

Original Article

Efektivitas Terapi Eft (Emotional Freedom Technique) Terhadap Manajemen Stres Perawat Di Rs Marzoeki Mahdi

Andira Eka Wardani^{1*}, Arif Hidayatullah², Rina Afrina³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

*Email correspondent: andiradira14@gmail.com

Abstract

Introduction: Occupational stress is a major issue among nurses, especially in psychiatric hospitals, due to high emotional demands, workload, and intensive patient interactions. Unmanaged stress can reduce nurses' performance and healthcare quality. Emotional Freedom Technique (EFT) is a promising non-pharmacological intervention.

Objectives: To examine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) on stress management among nurses at Marzoeki Mahdi Psychiatric Hospital.

Method: Participants were selected using purposive sampling. A quasi-experimental pre-test and post-test design with a control group was conducted among 36 nurses. The intervention group received EFT therapy for seven days, while the control group received stress management education. Stress levels were measured using the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS). Data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Result: Stress levels significantly decreased in the intervention group after EFT therapy ($p < 0.001$). There was a significant difference in post-test stress levels between the intervention and control groups ($p = 0.044$).

Conclusion: EFT is effective in reducing nurses' stress levels and can be recommended as a non-pharmacological stress management intervention in psychiatric hospitals.

Keywords: Occupational Stress, Nurses, Emotional Freedom Technique

Editor: YY

Hak Cipta:

©2026 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Stres kerja merupakan permasalahan yang sering dialami oleh perawat dan menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan. Kondisi ini diperkuat oleh laporan (WHO, 2022) yang menyatakan bahwa tenaga kesehatan secara global mengalami peningkatan stres dan gangguan psikologis akibat tuntutan kerja yang tinggi dan tekanan emosional berkelanjutan. Di Indonesia, (Mustakim et al., 2022) melaporkan bahwa sebagian besar perawat rumah sakit mengalami stres kerja dalam kategori sedang hingga tinggi akibat beban kerja dan tuntutan pelayanan. Kekurangan tenaga perawat dan tingginya beban kerja juga dilaporkan sebagai faktor utama peningkatan stres dan kelelahan emosional pada perawat secara global (Zhang et al., 2018).

Perawat dituntut untuk memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas di tengah beban kerja tinggi, tuntutan emosional, serta tanggung jawab profesional yang besar. Kondisi ini menjadi lebih berat pada perawat yang bekerja di rumah sakit jiwa, karena harus menghadapi pasien dengan gangguan emosi, perilaku agresif, serta kondisi psikologis yang tidak stabil. Penelitian pada perawat di fasilitas psikiatri juga menunjukkan tingkat burnout dan distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan unit non-psikiatri (Menon et al., 2022). Paparan stresor emosional secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko stres kerja, kelelahan emosional, hingga burnout, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja perawat dan kualitas pelayanan kesehatan. Stres kerja yang tidak terkelola secara optimal terbukti berpengaruh signifikan terhadap kinerja perawat dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan (Putra et al., 2024).

Secara patofisiologis, stres kerja kronis memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan poros hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis). Aktivasi ini menyebabkan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang apabila berlangsung berkepanjangan dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan daya tahan tubuh, serta memicu kelelahan fisik dan mental. Pada perawat rumah sakit jiwa, kondisi ini diperberat oleh tuntutan kesabaran, kewaspadaan tinggi, serta risiko kekerasan verbal maupun fisik dari pasien, sehingga stres kerja cenderung bersifat kronis dan emosional. Kondisi ini sejalan dengan laporan global yang menekankan bahwa paparan stres berkepanjangan pada tenaga kesehatan dapat memicu gangguan regulasi emosi dan kelelahan mental secara sistemik (Søvold et al., 2021).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi stres pada perawat. Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) efektif menurunkan gejala stres dan kecemasan secara signifikan dibandingkan kontrol pasif (Clond, 2016). Penelitian (Wati et al., 2019) menunjukkan bahwa terapi Emotional Freedom Technique (EFT) secara signifikan menurunkan tingkat burnout pada perawat, di mana setelah intervensi EFT seluruh responden mengalami penurunan burnout ke kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa EFT memiliki potensi besar dalam membantu tenaga keperawatan mengelola tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan kerja. Penelitian lain oleh (Dincer & Inangil, 2021) pada perawat selama pandemi COVID-19 juga membuktikan bahwa EFT efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan burnout secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini menegaskan bahwa EFT bekerja tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada respons fisiologis stres melalui mekanisme relaksasi dan regulasi emosi. Selain itu, (Tania et al., 2025) menemukan bahwa intervensi EFT yang dilakukan secara terstruktur mampu menurunkan skor stres kerja tenaga kesehatan secara bermakna setelah tujuh hari pelaksanaan terapi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada tenaga kesehatan secara umum atau perawat di rumah sakit non-jiwa, serta belum banyak yang membandingkan EFT dengan metode edukasi manajemen stres sebagai kelompok kontrol. Padahal, edukasi stres merupakan pendekatan yang paling umum diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan, meskipun dampaknya sering kali terbatas pada peningkatan pengetahuan tanpa disertai perubahan respons emosional dan fisiologis secara langsung. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas terapi EFT pada perawat rumah sakit jiwa dengan membandingkannya terhadap edukasi manajemen stres. RS Marzoeeki Mahdi sebagai rumah sakit jiwa rujukan memiliki karakteristik lingkungan kerja dengan stresor emosional yang tinggi, sehingga menjadi lokasi yang relevan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis regulasi emosi seperti EFT. Penelitian ini memiliki kebaruan

karena membandingkan efektivitas terapi EFT dengan edukasi manajemen stres pada perawat rumah sakit jiwa, sedangkan penelitian sebelumnya umumnya hanya mengevaluasi efektivitas EFT tanpa kelompok pembandingan yang memperoleh edukasi standar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap manajemen stres perawat di RS Marzoeki Mahdi ([Febrianty et al., 2025](#)).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol untuk mengevaluasi efektivitas terapi Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap manajemen stres perawat. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan hasil antara kelompok yang diberikan terapi EFT dan kelompok yang hanya menerima edukasi manajemen stres. Penelitian dilaksanakan di RS Marzoeki Mahdi Kota Bogor pada bulan Desember 2025 hingga Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pelaksana yang bekerja di RS Marzoeki Mahdi. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pembagian kelompok dilakukan berdasarkan unit kerja yang telah ditentukan oleh rumah sakit sehingga penelitian menggunakan desain quasi experimental tanpa randomisasi individu. Kriteria inklusi meliputi perawat aktif yang bekerja di ruang perawatan, bersedia menjadi responden, serta mampu mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi meliputi perawat yang sedang menjalani terapi psikologis intensif, sedang cuti, atau tidak mengikuti intervensi secara penuh. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 36 responden, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan kelompok kontrol sebanyak 18 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi Emotional Freedom Technique (EFT), sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres perawat. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen Expanded Nursing Stress Scale (ENSS), yang merupakan kuesioner terstandar untuk mengukur stres kerja perawat dan telah terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Instrumen ENSS telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada populasi perawat Indonesia dan dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur stres kerja ([Harsono et al., 2024](#)). Intervensi pada kelompok intervensi berupa pemberian terapi EFT yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali per hari dan durasi sekitar 10–15 menit setiap sesi. Terapi EFT dilakukan dengan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh yang dikombinasikan dengan afirmasi positif dan fokus pada permasalahan emosional yang dirasakan responden. Kelompok kontrol tidak diberikan terapi EFT, melainkan hanya menerima edukasi manajemen stres melalui leaflet yang berisi informasi umum mengenai stres kerja dan cara mengelolanya.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tingkat stres responden sebelum intervensi (pre-test) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (post-test). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menilai perbedaan tingkat stres. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan pre-test dan post-test dalam masing-masing kelompok, sementara uji Mann–Whitney digunakan untuk membandingkan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju (No.4375/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XI/ 2025). Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko penelitian, dan diminta menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Kerahasiaan identitas responden dijaga selama dan setelah penelitian berlangsung.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (n=36)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	41,7
	Perempuan	21	58,3
Usia	20–24 Tahun	1	2,8
	25–59 Tahun	35	97,2
Pendidikan	D3 Keperawatan	25	69,4
	S1 Keperawatan + Ners	11	30,6
Lama Bekerja	> 5 Tahun	36	100,0
Total Responden		36	100,0

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 21 orang (58,3%). Ditinjau dari usia, responden paling dominan berada pada rentang 25–59 tahun, yaitu sebanyak 35 orang (97,2%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan D3 Keperawatan, yaitu sebanyak 25 orang (69,4%). Dilihat dari lama bekerja, seluruh responden (100%) memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=36)

Tingkat Stres	Intervensi Pre-test	Persenta se %	Intervensi Post-test	Persenta se %	Kontrol Pre-test	Persenta se %	Kontrol Post-test	Persenta se %
Ringan	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Sedang	5	27,8	8	44,4	6	33,3	18	100,0
Berat	13	72,2	10	55,6	12	66,7	0	0,0
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 2. sebelum intervensi baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol didominasi oleh tingkat stres berat, masing-masing sebanyak 13 responden (72,2%) dan 12 responden (66,7%). Setelah perlakuan, pada kelompok intervensi jumlah responden dengan stres berat menurun menjadi 10 orang (55,6%) dan kategori stres sedang meningkat menjadi 8 orang (44,4%). Sementara itu, pada kelompok kontrol setelah diberikan edukasi manajemen stres seluruh responden (100%) berada pada kategori stres sedang.

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi EFT Pada Kelompok Intervensi

Pengukuran	Tingkat Stres	N	Mean	SD	Z	P
Pre-Test Intervensi	Ringan	0 (0%)	118,00	23,469	-3.425	<0,001
	Sedang	5 (27,8%)				
	Berat	13 (72,2%)				
Post-Test Intervensi	Ringan	0 (0%)	108,28	21,115		
	Sedang	8 (44,4%)				
	Berat	10 (55,6%)				

Berdasarkan Tabel 3. pada pre-test kelompok intervensi sebagian besar responden berada pada tingkat stres berat, yaitu 13 orang (72,2%), dengan nilai rata-rata tingkat stres 118,00. Setelah diberikan

terapi EFT, pada post-test masih didominasi oleh tingkat stres berat, namun jumlahnya menurun menjadi 10 orang (55,6%), disertai penurunan rata-rata tingkat stres menjadi 108,28. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT pada kelompok intervensi, dengan arah perubahan berupa penurunan tingkat stres.

Tabel 4. Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Edukasi Stres Pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Tingkat Stres	N	Mean	SD	Z	P
Pre-Test Kontrol	Ringan	0 (0%)	118,00	30,622	-3.616	<0,001
	Sedang	6 (33,3%)				
	Berat	12 (66,7%)				
Post-Test Kontrol	Ringan	0 (0%)	108,28	15,103		
	Sedang	18 (100%)				
	Berat	0 (0%)				

Berdasarkan [Tabel 4](#), sebelum dilakukan edukasi stres (pre-test), tingkat stres responden pada kelompok kontrol didominasi oleh stres berat, yaitu sebanyak 12 responden (66,7%) dengan nilai rata-rata tingkat stres sebelum edukasi adalah 118,00. Setelah dilakukan edukasi stres (post-test), terjadi perubahan distribusi tingkat stres, di mana seluruh responden (100%) berada pada kategori stres sedang, dan tidak ditemukan lagi responden dengan stres berat maupun stres ringan. Rata-rata tingkat stres setelah edukasi menurun menjadi 108,28. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi stres pada kelompok kontrol, dengan arah perubahan berupa penurunan tingkat stres.

Tabel 5. Efektivitas Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	Mean Rank	Mann-Whitney U	Z	P-Value
Pre-Test	Intervensi	18,31	158,500	-0,111	0,912
	Kontrol	18,69			
Post-Test	Intervensi	14,97	98,500	-2.011	0,044
	kontrol	22,03			

Berdasarkan [Tabel 5](#), hasil uji Mann–Whitney, pada pengukuran pre-test tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok setara. Namun, pada pengukuran post-test terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara kedua kelompok ($p = 0,044$; $p < 0,05$), dengan nilai mean rank kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terapi EFT lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan edukasi stres.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berada pada rentang usia 25–59 tahun, yaitu sebesar 97,2%, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa usia produktif dan masa kerja yang panjang berkaitan dengan peningkatan stres kerja pada perawat. Penelitian ([Wati et al., 2019](#)) menunjukkan bahwa perawat dengan masa kerja lebih dari lima tahun cenderung mengalami stres dan burnout akibat akumulasi tekanan kerja yang berkelanjutan. Dari segi jenis kelamin bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 58,3%, sedangkan responden laki-laki sebesar 41,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perawat perempuan cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan perawat laki-laki. Penelitian ([Tania et al., 2025](#)) menyatakan

bahwa tenaga kesehatan perempuan memiliki risiko stres kerja lebih besar karena adanya peran ganda, yaitu sebagai tenaga profesional dan sebagai pengelola peran domestik dalam keluarga. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Tomaszewska et al., 2024) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap stresor emosional di tempat kerja, khususnya pada layanan kesehatan tuntutan psikososial tinggi. Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa jenis kelamin perempuan merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap stres kerja dalam profesi keperawatan.

Berdasarkan tingkat Pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan D3 Keperawatan, yaitu sebesar 69,4%, sedangkan responden dengan pendidikan S1 Keperawatan + Ners sebesar 30,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat stres kerja perawat. Penelitian (Febrianty et al., 2025) dalam kajian literturnya menyebutkan bahwa perawat dengan pendidikan lebih rendah memiliki keterbatasan dalam akses pengambilan keputusan dan pengendalian kerja, sehingga lebih rentan terhadap stres kerja. Berdasarkan lama bekerja responden sebagai perawat, seluruh responden (100%) memiliki masa kerja lebih dari lima tahun. Pengalaman kerja yang panjang tidak selalu menjamin rendahnya tingkat stres, terutama pada perawat yang bekerja di lingkungan dengan tuntutan emosional tinggi. (Dincer & Inangil, 2021) melaporkan bahwa perawat dengan pengalaman kerja lebih dari lima tahun tetap menunjukkan tingkat stres dan burnout yang signifikan selama menghadapi tekanan kerja intensif. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan kerja dan beban emosional memiliki peran lebih dominan dibandingkan lamanya masa kerja. Hal ini sejalan dengan (Köse & Murat, 2022) yang menyatakan bahwa stres kerja perawat lebih dipengaruhi oleh faktor organisasi, beban kerja, dan dukungan manajerial dibandingkan karakteristik individu semata.

Sebelum intervensi, tingkat stres perawat pada kelompok intervensi maupun kontrol didominasi oleh kategori stres berat. Kondisi ini mencerminkan tingginya beban psikologis perawat rumah sakit jiwa akibat interaksi intens dengan pasien gangguan jiwa, tekanan emosional, serta tuntutan kerja yang kompleks. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis global yang menunjukkan prevalensi burnout tinggi pada perawat, terutama pada layanan dengan tekanan emosional intens (Woo et al., 2020). Pada kelompok intervensi, perawat bertugas di ruang fase akut, yang ditandai dengan kondisi pasien yang lebih labil, risiko perilaku agresif, serta kebutuhan pengawasan intensif. Situasi ini berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dibandingkan ruang rehabilitasi yang menjadi lokasi kelompok kontrol, di mana kondisi pasien relatif lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan laporan (WHO, 2022) yang menyebutkan bahwa tenaga kesehatan di layanan kesehatan jiwa memiliki prevalensi stres dan burnout lebih tinggi dibandingkan layanan umum. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat stres pada kedua kelompok. Namun, pada kelompok intervensi masih terdapat sejumlah perawat yang berada pada kategori stres berat. Hal ini dapat dipahami mengingat paparan stresor di ruang fase akut bersifat terus-menerus dan intens, sehingga intervensi jangka pendek seperti pemberian EFT selama tujuh hari kemungkinan belum sepenuhnya mampu mengimbangi beban kerja yang tinggi tersebut. Meski demikian, secara statistik terjadi perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa sebelum intervensi tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p > 0,05$), yang menandakan kondisi awal kedua kelompok relatif setara. Namun setelah intervensi, terdapat perbedaan bermakna ($p = 0,044$) dengan nilai mean rank kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terapi EFT tetap memberikan efek penurunan stres yang lebih besar dibandingkan edukasi manajemen stres, meskipun kelompok intervensi bekerja dalam lingkungan dengan tingkat tekanan yang lebih tinggi.

Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa EFT efektif dalam mereduksi tekanan emosional secara bertahap. Namun, efektivitas intervensi psikologis sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan kerja dan intensitas stresor yang dihadapi individu. Oleh karena itu, temuan bahwa sebagian perawat di kelompok intervensi masih berada pada kategori stres berat tidak serta-merta menunjukkan kegagalan terapi, melainkan menggambarkan kompleksitas faktor lingkungan kerja di ruang fase akut.

Penelitian ini dilakukan pada satu lokasi, yaitu RS Marzoeqi Mahdi, dengan karakteristik ruang kerja yang berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol. Selain itu, terapi EFT diberikan selama tujuh hari sehingga hasil penelitian lebih menggambarkan efek jangka pendek. Penelitian lanjutan dengan durasi

intervensi lebih panjang serta pengendalian variabel lingkungan kerja diperlukan untuk melihat efektivitas optimal terapi EFT dalam menurunkan stres perawat rumah sakit jiwa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Emotional Freedom Technique (EFT) efektif dalam menurunkan tingkat stres perawat di RS Marzoeki Mahdi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang menerima terapi EFT serta terdapat perbedaan signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang hanya memperoleh edukasi manajemen stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa EFT merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu regulasi emosi dan menurunkan respons stres kerja pada perawat, sehingga berpotensi diterapkan sebagai bagian dari program kesehatan kerja di rumah sakit untuk mendukung kesejahteraan psikologis tenaga keperawatan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain seperti burnout dan kecemasan agar diperoleh gambaran efektivitas EFT yang lebih komprehensif.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini dilakukan secara independen dan tidak terdapat konflik kepentingan baik secara individu maupun organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur dan jajaran manajemen RS Marzoeki Mahdi atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh perawat yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari pihak mana pun dan dilakukan secara mandiri oleh peneliti.

References

- Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483>
- 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. *Explore*, 17(2), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Febrianty, D., Jaksa, S., & Hasanah, I. (2025). Kajian Literatur Tentang Beban Kerja dan Stres Kerja Pada Perawat di Lingkungan Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 2, 113–121. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v2i4.4383>
- Harsono, H., Herqutanto, H., Wibowo, S., Kekalih, A., & Sulistomo, A. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) as a job-stress assessment tool for nurses. *Occupational and Environmental Medicine Journal of Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.7454/oemji.v2i1.1027>
- Köse, S., & Murat, M. (2022). Interventional Studies on Nurses' Mental Health in the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Psych*, 4(3), 525–536. <https://doi.org/10.3390/psych4030040>
- Menon, G. R., Yadav, J., Aggarwal, S., Singh, R., Kaur, S., Chakma, T., Periyasamy, M., Venkateswaran, C., Singh, P. K., Balachandar, R., Kulkarni, R., Grover, A., Mishra, B. K., Viray, M., Devi, K. R., Singh, K. H. J., Saha, K. B., Barde, P. V., Thomas, B., ... Panda, S. (2022). Psychological distress and burnout among healthcare worker during COVID-19 pandemic in India—A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 17(3), e0264956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264956>
- Mustakim, M., Andini, E. L. N., & Sofiany, I. R. (2022). *Stres Kerja pada Perawat Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. Dr. Mahar Mardjono | Mustakim | Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/view/8648>

- Putra, A. R., Adriani, Z., & Sjarief, R. (2024). PENGARUH STRES KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA PERAWAT RUMAH SAKIT JIWA DAERAH (RSJ) PROVINSI JAMBI TAHUN 2023: *Jurnal Dinamika Manajemen*, 12(04), 198–206. <https://doi.org/10.22437/jdm.v12i04.28861>
- Søvold, L. E., Naslund, J. A., Kousoulis, A. A., Saxena, S., Qoronfleh, M. W., Grobler, C., & Münter, L. (2021). Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.679397>
- Tania, B., Mardjan, M., & Trisnawati, E. (2025). EFT (Emotional Freedom Technique) Method Intervention in Reducing the Risk of Work Stress in Female Health Workers. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 8, 11–19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v8i1.6407>
- Tomaszewska, K., Kowalczyk, K., Kadučáková, H., Lehotská, M., Papp, K., & Majchrowicz, B. (2024). Occurrence of Stress and Burnout Among Nurses Employed in a Psychiatric Hospital and a Somatic Hospital-A Comparative Analysis (Nursing Workload KEGA č. 011KU-4/2024). *Healthcare*, 12(23), 2443. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232443>
- Wati, N. M. N., Mirayanti, N. W., & Juanamasta, I. G. (2019). The Effect of Emotional Freedom Technique Therapy on Nurse Burnout. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 8(3), 173–178. <https://doi.org/10.18196/jmmr.83104>
- WHO. (2022). *World failing in 'our duty of care' to protect mental health and well-being of health and care workers, finds report on impact of COVID-19*. <https://www.who.int/news/item/05-10-2022-world-failing-in-our-duty-of-care-to-protect-mental-health-and-wellbeing-of-health-and-care-workers--finds-report-on-impact-of-covid-19>
- Woo, T., Ho, R., Tang, A., & Tam, W. (2020). Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 9–20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015>
- Zhang, X., Tai, D., Pforsich, H., & Lin, V. W. (2018). United States Registered Nurse Workforce Report Card and Shortage Forecast: A Revisit. *American Journal of Medical Quality: The Official Journal of the American College of Medical Quality*, 33(3), 229–236. <https://doi.org/10.1177/1062860617738328>