

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) MENURUNKAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL

Rizqi Wahyu Hidayati¹, Titih Huriah²

¹STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Introduction: National Final Examination (UAN) often gives psychological impacts for students, especially anxiety. If anxiety is allowed to continue, it will give negative impacts on teens, such as a decision to commit promiscuity. Therefore, there are needs for therapies that can reduce the anxiety of students in facing exam, one of which is Emotional Freedom Techniques (EFTs).

Objective: To determine the effect of EFT on anxiety in the face of UAN at high school students.

Methods: The research method was quasi experimental with pretest-posttest design. Prior to therapy, anxiety screening was performed on 137 students using a questionnaire of Pasco-Hernando Community College (PHCC) Anxiety Test. After that, 28 were taken students as the sample divided into 2 groups (control and intervention), each 14 students. The intervention group received 3 times of EFT therapy sessions. Analysis of data was to determine the effect by using a paired t-test and to know the comparison used independent t-test, with α of 0.05.

Results: The initial screening results were as follows: mild to moderate anxiety (58, 4%) and moderate to severe anxiety (0.7%). Test results of paired t-test showed $p = 0,046$ ($p < 0,05$). In addition, based on independent t-test, p was 0.000 ($p < 0.05$); thus, the mean value of anxiety of the intervention group was significantly lower than that of the control group.

Conclusion: EFT effectively reduced student anxiety in facing UAN in SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta. It is suggested EFT can be used as a non-pharmacological psychological therapy.

Keyword: EFT, anxiety, adolescents

PENDAHULUAN

Ujian akhir Nasional (UAN) adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. UAN bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan oleh sebab itu sangat diperlukan adanya standar nilai kelulusan.⁽¹⁾ Tahun 2010 secara nasional angka ketidakkelulusan mencapai 10,12%, di Yogyakarta tingkat kelulusan mengalami penurunan dari 94,66% menjadi 76,30% dan persentase ketidakkelulusan di Sleman mencapai 21,26%.⁽²⁾

Dampak ketidakkelulusan ini akan membawa siswa kearah yang negative, yaitu timbulnya kecemasan pada siswa yang akan menghadapi UAN. Kecemasan adalah emosi

dan pengalaman individu yang secara subyektif dirasakan oleh seseorang tersebut.⁽³⁾ Kecemasan yang bertambah besar akan membawa dampak negatif kepada remaja yaitu dengan mencari dukungan dan penerimaan teman sebaya dengan segala cara dan kenakalan remaja. Terlebih anak dengan pola asuh orang tua yang membiarkan (*neglectful*), anak dengan pola asuh *authoritarian* memiliki nilai rendah anaknya akan memakai ganja, ekstasi, dan kokain dibandingkan dengan *neglectful*.⁽⁴⁾

Berdasarkan kondisi tersebut perlu adanya tindakan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa, salah satunya adalah *Emotional Freedom Techniques* (EFT). EFT adalah se-buah terapi dimana memberikan

paparan dengan komponen somatik dan kognitif. ⁽⁵⁾ Terapi ini diberikan kepada siswa yang akan mengikuti UAN di SMA N 1 Pakem karena tahun 2010, pihak PUSKESMAS Pakem tahun 2010 lalu telah melakukan tes kece-masan untuk siswa kelas XII. Namun, sete-lah mengetahui nilai kecemasan, pihak PUSKESMAS tidak melakukan intervensi apapun. Berbeda dengan sekolah, setelah mengetahui nilai kecemasan siswa kelas XII, sekolah memberikan motivasi, tetapi bukan terapi kecemasan. Oleh karena itu, kece-masan siswa diharapkan dapat diturunkan dengan *emotional freedom techniques*. Un-tuk mengetahui adanya pengaruh *emotional freedom techniques* maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan intervensi terhadap siswa SMA N 1 Pakem yang memiliki tingkat cemas ringan, sedang dan berat dalam menghadapi ujian akhir nasional tahun 2011.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian quasi eksperimen menggunakan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan dari bulan Maret – April 2011 di SMA N 1 Pakem. Jumlah sampel yang digunakan adalah 28 siswa yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Kriteria inklusi yaitu siswa tinggal dengan orang tua kandung, dan kriteria eksklusi yaitu mengi-dap penyakit kronik, tinggal di shelter, mengu-ngsi, dan rumah rata dengan tanah.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tes kecemasan "*PHCC Test Anxiety*", dari Nist dan Diehl ⁽⁶⁾. Setelah mengisi kuesioner, 14 siswa pada kelompok intervensi diberikan terapi EFT. Setelah dilak-ukan terapi EFT, baik kelompok intervensi maupun kontrol diukur tingkat kecemasan-nya kembali. Analisis data dengan uji *t-paired* dan uji *t-independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden siswa kelas XII di SMA N 1 Pakem, menunjukkan sebagian besar responden berumur 17 tahun (57, 1%), berjenis kelamin perempuan (75%).

Tabel 1. Hasil Uji Pengaruh EFT terhadap Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	n		Mean±SD	Correlation	p
Intervensi	14	Pretes	27. 43 ± 3. 86	0.541	0.046
		Postes	19. 29 ± 4. 10		
Kontrol	14	Pretes	26. 14 ± 3. 28	0.352	0.217
		Postes	26. 00 ± 2. 93		

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Tingkat Kecemasan

Skor Kecemasan	Levene's Test Sig.	t-test p (< 0. 05)
Intervensi	0.280	0.00
Kontrok		

Hasil analisis pada tabel 1. diketahui nilai $p=0, 046$ ($p < 0,05$), Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifi-

kan terapi EFT terhadap penurunan kecema-san dibandingkan kelompok yang tidak dibe-rikan terapi EFT.

Hasil analisis pada tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai *Lavene's test* diketahui nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji *t-independent* didapatkan nilai signifikansinya $p=0,00$. Sehingga dapat diambil kesimpulan ada perbedaan rerata nilai kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi EFT dan kelompok kontrol atau rerata nilai kecemasan kelompok intervensi EFT memiliki nilai lebih rendah secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol.

Kecemasan yang berlebihan pada siswa kelas XII akan berdampak negatif. Oleh karena itu sebuah terapi dibutuhkan untuk menurunkan nilai kecemasan siswa. *Emotional freedom techniques* (EFT) adalah terapi yang diberikan kepada kelompok intervensi selama 3 hari dengan intensitas 1 sesi setiap hari dalam waktu 30–60 menit. Setelah dilakukan 3 kali sesi ternyata EFT secara signifikan mampu menurunkan nilai kecemasan siswa. Hal ini dibuktikan bahwa nilai rata-rata kecemasan siswa yang diterapi lebih rendah secara signifikan dibandingkan siswa yang tidak mendapat terapi (kontrol). EFT memang mampu menurunkan gejala gangguan psikologis seperti PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) pada veteran seperti, kecemasan, depresi, serta mampu menyembuhkan stress.⁽⁵⁾ Elemen EFT dapat membuka dan membangun kognitif seseorang dan mempunyai efek yang lama setelah dilakukan terapi.⁽⁷⁾

UAN merupakan sebuah ujian akhir yang membutuhkan totalitas, jadi sebuah motivasi dan kefokuskan dari diri siswa sangat dibutuhkan. EFT mampu mengubah kontrol impuls, intensitas reaksi dari tembak, gejala somatik, rasa tanggung jawab, dan pikiran positif⁽⁸⁾, walaupun belum bisa menentukan berapa porsi sesi yang akurat dalam merawat seperti tapping atau elemen psikosomatik yang lain agar EFT dapat dikatakan efektif.^(5,7) Diharapkan siswa mam-

pu lebih fokus dalam mengerjakan ujian. Kemampuan siswa yang berbeda-beda menjadikan ujian ini adalah sebuah kompetisi yang tentunya menimbulkan kecemasan tersendiri dalam diri peserta didik. Seperti seorang atlet basket yang bertanding dilapangan, mampu meningkatkan lemparan bebasnya setelah dilakukan EFT karena kecemasan mereka menurun saat bertanding.⁽⁹⁾

Kondisi karakteristik siswa juga tidak bisa dikesampingkan, masa remaja memiliki beragam kekerasan baik secara seksual, fisik atau psikologis, dan orang tua yang otoriter atau membiarkan. Terapi psikologis dengan EFT secara cepat dan efisien menjadi intervensi untuk mengurangi trauma psikologis tersebut.⁽⁷⁾ Selain mampu menjadi terapi psikologis, EFT juga dapat dipadukan dengan terapi lainnya salah satunya CIRD (*Critical Incident Stress Debriefing*). Jika kedua terapi ini dipadukan mampu menjadi terapi terhadap trauma pada kasus yang akut secara efektif.⁽¹⁰⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

EFT merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAN dengan nilai rata-rata kecemasan siswa pada kelompok intervensi lebih rendah secara signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol. EFT dapat digunakan sebagai pilihan terapi psikologis untuk menurunkan kecemasan.

KEPUSTAKAAN

1. Mendiknas. (2009) *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 75 Tahun 2009 Tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah (SMP/ MTs), Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB), Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah (SMA/MA), Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB), dan sekolah Menengah*

- Kejuruan (SMK) Tahun Ajaran 2009/2010.*
2. Depdikpor. (2010) *Data Kelulusan Siswa SMA pada Tahun 2010 di Yogyakarta*
 3. Stuart. (2009) *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (edisi 9). USA: Mosby Philadelphia
 4. Montgomery Catharine., Fisk E John., Craig Laura. (2007) The Effects of Perceived Parenting Style on the Propensity for Illicit Drug Use: The Importance of Parental Warmth and Control. *Australasian Professional Society on Alcohol and Other Drugs*, Accepted for publication on November 28th 2007
 5. Church, D dan Dinter, I. (2009) *Psychological Trauma in Veterans Using EFT (Emotional Freedom Techniques): a Randomized Controlled Trial*.
 6. Mohr. (2006) *Psychiatric: Mental Health Nursing 6th Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
 7. Church. (2009) Psychological symptom Change in Veteran After Six Sessions of Emotional Freedom Techniques (EFT); An Observational Study. *International Journal of Healing and Caring*, Volume 9, No. 1
 8. Lubin dan Schneider. (2009) Change Is Possible: EFT (Emotional Freedom Techniques) with Life-Sentence and Veteran Prisoners at San Quentin State Prison. *Journal Psychology 1:1*
 9. Church. (2009) The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial. *The Open Sports Sciences Journal*; 2, 94 – 99
 10. Green. (2002) Six Trauma Imprints Treated with Combination Intervention: Critical Incident Stress Debriefing and Thought Field Therapy (TFT) or Emotional Freedom Techniques (EFT). *Traumatology, Vol. 8, No. 1*