

INTISARI

Latar belakang: Pandemi COVID-19 merupakan kejadian luar biasa yang mengubah aspek kehidupan normal. Di Indonesia sendiri angka kasus COVID-19 tercatat Februari 2022 berada pada angka 5,8 juta kasus dan 156 ribu kasus meninggal. Hampir seluruh masyarakat merasakan dampak akibat pandemi COVID-19. Dampak yang dapat terjadi setelah pandemi berakhir yaitu adanya gejala stres pasca pandemi. *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD) pasca pandemi COVID-19 membutuhkan intervensi yang dapat dilakukan dengan mudah dan praktis, salah satunya dengan terapi psikologis. Salah satu jenis terapi psikologis yang mudah digunakan dan dipraktekkan ialah *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT menggunakan titik meridian tubuh sebagai titik tenaga dengan fokus utamanya menggabungkan prinsip meditasi dan teknik terapi akupunktur. EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidakseimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* terhadap skor kecenderungan *Post-traumatic Stress Disorder* pada warga penyintas COVID-19 di Kabupaten Sleman, DIY.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan *pretest-posttest control group design* teknik sampling *purposive sampling* yang dibagi menjadi 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Instrumen yang dalam penelitian ini ialah IES-R (*Impact of Scale-Revised*). Analisis bivariat menggunakan uji *Independent T-test*, *Paired Sample T Test*, *Wilcoxon Test*, dan *Mann-Whitney U Test*. Analisis multivariat menggunakan uji regresi linear untuk mengetahui hubungan variabel luar dengan variabel dependen.

Hasil: Uji beda mean dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi ($0,000 < 0,05$) dan uji *Paired T Test* pada kelompok kontrol ($0,275 > 0,05$). Uji beda masing-masing kelompok menggunakan uji *Mann-Whitney U* ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan hasil uji regresi linear didapatkan bahwa tidak ada faktor dari karakteristik responden yang memengaruhi penurunan skor kecenderungan PTSD.

Kesimpulan: Terapi EFT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor kecenderungan PTSD pada penyintas COVID-19 di Kabupaten Sleman.

Kata kunci: *Emotional Freedom Technique*, *Post-traumatic Stress Disorder*, COVID-19, pandemi.

ABSTRACT

Background : *The COVID-19 pandemic is an extraordinary event that changes aspects of normal life. In Indonesia alone, the number of COVID-19 cases recorded in February 2022 stood at 5.8 million cases and 156,000 cases died. Almost all people feel the impact of the COVID-19 pandemic, the impact that can occur after the pandemic ends is the symptoms of post-pandemic stress. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) after the COVID-19 pandemic requires easy and practical interventions, one of which is psychological therapy. One type of psychological therapy that is easy to use and practice is the Emotional Freedom Technique (EFT). EFT uses the body's meridians as power points with its main focus on combining the principles of meditation and acupuncture therapy techniques. EFT works based on discoveries to balance the body's energy system which has an effect on a person's psychology*

Objective : *The purpose of this study was to determine the effect of Emotional Freedom Technique therapy on the Post-traumatic Stress Disorder tendency scores in COVID-19 survivors in Sleman Regency, DIY.*

Methods: *This study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design, purposive sampling technique, which was divided into 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. The instrument in this study is the IES-R (Impact of Scale-Revised). Bivariate analysis used the Independent T-test, Paired Sample T Test, Wilcoxon Test, and Mann-Whitney U Test. Multivariate analysis used a linear regression test to determine the relationship between the external variables and the dependent variable.*

Results: *The mean difference test was carried out in this study using the Wilcoxon test in the intervention group ($0.000 < 0.05$) and the Paired T Test in the control group ($0.275 > 0.05$). The different test used the Mann-Whitney U test ($0.000 < 0.05$). Based on the results of the linear regression test, it was found that there were no factors from the characteristic of the respondents that affected the decrease in the PTSD tendency score.*

Conclusion: *EFT therapy has a significant effect to reducing PTSD tendency scores in COVID-19 survivors in Sleman Regency.*

Keywords : *Emotional Freedom Technique, Post-traumatic Stress Disorder, COVID-19, pandemic*