norepinefrin dan enkefalin, 5- HT yang berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri. Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam sistem imun sebagai imunomodulator serta perbaikan fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik (Saputra, 2012).

Berdasarkan beberapa riset terdahulu terbukti bahwa EFT signifikan dapat menurunkan gangguan kesehatan mental, (kecemasan, depresi, ketakutan, dan gejala insomnia) (Bach, et al., 2019) (Church, Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions, 2013) (Boath, et al., 2017), namun belum ada yang mengimplementasikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang yang terkonfirmasi positif COVID-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi EFT dalam mengatasi gangguan kesehatan mental khususnya kecemasan pada orang terkonfirmasi positif COVID-19 di Kota Pontianak.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental design* jenis *one group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini digunakan *desain pre dan post test group*. Menurut *pretest* dan *posttest one group design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan satu kelompok intervensi (Arikunto, 2002). Pendekatan tersebut digunakan untuk menilai efektivitas pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan dan kesembuhan pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19. Peneliti menggunakan *quasi experimental design* karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan melakukan isolasi di tempat yang telah disediakan oleh pemerintah Kota Pontianak. Kemudian, penelitian ini dilakukan di tempat isolasi yang telah disediakan oleh pemerintah yakni, Upelkes. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang yang diisolasi di Upelkes. Total sampling digunakan dalam penelitian ini, sebanyak 22 orang. Sampel penelitian adalah orang yang telah terkonfirmasi positif dan melakukan isolasi ditempat yang telah disediakan pemerintah.

Penelitian dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan ketat sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Penelitian ini dilakukan secara luring (saat

pertama kali intervensi) dan daring (menggunakan video selama 4 kali perlakuan). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang dikumpulkan baik secara luring dan daring. Variabel penelitian ini terdiri dari gejala yang dialami, kecemasan, depresi, dan insomnia. Data yang diperoleh di analisis secara univariate dalam bentuk persentase dengan program komputer.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan univariate dan bivariate. Untuk mengetahui efektifitas metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap kecemasan dan lama kesembuhan Covid-19 digunakan uji t berpasangan Penelitian ini menggunakan alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Pengambilan keputusan dan cara penafsiran analisis data sebagai berikut:  $p\ value < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) artinya ada perbedaan (efektif)  $p\ value > 0.05$  maka  $H_0$  diterima ( $H_a$  ditolak) artinya tidak ada perbedaan (tidak efektif).

## Hasil

Penelitian ini dilakukan pada orang terkonfirmasi positif Covid-19 yang diisolasi mandiri di tempat yang telah disediakan pemerintah Kota Pontianak yakni Upelkes sejumlah 22 orang. Responden dalam penelitian ini lebih banyak berusia rentang 18-77 tahun, yang berjenis kelamin laki-laki (68,2%) dan bekerja swasta (27,3%). Diantara semua responden yang melakukan isolasi, sebagian besar belum imunisasi Covid-19 (68,2%), dan tidak memiliki penyakit penyerta (86,4%). Penelitian ini juga menemukan bahwa 50% responden memiliki riwayat kontak dengan pasien terkonfirmasi positif dan hanya 18,2% yang sudah pernah terkonfirmasi positif Covid-19 sebelumnya (Tabel 1).

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian

Karakteristik		f	%
1. Usia	18-37 tahun	15	68.2
	38-57 tahun	5	22.7
	58-77 tahun	2	9.1
2. Jenis Kelamin	Laki-laki	15	68.2
	Perempuan	7	31.8
3. Pekerjaan	Mahasiswa	2	9.1
	Swasta	6	27.3
	Perawat/ Nakes	6	27.3
	PNS Non Nakes	8	36.4
4. Status Imunisasi Covid-19	Belum	15	68.2
	Vaksin 1	2	9.1
	Vaksin lengkap (2x)	5	22.7
5. Riwayat penyakit penyerta	Ada	3	13.6
	Tidak ada	14	86.4
6. Riwayat kontak dengan orang yang terkonfirmasi positif	Ya	6	27.3
	Tidak	16	72.7
7. Riwayat menderita Covid-19 sebelumnya	Ya	4	18.2
	Tidak	18	81.8

Sumber: Data primer, 2021

Penelitian ini juga menemukan bahwa responden mengalami gejala demam (22,7%),

batuk dan atau pilek (50,0%), sakit tenggorokan, sesak nafas, lemah, diare, dan hilangnya penciuman (95,5%), (Tabel 2).

Tabel 2 Gejala yang dialami responden

Gejala		f	%
1. Demam	Ya	5	22.7
	Tidak	17	77.3
2. Batuk dan atau pilek	Ya	11	50.0
	Tidak	11	50.0
3. Sakit tenggorokan	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
4. Sesak Nafas	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
5. Lemah	Ya	21	95.5
	Tidak ada	1	4.5
6. Diare	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
7. Hilang Penciuman	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
Total		42	100.0

Sumber: Data primer, 2021

Hasil uji t berpasangan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan (delta mean = 3.455, 95% CI = 2.388-4.521), depresi (delta mean = 1.409, 95% CI = 0.275-2.543), dan ketakutan (delta mean = 1.618, 95% CI = 1.328-2.763) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi EFT ( $p$  value < 0.05). Sedangkan skor kecemasan insomnia tidak berhubungan signifikan ( $p$  value > 0.05) (Tabel 3).

Tabel 3 Perbedaan skor kecemasan, depresi, dan insomnia responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi EFT

Skala Pengukuran		Mean	SD	CI 95%	$p$ value	
1. Gambaran Kecemasan	Sebelum	5.64	3.455	2.405	2.388-4.521	0.000
	Sesudah	2.18				
2. Depresi	Sebelum	4.91	1.409	2.557	0.275-2.543	0.017
	Sesudah	3.5				
3. Insomnia	Sebelum	9.77	-273	0.631	-0.553-0.007	0.056
	Sesudah	10.05				
4. Ketakutan	Sebelum	3.45	2.045	1.618	1.328-2.763	0.000
	Sesudah	1.41				

Sumber: Data primer, 2021

## Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar pasien yang terkonfirmasi Covid-19 yang melakukan di tempat isolasi mengalami sakit tenggorokan, sesak nafas, diare, dan kehilangan indera penciuman, demam dan responden yang mengalami batuk, pilek. Sejalan dengan penelitian terdahulu, sebagian besar pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19 dalam studinya mengalami demam (Wu, et al., 2020). Literatur terkait juga sejalan dengan hasil



penelitian ini bahwa gejala umum yang dialami oleh orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 (Liu, et al., 2020) (Zu, et al., 2020) (Setiawati, Windi, Tambunan, & Suwarni, 2021).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada orang yang terkonfirmasi Covid-19. Temuan ini memperkuat dan menambah metode alternatif dalam mengatasi kecemasan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, EFT signifikan dalam menurunkan kecemasan seseorang yang sedang mengalami suatu penyakit (Temple, Allerton, Mollon, & Hospital, 2011) (Latifah & Ramawati, 2014) (Ningsih, Karim, & Sabrian, 2015) (Geronilla, Minewiser, Mollon, & McWilliam, 2016) (Bach. D, 2019).

Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa selain penurunan skor kecemasan, EFT juga efektif dalam menurunkan skor depresi dan ketakutan. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, bahwa EFT signifikan menurunkan depresi dan ketakutan (Nelms & Castel, 2016) (Sebastian & Nelms, 2017) (Bach, et al., 2019) (Church & David, 2019) (Mehdipour, Abedi, Ansari, & Dastoorpoor, 2021).

*Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah terapi yang menggabungkan elemen kognitif dan somatik. Tinjauan sistematis dan meta-analisis telah menunjukkan kemanjurannya untuk gejala fisiologis dan psikologis. (Church. D, 2013) (Feinstein. D, 2012). Terapi ini mampu untuk memberikan rasa tenang setelah seseorang membebaskan emosi dan melakukan tapping ringan (Bougea, 2013) (Shari & Suryani, 2014), sehingga pasien terkonfirmasi positif Covid-19 yang mengalami gangguan kesehatan mental khususnya kecemasan depresi dan ketakutan dapat memfokuskan pikirannya ke hal – hal positif yang dapat mempercepat penyembuhan. Adanya sekresi serotonin dan enkefalin di susunan saraf pusat dan plasma darah berperan terhadap terapi gangguan mood, depresi dan kecemasan (Isworo, Anam, & Indrawati, 2019)

Seperti yang diketahui, orang yang lebih khawatir terinfeksi Covid-19 lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk. Selama pandemi, orang takut bahwa mereka atau anggota keluarga mereka akan jatuh sakit dan sangat tidak yakin dengan dampak pandemi. Selain itu, diskriminasi dan stigma terkait penyakit menular mungkin membuat orang takut akan infeksi, yang juga dapat mempengaruhi status kesehatan mental mereka (Person, et al., 2004) (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan (Choi, Hui, & Wan, 2020) 19% responden mengalami depresi (skor PHQ-9 10) dan 14% mengalami kecemasan (skor GAD 10). Prevalensi depresi tersebut jauh lebih tinggi daripada yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (Lim, et al., 2018)

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang skor gangguan kesehatan mental adalah nol, artinya sama sekali menghilangkan masalah kesehatan mental yang dialami. Namun penelitian ini menunjukkan penurunan skor gangguan kesehatan mental yang signifikan. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol dan jumlah responden dalam penelitian ini yang relatif sedikit. Selain itu, semua skor yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan penilaian subyektif dari orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 tanpa ada dukungan pemeriksaan lainnya, dan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 yang menjadi responden penelitian ini dalam level skala ringan hingga sedang.

## Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara sebelum dan



setelah dilakukan intervensi terapi EFT ( $p$ -value  $< 0.05$ ). Sedangkan, skor insomnia tidak mengalami penurunan signifikan, namun menunjukkan tren penurunan ( $p$  value  $> 0.05$ ). Terapi EFT terbukti efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental sebagai upaya mempercepat kesembuhan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Ke Depan perlu penelitian lebih lanjut di RS Rujukan Covid-19.

### Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) yang sudah membiayai penelitian ini melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) Bidang Penelitian Tahun 2021.

### Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 93-99.
- Annisa, D. F., I. (2016, June). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, Vol. 5 No.2, 94-99.
- Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. *Jakarta*.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*.
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 1-12.
- Bach, D. G. G. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *SAGE: Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 1-12.
- Boath, E., Good, R., Tsaroucha, A., Stewart, T., Pitch, S., & Boughey, A. J. (2017). Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. *Social Work Education*.
- Bougea, A. S. (2013). 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. *Explore*.
- Choi, E. P., Hui, B. P., & Wan, E. Y. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3740, 1-11.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, a;4:645–654.
- Church, D., & David, I. (2019). Borrowing Benefits: Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as an Immediate Stress Reduction Skill in the Workplace. *Psychology*, 941-952.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, a;4:645–654.
- Craig, G. (2008). *EFT Manual*.
- Dr. Namora Lumongga Lubis. M. Sc. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologia*. Kencana.
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Rev Gen Psychol*, 16:364–380.
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Rev Gen Psychol*, 16:364–380.



- Fitria, L. N. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk Mengatasi Anxiety dalam Masa Pandemi COVID-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10 (1), 23–29.
- Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., & McWilliam, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) Remediate PTSD and Psychological Symptoms in Veterans: A Randomized Controlled Replication Trial. *Energy Psychology*, 8:2, 29-41.
- Gumantan A, M. I. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, Vol.1 No.2, 18-27.
- Gumantan, A., Mahfud, & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, Volume 1 (2).
- Halm, M. (2009). Relaxation: A Self-Care Healing Of Modality Reduces Harmful Effect Of Anxiety. *American Journal of Critical Care*, 18(2).
- Harper, C. A. (2020). Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Hidayati, N. O. (2009). *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bogor*.
- Huang C, W. Y. (2020., January 24). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*.
- Iskandar, E. (2010). *Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, Dan Kebahagiaan*. . Bandung: Qanita.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019, Agustus). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *GASTER*, Vol. 17 No. 2.
- Jungmann, S. M. (2020, April). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 102239.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: an information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, Vol 8 No. 5, 862–886.
- Latifa L, R. D. (2014, April). Intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (SC) . *Jurnal INJEC*, Vol. 1 No. 1, 53–60.
- Latifah, L., & Ramawati, D. (2014, April ). Intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (SC). *Jurnal INJEC*, Vol. 1 No. 1, 53–60.
- Lim, G., Tam, W., Lu, Y., Ho, C., Zhang, M., & Ho, R. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014.
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, January, 1–4.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract*, Vol. 39, p. 10-11, 32.
- McNaughton, N. &. (2008). The neuropsychology of fear and anxiety: A foundation for Reinforcement Sensitivity Theory. *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality*, Issue Gray 1970.
- Mehdipour, A., Abedi, P., Ansari, S., & Dastoorpoor, M. (2021). The effectiveness of emotional freedom techniques (EFT) on depression of postmenopausal women: a randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*.





- Moreno, C, W. T. (2020, July 16). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *National Center for Biotechnology Information*.
- Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. *EXPLORE*, 416-426.
- Ningsih, F. S., Karim, D., & Sabrian, F. (2015). Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II dan III. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1501-1509.
- Ningsih, S. F., K. D. (2015, Oktober). Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II Dan III. *JOM, Vol. 2 No. 2.*
- Pakpour, A. G.-C.-P.-J.-Y. (2020). Assessing the fear of COVID-19 among different populations: A response to Ransing. *Brain, behavior, and immunity*, 89. 524-525.
- Person, B., Sy, F., Holton, K., Govert, B., Liang, A., Garza, B., . . . al., e. (2004). Fear and Stigma: The Epidemic within the SARS Outbreak. *Emerg. Infect. Dis.*, 10, 358–363.
- Ratna, Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Psikologi Integratif, Vol. 6 No.1*.
- S Satici, S. A. (2020). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sabir, A. &. (2016). Gambaran Umum Persepsi Masyarakat terhadap Bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 5 No. 3, 304–326.
- Saputra, A. S. (2012). Buku terapi EFT (emotional freedom technique).
- Schimmenti, A. B. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, Vol 17 No.2*.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). he Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 16-25.
- Seçer, İ. U.-Ö. (2020). The Effect of the Fear of COVID-19 on Healthcare Professionals’ Psychological Adjustment Skills: Mediating Role of Experiential Avoidance and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Setiawati, L., Windi, M. M., Tambunan, M. B., & Suwarni, L. (2021). Gambaran Gejala Klinis dan Gangguan Psikologis Pasien Positif Covid-19 di Kota Pontianak. *MPPKI: Media Publikasi Kesehatan Indonesia*, 401-405.
- Shari, W., & Suryani, E. E. (2014). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2, 133-145.
- Shigemura, J. U. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*.
- Taylor, S. (2019). The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. *Cambridge Scholars Publishing*.
- Temple, G. P., Allerton, C., Mollon, L. P., & Hospital, L. (2011). Reducing Anxiety in Dental Patients Using Emotional Freedom Techniques (EFT): A Pilot Study. *Energy Psychology*, 53-56.
- Wang Z, Q. W. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. *Hubei Science and Technologi Press*.
- WHO. (2021, September 13). Diambil kembali dari Depression, Key Facts: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



- World Health Organisation. (2021). Diambil kembali dari WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard: <https://covid19.who.int/>
- Wu, P., Hao, X., Lau, E. H., Wong, J. Y., Leung, K. S., Wu, J. T., . . . Leung, G. M. (2020). Real-time tentative assessment of the epidemiological characteristics of novel coronavirus infections in Wuhan, China. *Rapid Communication, Vol. 25, No. 3*, pp. 1-6.
- Zainuddin. A. F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing, Success, Happiness, Greatness, (Edisi Revisi Total)*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zu, Z., Jiang, M., Xu, P., Chen, W., Ni, Q., Lu, G., & et al. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective China. *Radiology*, p. 200490.