

**PENGARUH MANAJEMEN CEMAS: *EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUES (EFT)* TERHADAP KECEMASAN SISWA DALAM  
MENGHADAPI UAN DI SMA N 1 PAKEM**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan STIKES  
A. Yani Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**Rizqi Wahyu Hidayati  
NPM: 3207042**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Yogyakarta  
2011**

**PENGARUH MANAJEMEN CEMAS: *EMOTIONAL FREEDOM*  
*TECHNIQUES* (EFT) TERHADAP KECEMASAN SISWA SMA DALAM  
MENGHADAPI UAN DI SMA N 1 PAKEM**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**Rizqi Wahyu Hidayati**

**3207042**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

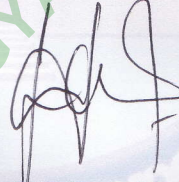
Tanggal: 21 Juni 2011

Penguji,



Shanti Wardaningsih S. Kep., Sp. KJ  
NPP: 173058

Pembimbing I,



Titih Huriah S. Kep, Ns., Sp. Kom  
NPP: 173045

Pembimbing II,



Dewi Utari S. Kep, Ns.  
NIDN: 051 402 8602

Mengetahui,



Kepala Prodi Ilmu Keperawatan  
STIKES A. Yani Yogyakarta

Yanita Trisetyaningsih, S.Kep., Ns.  
NIDN: 0505018201

## ABSTRACT

### **THE INFLUENCE OF ANXIETY MANAGEMENT: EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) FOR STUDENTS' ANXIETY TO FACE FINAL EXAMINATION IN SMA N 1 PAKEM**

**Rizqi Wahyu Hidayati<sup>1</sup>, Titih Huriah S. Kep., Ns., Sp. Kom.<sup>2</sup>, Dewi Utari S. Kep., Ns.<sup>3</sup>**

**Introduction:** Final examination sometimes has psychology's effect for students, anxiety is commonly. If this feeling is developed, it will be negative effect for adolescents, such as freedom. Because of this reason, it needs therapy to decrease students anxiety whom face the final examination, such as Emotional Freedom Techniques (EFT).

**Aim:** The purpose of this research is how EFT influence the students' anxiety to face final examination in senior high school students.

**Method:** The research method used quasi experiments. Before the students is in grouping, the researcher screened the 137 students in XII class with PHCC Anxiety Test Questioner. Then took 28 students as samples then divided into 2 groups, there were experimental group (n = 14) and non-experimental group (n = 14). The experimental group got 3 session of EFT, but the non-experimental group did not. After EFT therapy, the posttest was given both in experimental group and non experimental group.

**Result:** Based on the research, 58. 4% of 142 students had low to moderate anxiety and 0. 7% of 137 students had moderate to severe anxiety. The result of paired T-test with 95% of CI, the  $\alpha$  is 0. 05, is  $p = 0. 046$  ( $p < 0. 05$ ). So  $H_0$  was declined and  $H_a$  was accepted. Then, the result of independent T-test,  $p$  score was 0. 000 ( $p < 0. 05$ ), it means the experimental group has lower significance in average of anxiety score than the non-experimental group has.

**Conclusion:** EFT has efficiency to decrease students anxiety who want to face final examination in SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta. The researcher suggests use EFT for non-pharmacology psychology therapy.

**Key Words:** EFT, Anxiety, Final Examination (UAN), Adolescents

- 
1. Nursing Student of Jenderal Ahcmad Yani Yogyakarta Health College
  2. Community Lecturer of Muhammadiyah Yogyakarta University
  3. Lecturer of Jenderal Ahcmad Yani Yogyakarta Health College

## ABSTRAK

### PENGARUH MANAJEMEN CEMAS: *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES* (EFT) TERHADAP KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UAN DI SMA N 1 PAKEM

Rizqi Wahyu Hidayati<sup>1</sup>, Titih Huriah S. Kep., Ns., Sp. Kom.<sup>2</sup>, Dewi Utari S. Kep., Ns.<sup>3</sup>

**Pendahuluan:** Ujian Akhir Nasional sering kali membawa dampak psikologis bagi siswa, terutama kecemasan. Apabila kecemasan ini terus dibiarkan, maka akan memberi dampak negatif bagi remaja, seperti pelarian ke pergaulan bebas. Oleh karena itu, perlu adanya terapi yang dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, salah satunya yaitu *Emotional Freedom Techniques* (EFT).

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana EFT memengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi UAN pada siswa SMA.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Sebelum dilakukan terapi, sebanyak 137 dilakukan skrining kecemasan menggunakan kuesioner *PHCC Anxiety Test*. Setelah itu diambil 28 siswa sebagai sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol (n = 14) dan kelompok intervensi (n = 14). Kelompok intervensi mendapatkan 3 kali sesi terapi EFT, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat terapi. Setelah dilakukan intervensi, maka responden akan dites lagi, sebagai nilai postes.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 58, 4% mengalami cemas ringan sedang dan 0, 7% mengalami cemas sedang berat dari 137 siswa saat skrining cemas. Hasil uji t-tes berpasangan 95%, taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0, 05, didapatkan hasil nilai  $p = 0, 046$  ( $p < 0, 05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sedangkan menurut uji t-tes independen, nilai  $p = 0, 000$  ( $p < 0, 05$ ), maka rerata nilai cemas kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol.

**Simpulan:** EFT efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta. Peneliti menyarankan untuk menggunakan EFT sebagai terapi psikologis non-farmakologi.

**Kata Kunci:** EFT, Cemas, UAN, Remaja

- 
1. Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal AHCMAH YANI Yogyakarta
  2. Dosen Pengajar Spesialis Komunitas Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
  3. Dosen Pengajar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal AHCMAH YANI Yogyakarta

**PERNYATAAN KEASLIAN  
NASKAH PENELITIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah Penelitian Skripsi dengan judul: **Pengaruh Manajemen Cemas: *Emotional Freedom Techniques (EFT)* Terhadap Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem** ini adalah **benar-benar hasil karya saya sendiri** dan bukan merupakan hasil penjiplakan, pengutipan, penyusunan oleh orang/pihak lain, atau cara-cara lain yang tidak sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di STIKES A Yani Yogyakarta dan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Apabila dalam Naskah Penelitian Skripsi ini ditemukan **Adanya Pelanggaran** atas apa yang saya nyatakan di atas, atau pelanggaran atas etika keilmuan, dan/atau ada klaim terhadap keaslian Naskah Penelitian Skripsi saya ini, maka **saya siap menanggung sanksi dari Pihak Akademik.**

Yogyakarta, 21 Juni 2011

Rizqi Wahyu Hidayati  
NPM: 3207042

## Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT., atas segala rahmat-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Manajemen Cemas: *Emotional Freedom Techniques* (EFT) Terhadap Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem” telah selesai. Penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.

Skripsi ini tidak dapat terwujud dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yang Terhormat: Dr. I. Edy Purwoko, Sp. B selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Yang Terhormat: Yanita Trisetiyaningsih S. Kep., Ns sebagai Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
3. Yang Terhormat: Shanti Wardhaningsih S. Kep., Sp. Jiwa sebagai dosen penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan pada penelitian ini.
4. Yang Terhormat: Titih Huriah S. Kep., Ns., Sp. Kom. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat yang sangat berguna.
5. Yang Terhormat: Dewi Utari S. Kep, Ns. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat yang sangat berguna.

6. Seluruh Dosen Keperawatan STIKES A. YANI Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan penulis. Saran dan kritik sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Amien

Yogyakarta, 21 Juni 2011

Penulis

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
<b>A. LANDASAN TEORI</b> .....	10
1. Remaja .....	10
a. Definisi Remaja .....	10
b. Periode Remaja .....	10
c. Tipe Anak menghadapi Tekanan .....	19

2. Ujian. ....	20
a. Definisi Ujian.....	20
b. Tujuan Ujian .....	20
c. Manfaat Ujian .....	20
d. UAN.....	20
3. Cemas .....	24
a. Definisi Cemas .....	24
b. Level Cemas.....	25
c. Faktor-faktor Penyebab cemas.....	27
4. Mekanisme Koping Cemas.....	33
a. <i>Task Oriented Reactions (TOR)</i> .....	33
b. <i>Ego Oriented Reactions (EOR)</i> .....	34
5. Manajemen Cemas.....	38
a. Manajemen/ Pengobatan Alternatif .....	38
b. Manajemen Cemas Alternatif .....	39
B. Hubungan Manajemen Cemas dan Kecemasan.....	48
C. Kerangka Teori .....	52
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	53
E. Hipotesis .....	53
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Rancangan Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi.....	55
D. Sample .....	55
E. Variabel Penelitian .....	57
F. Definisi Operasional .....	57
G. Instrumen Penelitian .....	59
H. Uji Konten .....	60
I. Alat dan Prosedur Penelitian .....	61
J. Analisa Data.....	63

K. Etika Penelitian .....	66
L. Jalannya Penelitian .....	67
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
A. Hasil .....	68
B. Pembahasan .....	77
C. Keterbatasan Penelitian .....	86
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>87</b>
A. Simpulan .....	87
B. Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 3.1.</b> Definisi Operasional .....	62
<b>Tabel 3.2.</b> Nilai normalitas data kecemasan kelas XII SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta .....	70
<b>Tabel 4.1.</b> Distribusi Frekuensi karakteristik di kelas XII N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta .....	75
<b>Tabel 4.2.</b> Distribusi frekuensi informasi hasil <i>screening</i> kecemasan pada siswa kelas XII di SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta .....	76
<b>Tabel 4.3.</b> Nilai Rata-Rata Kecemasan Siswa Kelas XII berdasarkan Jurusan SMA N 1 Pakem .....	76
<b>Tabel 4.4.</b> Nilai kecemasan pada kelompok intervensi kelas XII SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta .....	77
<b>Tabel 4.5.</b> Nilai kecemasan pada kelompok kontrol kelas XII SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta .....	79
<b>Tabel 4.6.</b> Hasil uji t-independen pada kelompok postes intervensi dan postes kontrol .....	80
<b>Tabel 4.7.</b> Hasil uji t-berpasangan pada kelompok intervensi dan kontrol, sebelum dan sesudah intervensi EFT .....	82

## DAFTAR SKEMA

	<b>Halaman</b>
<b>Skema 2.1.</b> Skema Teori .....	57
<b>Skema 2.2.</b> Skema Konsep .....	58
<b>Skema 3.1.</b> Skema <i>Design</i> Penelitian .....	59

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Skrip EFT
- Lampiran 2.** Gambar Karate Chop Point
- Lampiran 3.** Lembar Persetujuan Kuesioner
- Lampiran 4.** Kuesioner
- Lampiran 5.** Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6.** Data Pretes Siswa Kelas XII
- Lampiran 7.** Data Postes Siswa Kelas XII
- Lampiran 8.** Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 9.** Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 10.** Hasil uji T-Independen
- Lampiran 11.** Hasil uji T-Berpasangan
- Lampiran 12.** Foto Saat Terapi EFT