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[1], Titih Huriah S. Kep., Ns., Sp. Kom.[2], Dewi Utari S. Kep., Ns.[3]

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 α is 0. 05, is p = 0. 046 (p < 0. 05). So Ho was declined and Hα 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*

PERPUSTAKAAN STIKES JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

ABSTRAK

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

Rizqi Wahyu Hidayati[1], Titih Huriah S. Kep., Ns., Sp. Kom.[2], Dewi Utari S. Kep., Ns.[3]

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 (α) 0, 05, didapatkan hasil nilai p = 0, 046 (p < 0, 05). Maka Ho ditolak dan Ha 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 Ahcmad Yani Yogyakarta
2. Dosen Pengajar Spesialis Komunitas Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Dosen Pengajar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahcmad Yani Yogyakarta

PERPUSTAKAAN STIKES JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA