

PERAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DALAM MENGATASI KECEMASAN ORANG TUA DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS ONLINE

Jumrotun Ni'mah¹⁾, Uswatun Insani²⁾, Evi Supriatun³⁾

^{1,2}Keperawatan, Universitas Bhamada Slawi, Kalisapu Slawi Tegal, 52416

³Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Lohbener, Indramayu, 45252

E-mail: adzniadil@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran online merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antar guru dan siswa. Dengan adanya pembelajaran *online* seringkali membuat orang tua menjadi cemas. Kecemasan merupakan keadaan gelisah, ketidaktentuan, atau rasa takut yang menjadi manifestasi respon psikologis atau fisiologi individu dari keadaan yang tidak menyenangkan atau mengancam. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua tentang cara mengatasi kecemasan dengan terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT). EFT merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik." Prinsip kerja EFT adalah menyalurkan dan memperbaiki kembali sistem energi dalam tubuh yang terganggu, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh yang disebut meridian dengan menggunakan tapping (ketukan ringan). Orang tua siswa menyatakan adanya penurunan kecemasan setelah diberikan EFT dengan diekspresikan rasa bersyukur dan menerima dengan ikhlas keadaan yang dialami, khususnya pembelajaran *online* yang membutuhkan pendampingan ekstra dari orang tua untuk membantu siswa dalam mencapai target kompetensi belajar.

Kata Kunci: Pembelajaran Online, Kecemasan, EFT

Abstract

Online learning is learning without face to face directly between teachers and students. With online learning often makes parents anxious. Anxiety is a state of restlessness, uncertainty, or fear that is a manifestation of an individual's psychological or physiological response to an unpleasant or threatening situation. This community service aims to increase the knowledge of teachers and parents about how to overcome anxiety with Emotional Freedom Technique (EFT) therapy. EFT is an emotional healing technique that can also heal the symptoms of physical illness." The working principle of EFT is to harmonize and repair the disturbed energy system in the body, through stimulation of the body's energy points called meridians by tapping (light tapping). Parents of students stated that there was a decrease in anxiety after being given EFT by expressing gratitude and sincerely accepting the circumstances experienced, especially online learning which requires extra assistance from parents to help students achieve learning competency targets.

Keywords: Online learning, Anxiety, Emotional Freedom Tehnique (EFT)

PENDAHULUAN

Saat ini Corona Virus Disease (COVID -19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO, dimana pertanggal 3 Desember 2020, jumlah kasus terkonfirmasi di Indonesia mencapai angka 557,877 kasus. Dari total kasus, sebanyak 17,355 kasus (3,1%) yang meninggal dan sebanyak 462.553 (82,9%) yang dinyatakan sembuh (PPNI, 2020). Pandemi Covid -19 saat ini menjadi krisis besar bagi manusia, dimana manusia dipaksa berhenti dari rutinitas kehidupan sehari-hari dan diminta untuk berdiam diri di rumah. Covid - 19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus corona yang menyerang sistem pencernaan. Akibat system penyebarannya penyakit ini maka untuk menghindari penyebarannya semakin meluas, saat ini system pengajaran di sekolah dilakukan dengan daring atau online (Nur, 2020).

Pembelajaran daring atau *online* merupakan pembelajaran dengan jaringan internet, yang dikembangkan untuk memperluas jangkauan layanan pendidikan dan juga meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan. Meskipun pembelajaran daring terlihat menyenangkan, ternyata pembelajaran daring yang dilaksanakan dari rumah bukanlah sesuatu yang mudah. Selama belajar di rumah, banyak siswa yang mendapat tugas. Belum lagi, peran orang tua yang harus mengawasi proses pembelajaran anaknya selama di rumah, hal tersebut menjadikan para orang tua menjadi cemas (Oktawirawan, 2020). SD Negeri 03 Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal mewajibkan belajar di rumah melalui pembelajaran daring. Hal tersebut mendapat respon yang beragam dari orang tua siswa. Oleh karena itu perlu adanya penanganan atau terapi untuk mengatasi kecemasan yang dialami orang tua.

Kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa yang buruk akan segera terjadi. Menurut Pardede (2020) kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan tersebut dapat berakibat buruk pada seseorang yang tidak ditemukan penyelesaiannya atau coping yang efektif. Kecemasan yang berlebihan tidak hanya di alami oleh manusia pada usia tertentu saja, namun fenomena baru-baru ini menunjukkan kecemasan mudah di alami orang tua dalam mendampingi anaknya dalam mendampingi putra-putrinya dalam pembelajaran daring.

Menurut Craig (2011) "*Emotional Freedom Tehnique* merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik." Prinsip kerja *emotional freedom tehnique* adalah menyetelkan dan memperbaiki kembali sistem energi dalam tubuh yang terganggu, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh yang disebut meridian dengan menggunakan tapping (ketukan ringan). Wijaya (2021) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami seseorang, jika tidak diatasi maka akan mempengaruhi aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, meliputi kesulitan untuk rileks sampai mempengaruhi produktivitas dan pemikiran yang logis. Oleh karena itu, upaya untuk mencegah atau meminimalisir kecemasan orang tua sangat diperlukan dengan menggunakan metode *emotional freedom technique*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema "Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran berbasis online" dilaksanakan pada:

1. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari/tanggal : Jum'at, 11 Juni 2021 pukul 08.30 - 11.30 WIB di SD N 03 Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada :

a. Tahapan pelaksanaan

1) Metode Observasi/Studi Awal

Penyampaian gagasan tentang pendidikan kesehatan kepada Kepala Sekolah SDN 3 Lebaksiu Kidul tentang edukasi Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran berbasis online, melalui kepala sekolah (Bapak Aslia Salis). Studi awal ini dilakukan untuk mengetahui tanggapan kepala sekolah untuk menerima atau menolak terhadap kegiatan yang diusulkan atau ditawarkan oleh tim pengabdian dari Prodi D3 Keperawatan Universitas Bhamada Slawi. Tim pengabdian menunggu persetujuan ijin dilaksanakannya kegiatan pendidikan kesehatan tersebut.

2) Koordinasi

Setelah usulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima oleh Kepala Sekolah SDN 3 Lebaksiu Kidul, maka tim pengabdian kepada masyarakat menyusun jadwal pelaksanaan yang disepakati bersama antara tim pengabdian masyarakat dengan Kepala Sekolah SDN 03 Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal untuk dapat mengkoordinir orangtua dari siswa siswi SDN 03 yang akan hadir dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran berbasis online yang dilaksanakan.

3) Sosialisasi Program

Sosialisasi program dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat kepada guru dan orangtua wali siswa siswi SDN 3 Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal dengan membahas ulasan materi yang akan disampaikan guna menyamakan persepsi dan mendemonstrasikan tehnik EFT pada orangtua dan guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan kegiatan pelaksanaan kepada masyarakat secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Langkah awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyampaian usulan pendidikan kesehatan (penkes) tentang Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran berbasis online. Dengan demikian guru dan orangtua wali SDN 3 Lebaksiu Kidul siap menerima tim pengabdian masyarakat dari Universitas Bhamada Slawi.
2. Pembahasan materi edukasi oleh tim pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah dan metode demonstrasi



Gambar 1 . Penjelasan Manfaat & Prosedur Teknis Pelaksanaan EFT

Gambar di atas menunjukkan perawat sedang menjelaskan tentang kemanfaatan dan prosedur penerapan EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) yang dapat menurunkan kecemasan dengan metode penyampaian ceramah. Adapun materi penyuluhan kesehatan pada guru dan orangtua SDN 03 Lebaksiu Kidul adalah pengetahuan secara umum tentang kecemasan dan tehnik untuk mengurangi kecemasan dengan terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) selama pembelajaran daring/online. Materi tentang Kecemasan dan terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) tersebut dapat tersampaikan semuanya dan dapat dipahami oleh peserta pendidikan kesehatan.

3. Peserta antusias menjadi peserta dalam demonstrasi terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*)

Perawat yang memberikan demonstrasi pelaksanaan EFT, dilakukan dengan mengetuk beberapa titik meridian di bagian kepala dan tangan. Selain itu, peserta juga diberikan instruksi untuk merileksasikan bagian tubuhnya dan menenangkan pikirannya serta mengikhlaskan segalan kecemasan yang dialaminya. Hal tersebut diikuti oleh peserta dengan baik dan mengikuti semua prosedur, sampai dengan terdapat peserta mengekspresikan upaya kecemasan yang dialaminya dengan menangis. Pada saat peserta EFT yang diberikan mulai mengekspresikan perasaannya, perawat juga memberikan motivasi positif bahwa orang tua mampu mengelola perasaannya dan membimbing anak-anak selama proses belajar meskipun memiliki banyak kendala yang dialami oleh orang tua selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.



Gambar 3. Demonsrasi terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*)

Berdasarkan gambar di atas, perawat terlihat sedang mempraktekkan EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada orang tua siswa SD N Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal. Perawat mendemonstrasikan pemberian EFT dengan memperhatikan cara *tapping* yang tepat pada titik - titik EFT. Kegiatan ini diikuti oleh guru dan wali kelas SD N 3 Lebaksiu Kidul Kabupaten Tegal, dengan seksama dan antusias serta keinginan agar untuk mengontrol secara mandiri kecemasan yang dialami orang tua dan guru selama pembelajaran siswa dilakukan secara online atau tanpa tatap muka.

4. Partisipan Guru dan Wali Kelas SDN 03 Lebaksiu Kidul



Gambar 4. Partisipan Guru dan Wali Kelas SDN 03 Lebaksiu Kidul Pada Kegiatan Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran berbasis *online*

Gambar di atas mendeskripsikan akhir dari kegiatan Edukasi Peran *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam

pembelajaran berbasis online. Dimana semua wali murid, guru dan kepala sekolah menerima reward atas partisipasi pada kegiatan ini dan menyimak edukasi tentang terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) sampai selesai.

Kegiatan penerapan terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada orang tua siswa sekolah dasar dalam pembelajaran online. Hal tersebut menjadi penyesuaian baru bagi orang tua dengan basic pendampingan belajar yang berbeda dengan seorang guru, namun harus berupaya membantu anak dalam memahami dan mencapai kompetensi pembelajaran yang telah ditetapkan oleh kurikulum nasional (Sabiq, 2020).

Listyanti dan Wahyuningsih (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran online merupakan pembelajaran jarak jauh melalui internet dengan menggunakan alat bantu media seperti telepon, laptop, atau komputer. Proses Pembelajaran tersebut membutuhkan konsentrasi siswa dan kerja sama dengan orang tua dalam menerima pembelajaran yang disajikan secara online. Kendala dari pembelajaran online yaitu berkurangnya fokus peserta didik dikarenakan kondisi lingkungan atau rumah yang kurang kondusif serta terkendalanya sinyal ataupun paket internet. Banyaknya kendala-kendala tersebut, memicu kecemasan orang tua terkait dengan pencapaian pendidikan yang harus didapatkan, sedangkan kondisi di sekitar rumah baik fisik maupun mental saat pandemi sangat rentan beriringan dengan perubahan sosial ekonomi yang terjadi.

Pembelajaran secara online selama masa pandemi Covid -19 membuat orang tua menjadi cemas dalam mendampingi anak-anak dalam menerima pembelajaran secara online. Menurut Varcarolis & Halter (2010), kecemasan adalah pengalaman umum yang dirasakan oleh manusia. Salah satu faktor penentu kecemasan yang dialami oleh individu yang dideskripsikan dengan kondisi yang menunjukkan adanya kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari sebuah bahaya. Gumantan, Mahfud, & Yuliandra (2020) menambahkan bahwa kecemasan timbul karena ketidakberdayaan, kesulitan dan tekanan hidup yang dialami seseorang secara terus menerus.

Permasalahan kecemasan pada orang tua dalam mendampingi pembelajaran secara online sangat perlu diatasi, tentunya dengan penanganan kecemasan yang efektif seperti terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). EFT dapat membantu orang tua dalam mengatasi berbagai permasalahan emosi yang dialaminya seperti phobia (ketakutan berlebihan), trauma, depresi, gugup pada suatu hal, tidak percaya diri, latah, kesulitan konsentrasi belajar, mudah marah, kecemasan dan stress. Lataima, Kurniawati, & Astuti (2020) menjelaskan bahwa EFT dapat menurunkan tingkat depresi, ansietas dan stress yang dialami oleh seseorang. Selain itu, dengan adanya stimulasi pada beberapa titik-titik meridian tubuh manusia, EFT dapat meningkatkan kadar imunologi tubuh, menurunkan kadar kortisol yang terdapat dalam darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) diberikan yang ringan dulu seperti bad mood, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti depresi, phobia, kecemasan berlebihan dan stress emosional berkepanjangan. Sebenarnya

semua ini penyebabnya sederhana, menetralkan kembali gangguan energi itu dengan terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu (Zainuddin, 2009).

Pasien dengan kondisi cemas mengalami peningkatan aktivitas saraf simpatis dan mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Sebagai upaya penanganan, perawat melakukan *tapping* sesuai dengan *tapping* dan urutannya, sehingga terjadi relaksasi dan mengurangi emosi yang negatif. Selanjutnya terjadi penurunan hormon kortisol, menurunkan produksi epineprin dan menurunkan produksi adrenalin. Kondisi tersebut membantu denyut nadi dan tekanan darah tercapai dalam keadaan normal (Isworo, Anam, & Indrawati, 2019).

Inangil, Vural, Doğan & Körpe (2020) menambahkan bahwa dengan kondisi pasien yang relaksasi, maka hormon endorfin tersebut memiliki ikatan dengan reseptor opioid dineuron yang mampu mencegah adanya pengeluaran neurotransmitter. Proses tersebut, menstimulasi penekanan pembentukan glukokortikoid dan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dialami pasien. Aplikasi EFT pada orang tua siswa untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, dibantu dengan upaya penerimaan diri yang positif terhadap keadaan. Perawat dapat membantu pasien mengucapkan kalimat penerimaan diri yang positif, seperti kerelaan dalam menerima kondisi yang dialaminya. Selain itu, perawat juga memberikan bimbingan kepada pasien untuk berfokus pada pemikiran positif seperti ungkapan optimis terhadap kondisi kesehatan yang optimal baik fisik maupun jiwa.

Novitriani & Hidayati (2018) memaparkan terkait hasil penelitiannya yang menunjukkan adanya penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap kondisi dan permasalahan yang dialaminya. Beberapa manifestasi dari penerimaan diri meliputi sikap bertanggung jawab, menerima saran dan kritik yang dialaminya. Dengan penerapan EFT, pemikiran negatif diubah menjadi penyangkalan adanya problem sampai akhirnya menerima. Penerimaan merupakan sikap individu yang rela akan hal-hal yang terjadi terhadap dirinya. Relat dimaknai sebagai sikap yang positif dalam memandang dan menghadapi hal-hal yang sedang diterimanya sehingga individu mampu menyadari dan bertahan meski rangsangan yang datang bisa saja membuat frustrasi atau tidak diinginkan.

Kegiatan mengajarkan terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) merupakan salah satu terapi dalam mengatasi kecemasan orang tua dalam pembelajaran online. Pembelajaran secara online selama masa pandemi Covid -19 membuat orang tua menjadi cemas dalam mendampingi anak-anak dalam menerima pembelajaran secara online. Menurut Varcarolis & Halter (2010), kecemasan merupakan pengalaman umum yang dialami oleh manusia dan salah satu dasar ekonomi manusia yang dapat diartikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari sebuah bahaya. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh orang tua dalam mendampingi pembelajaran secara online sangat perlu diatasi, tentunya dengan penanganan kecemasan yang efektif seperti terapi EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). EFT bisa mengatasi berbagai permasalahan emosi pada manusia diantaranya phobia (ketakutan berlebihan), trauma, depresi, gugup pada suatu hal, tidak percaya diri,

latah, kesulitan konsentrasi belajar, mudah marah, kecemasan dan stress (Gloria, 2021).

Pasien dalam keadaan relaksasi pada saat melakukan *tapping*. Dampak dari melakukan relaksasi tersebut adalah dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis yang dapat menyebabkan irama pernapasan menjadi lambat, tekanan darah menjadi turun, sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen jantung (Halm, 2009). Efek relaksasi ini bisa diamati langsung pada respon responden pada penelitian ini setelah mendapatkan intervensi EFT. Ayun (2021) juga memaparkan pada hasil penelitiannya, bahwa EFT memberikan pengaruh terhadap penurunan emosi yang sifatnya destruktif seperti marah, memukul atau mengamuk. Beberapa emosi yang menyebabkan kecemasan berlebihan disebabkan karena adanya pengalaman masa lalu yang buruk, hubungan sosial yang buruk dan pikiran negatif yang mempengaruhi coping individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Hal yang signifikan dapat diketahui seseorang telah berusaha melepaskan emosi negatif yang dialaminya yaitu adanya helaan nafas panjang dan ungkapan dari pasien bahwa pasien akan berusaha dengan maksimal untuk berfokus pada hal yang menjadi tanggung jawabnya.

Hasil penelitian Rokade (2011) menunjukkan saat pasien distimulus untuk mencapai keadaan relaksasi maka ada suatu reaksi dimana hormon endorfin tersebut berhubungan dengan reseptor opioid di neuron yang berkerja dengan menghambat pelepasan neurotransmitter yang respon akhirnya memblokir sinyal rasa sakit ke otak. hal tersebut dapat menurunkan efek kecemasan. Pengeluaran hormon inilah yang menekan produksi glukokortikoid sehingga hormon ini bisa membuat tapping yang dilakukan saat terapi EFT, sehingga dapat menurunkan kecemasan. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi EFT adalah terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi dan gangguan psikologis.

Dalam penerapan EFT ini, para responden diajarkan untuk mengucapkan kata-kata yang positif (untuk memberikan semangat) misalnya “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah dengan kondisi sakit saya, saya mohon untuk diberikan kesembuhan dan kesehatan” sambil melakukan tapping (pengetukan pada area tertentu). Peneliti melakukan beberapa gerakan pengetukan dengan tangan pada area titik tertentu diantaranya didaerah kepala bagian atas, dahi, pipi, dagu serta bagian dada selama sekitar 10 menit. Selama tindakan EFT, ibu duduk bersandar disuatu ruangan yang sepi dan suasananya tenang, kemudian memejamkan matanya dan sebagian besar ibu sampai menitikkan air mata. Setelah selesai dilakukan tindakan EFT, para peserta merasa lebih tenang, rileks, nyaman serta setelah diukur kembali kecemasannya menjadi ringan. Latifah & Ramawati (2018) menjelaskan bahwa adanya kata-kata afirmasi positif sangat dalam EFT sangat diperlukan oleh pasien dalam proses penerimaan hal yang menjadi masalah dalam kehidupannya. Melalui afirmasi positif, pasien lebih memaknai permasalahan yang terjadi sebagai hal yang memiliki penuh makna dalam kehidupannya. Setelah pasien dapat memaknai dengan positif, pasien akan mampu menerima dan memiliki sikap optimis dalam menyelesaikan masalahnya. Zahro & Amrullah (2022) menjelaskan bahwa efek dari aplikasi EFT dapat memberikan ketenangan pada pasien sehingga pasien dapat menerima afirmasi positif yang disampaikan kepada pasien dalam mengatasi permasalahan fisik maupun psikologisnya.

KESIMPULAN

Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, baik orang tua, guru maupun siswa. Perlunya terapi kecemasan dalam pendampingan orang tua dalam mendampingi siswa selama pandemi Covid 19. Salah satu terapi yang efektif dalam menangani kecemasan yaitu EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). Penerapan EFT dapat dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat pada kelompok lainnya baik di lingkup institusi pendidikan, kesehatan dan industri untuk mengurangi cemas maupun stress yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayun, Q. (2021). Efektifitas Terapi Hypno EFT Untuk Menurunkan Dampak Emosi Destruktif Pada Mahasiswa PTKIN Di Kota Salatiga. *IMAGE*, 1(1), 27-49.
- Craig, G. (2011). *Emotional freedom technique : The Manual*, (2nd ed). Santa Rosa,CA: Energy Psychology Press.
- Gloria, J. T. (2021). Stress pada ibu terhadap pembelajaran daring selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif 1 (1)*.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Halm, M. A. (2009). Relaxation: A self-carehealing modality reduces harmful effects of anxiety. *America Journal of Critical Care*, 18(2), 169-172. doi: 10.4037/ajcc2009867.
- İnangil, D., Vural, P. I., Doğan, S., & Körpe, G. (2020). Effectiveness of music therapy and emotional freedom technique on test anxiety in Turkish nursing students: a randomised controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 33, 101041.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154-166.
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat emotional freedom technique (EFT) bagi pasien dengan gangguan kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan " SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11(2), 129-132.
- Latifah, L., & Ramawati, D. (2018). Intervensi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (Sc). *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (INJEC)*, 1(1), 53-60.
- Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2020). Manajemen stres orangtua dalam pendampingan pembelajaran daring. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 23-48.
- Novitriani, A., & Hidayati, F. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Self-Acceptance Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 1-12.
- Nur, Lia Atiqoh. (2020). *Respon Orang tua terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19*. Thufuli : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Vol 2. 45- 52.

- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- PPNI (2020). *Panduan Asuhan Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- Rokade, P.B. (2011). Release of endomorphinhormone and its effects on our body andmoods: A review. *International conference on chemical, biological, and environmentsciences (ICCEBS'2011) Bangkok*.
- Sabiq, A. F. (2020). Persepsi orang tua siswa tentang pembelajaran tatap muka pada era new normal pandemi covid-19. *Journal of Islamic Education Research*, 1(3), 179-189.
- Varcarolis E.M.& Halter M.J.(2010). *Foundation of psychiatric mental health nursing a clinical approach. 6th edition*. New York: Saunders Elseviers.
- Wijaya, A. (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Cemas Pada Post Traumatic Stress Disorder Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1).