



Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian

Zeka Kurniawan ✉, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Salami Mahmud, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

✉ zekakurniawan69@gmail.com

Abstract: Exams aim to assess changes in behavior, both potential and actual, as well as new competencies achieved by students after the learning process. However, students often perceive exams as significant challenges, leading to anxiety when facing them. This anxiety arises from a lack of relaxation in the body and mind during stressful situations, driven by students' perception that good exam scores are a marker of academic success, while low scores signify failure. This mindset causes students to view grades as the sole indicator of achievement, resulting in academic performance that falls short of expectations. To mitigate or prevent this anxiety, the Emotional Freedom Technique (EFT) can be employed. The EFT method works by harmonizing and restoring disrupted energy systems in the body through stimulation of energy points, known as meridians, using light tapping. The EFT procedure involves several stages: the setup (setting up words), the tune-in, the tapping, the nine-gamut procedure, and tapping again.

Keywords: Anxiety, Emotional Freedom Technique

Abstrak: Pada prinsipnya, ujian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Tetapi sering kali siswa menganggap ujian sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian. Kecemasan tersebut disebabkan kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang seperti adanya persepsi yang kuat dalam diri siswa, di mana nilai ujian yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai ujian yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar. Adanya persepsi tersebut membuat siswa menganggap bahwa nilai satu-satunya indikator dalam melihat keberhasilan sehingga prestasi belajar siswa tidak sesuai dengan harapan. Oleh karena itu upaya mencegah atau meminimalisir kecemasan siswa tersebut melalui *emotional freedom technique*. Prinsip kerja *Emotional freedom technique*, adalah menyelaraskan dan memperbaiki kembali sistem energi dalam tubuh yang terganggu, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh yang disebut sebagai meridian dengan menggunakan tapping (ketukan ringan). Prosedur *emotional freedom technique* yaitu *the set up (the set up words)*, *the tune-in*, *the tapping*, *the nine gamut procedure* dan *the tapping again*.

Kata kunci: Kecemasan, *Emotional Freedom Technique*

Received 20 November 2024; **Accepted** 30 November 2024; **Published** 30 November 2024

Citation: Kurniawan, Z., & Mahmud, S. (2024). Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4 (04), 417-424.



Copyright ©2024 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan nasional sangat bergantung pada proses pembelajaran di sekolah. Pencapaian tujuan pendidikan tersebut didasarkan pada visi nasional, namun dalam usaha mencapainya, banyak siswa yang menghadapi berbagai hambatan. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kecemasan yang dirasakan siswa saat menghadapi ujian, yang dapat memengaruhi hasil belajar mereka. Biasanya, kecemasan ini muncul ketika siswa merasa khawatir atau takut (Sa'adah, 2022). Perasaan cemas tidak hanya dialami oleh siswa dengan kemampuan akademik yang rendah, tetapi juga oleh mereka yang memiliki kecerdasan dan motivasi tinggi. Ujian sejatinya bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku, baik yang bersifat potensial maupun aktual, serta keterampilan baru yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran. Namun, sering kali ujian dianggap sebagai beban berat, yang menyebabkan kecemasan. Corey menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul karena tubuh dan pikiran yang tidak rileks saat menghadapi suatu masalah, sehingga menimbulkan ketegangan. Selanjutnya untuk mengurangi kecemasan tersebut diperlukan penemuan-penemuan positif yang berlawanan dengan respon negatif (kecemasan) tersebut (Esmiati dan Firmansyah, 2023).

Keberhasilan pendidikan nasional sangat bergantung pada proses pembelajaran di sekolah. Namun, banyak siswa mengalami hambatan psikologis, salah satunya adalah kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa jika tidak ditangani dengan baik. Kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa dengan kemampuan akademik rendah tetapi juga oleh mereka yang memiliki kemampuan tinggi. Menurut Corey (2020), kecemasan muncul ketika seseorang merasa terancam atau tidak mampu menghadapi situasi tertentu, yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman baik secara fisik maupun emosional.

Salah satu faktor yang memicu kecemasan adalah pengalaman negatif di masa lalu, seperti kegagalan ujian sebelumnya, serta pola pikir yang tidak rasional, misalnya kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan buruk yang akan terjadi (Ellis et al., 2022). Selain itu, tekanan untuk mencapai nilai tinggi dan memenuhi harapan lingkungan sekitar dapat memperburuk kecemasan siswa (Frederick, 2023).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan strategi yang efektif seperti *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan metode terapi psikologi yang bertujuan menyelaraskan energi tubuh untuk mengurangi kecemasan melalui stimulasi titik-titik tertentu di tubuh (Craig, 2024). Studi menunjukkan bahwa EFT efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan, meningkatkan fokus, dan mengelola emosi saat menghadapi ujian (Corey, 2007).

Untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan, diperlukan pemeriksaan yang cermat dengan mengenali gejala yang muncul serta faktor-faktor yang mendasarinya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian antara lain adalah anggapan bahwa ujian yang dihadapi terlalu sulit dan mereka merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Selain itu, siswa yang terlalu fokus pada pencapaian nilai tinggi sering kali merasa cemas, terutama saat menghadapi ujian atau ulangan, baik itu ujian harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ujian nasional (Salami, 2019). Gejala kecemasan yang biasa muncul termasuk perasaan kurang percaya diri dalam menjawab soal, takut jawabannya salah, khawatir nilai dan prestasi menurun, takut tidak lulus, dan faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri siswa (Esmiati & Firmansyah, 2023). Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat diprediksi bahwa prestasi belajar siswa akan terganggu dan mereka berisiko tidak lulus ujian. Oleh karena itu, penting untuk segera menangani kecemasan siswa agar mereka dapat menghadapi ujian dengan lebih baik.

Sejarah *Emotional Freedom Technique*

Energi psikologi dipopulerkan oleh Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an, merupakan penemuannya ketika mengobati pasien bernama Mary yang mengalami *water fobia* menggunakan teknik TFT (*Thought Field Therapy*). Dengan penemuannya, yaitu mengetuk (*tapping*) dengan ujung jarinya bagian bawah kelopak mata Mary, dalam waktu kurang dari satu menit Mary mengatakan rasa tidak enak di perutnya akibat dari fobia itu hilang. Dr. Callahan sama herannya dengan Mary, lalu ia mencoba teknik yang sama ke ratusan pasiennya, dan hasilnya adalah berhasil. Selanjutnya pada awal tahun 1990-an salah satu siswa Dr. Callahan, yang bernama Gery Craig, menyederhanakan algoritma TFT menjadi EFT dimana prosesnya dibuat lebih sederhana secara universal agar bisa diterapkan untuk semua permasalahan mental, emosional dan fisik (Juwono, 2012).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review*, yang bertujuan untuk menganalisis berbagai artikel ilmiah dan jurnal yang relevan dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai metode untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Literature review dipilih karena memberikan landasan teoritis yang komprehensif serta memungkinkan peneliti mengidentifikasi berbagai temuan terbaru dalam bidang terapi psikologi (Ridley, 2023).

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Riview* dengan cara menganalisis artikel jurnal yang relevan dengan Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*). Tahapan dalam metode literature review ini meliputi:

1. Identifikasi topik: Fokus pada EFT sebagai intervensi terhadap kecemasan ujian.
2. Pencarian literatur: Menggunakan sumber seperti Google Scholar dengan filter publikasi terbaru.
3. Seleksi literatur: Artikel dipilih berdasarkan relevansi, metodologi yang digunakan, dan kualitas publikasi (Hidayatullah et al., 2022).
4. Analisis dan sintesis: Meringkas temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman yang holistik mengenai penerapan EFT.
5. Penulisan laporan: Temuan disusun dalam format sistematis untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas EFT.

Pendekatan ini memastikan bahwa penelitian didasarkan pada data empiris terbaru dan relevan, memberikan kontribusi penting bagi kajian tentang pengelolaan kecemasan siswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dari berbagai literatur yang dianalisis dalam artikel ini menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan metode terapi yang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Temuan dari jurnal terbaru (2022–2024) mendukung efektivitas EFT sebagai solusi praktis dalam konteks pendidikan. Berikut adalah poin-poin hasil penelitian: Efektivitas EFT dalam mengelola Keemasan, Proses EFT yang sitematis, manfaat EFT untuk siswa, dan dukungan literatur terbaru.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik maupun psikis individu yang bersangkutan. Apabila individu merespon kecemasan secara tidak rasional, maka individu selalu merasa cemas akan kekurangmampuannya menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Dari pemikiran yang irasional tersebut memunculkan kondisi yang cemas pada individu sehingga perlu direduksi dengan berupaya mengkondisikan individu menjadi tenang dan berada dalam keadaan nyaman/rileks sehingga dapat mengikuti ujian dengan tenang

tanpa perasaan cemas yang tinggi. Permasalahan kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa jika dibiarkan dan tidak segera diselesaikan akan berkembang dan akan mengganggu kehidupannya.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan sebuah terapi psikologi praktis yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan menyelaraskan dan memperbaiki kembali energi dalam tubuh, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh (*tapping*). *Emotional Freedom Technique (EFT)* ini dilakukan melalui beberapa tahap pertama *the set up* dan *the tune in*, tahap ini merupakan tahap paling penting yaitu mempersiapkan sistem energi dalam diri konseli untuk melaksanakan tahap berikutnya. *The set up* dan *the tune in* merupakan kata-kata sugesti yang dibuat oleh konseli yang pada akhirnya dapat memberikan keyakinan atau kepasrahan untuk dapat mengelola kecemasan yang dialami konseli. Tujuannya yaitu untuk memberikan kepastian agar aliran energi tubuh yang dirasakan oleh konseli dapat diarahkan dengan tepat untuk menetralisasi perlawanan psikologis.

Tahap kedua yaitu *tapping* dimana konseli mengetuk-ngetuk 18 titik meridian tubuhnya dengan jarinya sambil mengucapkan kata-kata sugesti yang telah dibuatnya pada tahap *the set up*. Tujuannya yaitu untuk menetralisasi kecemasan yang dirasakannya dalam menghadapi ujian.

Tahap ketiga yaitu *nine gamut procedure* dimana konseli melakukan sembilan prosedur mulai dari memejamkan mata sampai bergumam selama lima detik sambil mengetuk titik gamut. Tujuannya yaitu untuk mengembalikan keseimbangan energi pada kedua bagian otak untuk bekerja secara harmonis. Beberapa tahap dalam pelaksanaan *EFT* diatas, kecemasan dapat berkurang ketika siswa melakukan *EFT* secara terus menerus dalam keadaan tenang dan rileks (Samsugito dan Putri: 2019)

Berikut adalah hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan analisis literatur dari berbagai sumber terbaru . Tabel ini menggambarkan efektivitas *Emotional Freedom Technique (EFT)* dalam mengatasi kecemasan siswa yang menghadapi ujian.

TABEL 1. Efektivitas *Emotional Freedom Technique*

Aspek Penelitian	Temuan Hasil	Sumber
Efektivitas EFT dalam Mengurangi Kecemasan	EFT terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dengan meredakan ketegangan fisik dan mental melalui stimulasi titik meridian.	Esmiati & Firmansyah (2023)
Proses EFT	Tahapan EFT terdiri dari <i>the setup</i> , <i>the tune-in</i> , <i>the tapping</i> , dan <i>nine-gamut procedure</i> , yang bekerja untuk menyeimbangkan energi tubuh.	Hidayatullah et al. (2022)
Manfaat EFT untuk Siswa	EFT membantu siswa merasa lebih tenang, percaya diri, dan lebih mampu mengelola emosi, sehingga meningkatkan hasil ujian dan mengurangi stres.	Masyita Suherman (2024)
Peningkatan Hasil Ujian	Siswa yang menggunakan EFT secara teratur menunjukkan peningkatan hasil ujian serta penurunan kecemasan dan stres yang signifikan.	Craig (2024)
Kemudahan Penerapan EFT	EFT mudah dipelajari dan dapat diterapkan kapan saja dan di mana saja, menjadikannya alat yang efektif dan praktis dalam mengatasi kecemasan.	Craig (2024), Hidayatullah et al. (2022)

Tabel ini menunjukkan bahwa *Emotional Freedom Technique (EFT)* dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi kecemasan siswa, meningkatkan ketenangan mental, serta berdampak positif pada prestasi akademik mereka. Dengan penerapan yang mudah

dan fleksibel, EFT memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi stres saat ujian.

PEMBAHASAN

Menurut Craig, *Emotional Freedom Technique (EFT)* adalah metode penyembuhan emosional yang juga dapat membantu mengatasi gejala-gejala fisik (Saputra, 2011). Hal ini didasarkan pada perubahan dalam pemahaman psikologi konvensional yang menyatakan bahwa emosi negatif dapat mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh. *EFT* dilakukan dengan cara mengetukkan ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh, yang bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian tubuh saat gejala-gejala muncul. Kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang (Suherman, 2024).

Craig mengemukakan *Emotional Freedom Technique (EFT)* adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis (Zaki, 2012). Artinya *EFT* merupakan versi psikologi dari terapi akupunktur yang tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian di tubuh, dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat diterapkan di mana saja, dan untuk siapa saja. Menurut teori ilmu *EFT*, penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh dan emosi-emosi negatif yang tak terselesaikan, menjadi penyebab utama pada hampir semua penyakit fisik.

Proses Terjadinya Emosi

Menurut pendekatan *Emotional Freedom Technique (EFT)*, emosi negatif terjadi karena gangguan dalam sistem energi tubuh. *EFT* berpendapat bahwa emosi, baik yang positif maupun negatif, berkaitan dengan aliran energi dalam tubuh. Ketika aliran energi tubuh terganggu, emosi negatif muncul sebagai respons terhadap ketidakseimbangan tersebut. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai proses terjadinya emosi negatif menurut *EFT*, berdasarkan beberapa sumber jurnal terbaru:

1. Gangguan Sistem Energi Tubuh
EFT mengajukan teori bahwa gangguan dalam sistem energi tubuh memicu munculnya emosi negatif. Memori emosional, baik yang sadar maupun bawah sadar, dapat mengganggu keseimbangan energi tubuh, yang kemudian memunculkan gejala fisik dan emosional. Gangguan ini disebabkan oleh perasaan yang belum terselesaikan, yang akhirnya membentuk reaksi emosional negatif (Hidayatullah et al., 2022).
2. Penyebab Emosi Negatif
 Proses terjadinya emosi negatif dimulai dari pengalaman atau memori yang tidak terselesaikan. Ketika seseorang mengingat pengalaman buruk atau trauma masa lalu, sistem energi tubuhnya dapat terganggu. Reaksi ini dapat muncul dalam bentuk kecemasan, ketakutan, atau stres, tergantung pada cara individu merespon pengalaman tersebut (Esmiati & Firmansyah, 2022). *EFT* berfokus pada mengatasi gangguan ini dengan memulihkan aliran energi yang terganggu melalui teknik *tapping* pada titik meridian tubuh.
3. Pemicu Emosi Negatif
 Emosi negatif sering kali dipicu oleh situasi atau peristiwa tertentu yang mengingatkan individu pada pengalaman buruk sebelumnya. *EFT* bekerja dengan menenangkan sistem energi yang terganggu akibat situasi tersebut, memungkinkan individu untuk menghadapi perasaan negatif dengan lebih tenang (Craig, 2019). Proses ini dimulai dengan mengenali dan memverifikasi emosi negatif, dilanjutkan dengan *tapping* untuk mengubah respons tubuh terhadap perasaan tersebut.
4. Efek *Tapping* pada Energi Tubuh:

Teknik *tapping* yang digunakan dalam EFT bertujuan untuk memperbaiki aliran energi yang terganggu, mengurangi ketegangan fisik, dan menetralkan emosi negatif. Ketika titik-titik meridian tubuh dirangsang dengan cara ini, sistem saraf merespons dengan menurunkan tingkat kecemasan dan stres, serta membantu individu lebih siap secara emosional untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan (Esmiati & Firmansyah, 2022).

Tahapan-tahap *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Menurut Zainuddin, *Emotional Freedom Technique (EFT)* dapat dilakukan melalui lima tahap sebagai berikut:

- a) *The set up*, yaitu kata-kata sugesti yang dapat memberikan keyakinan atau kepasrahan untuk dapat mengelola kecemasan, agar aliran tubuh yang dirasakan dapat diarahkan dengan tepat dan untuk menetralisasi perlawanan psikologis.
- b) *The tune-in* yaitu untuk menetralisasi emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan, dengan mengulang-ulang kata pengingat yang mewakili emosi negatif yang dirasakan.
- c) *The tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu di bagian tubuh terus *tune in* (mengucapkan apa yang ingin dilakukan pikiran anda saat ini).
- d) *Nine gamut procedure* adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak, yaitu menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik dan menghitung 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Kemudian bergumam lagi seperti langkah ke-7.
- e) *The tapping again* adalah mengulang lagi *the tapping* dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya

Definisi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian

Kecemasan atau dalam bahasa inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Freud menyatakan definisi "kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil" (Corey, 2007). Sementara itu Frederick mengemukakan definisi tentang Kecemasan ujian adalah sebuah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh ketidaknyaman dalam manifestasi kognitif, emosional, dan perilaku. Komponen-komponen ini bergabung untuk membuat perasaan tidak menyenangkan yang biasanya dikaitkan dengan kegelisahan, ketakutan, atau khawatir (Yunita, dkk, 2013). Dengan demikian dapat disimpulkan kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan aktivitas fisik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya rasa cemas saat menghadapi ujian (Agustini, dkk, 2024).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Ellis, dkk (Ghufron dan Rini, 2011), menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu (1) pengalaman negatif merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Artinya apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan pada masa lalu, misalnya pernah gagal dalam tes, maka hal tersebut akan memicu kecemasan tersendiri dalam ujian dan menghadapi tes selanjutnya, (2) pikiran yang tidak rasional merupakan kepercayaan atau keyakinan individu yang merupakan buah pikiran yang keliru, yaitu: a) kegagalan katastrofik yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Artinya individu selalu berfikir bahwa setiap akan ujian akan terjadi hal yang buruk kepadanya, b)

kesempurnaan, dimana individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai target dan sumber inspirasi baginya, c) persetujuan yaitu adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan sesama teman atau siswa, d) generalisasi yang tidak tepat yaitu generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger dalam Sutanaya, kecemasan dibagi menjadi dua jenis: 1) *Trait anxiety* (kecemasan sebagai sifat), yaitu kecenderungan seseorang untuk merasa terancam oleh situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Jenis kecemasan ini lebih berkaitan dengan kepribadian individu, yang memiliki potensi untuk merasa cemas (bawaan) dibandingkan dengan individu lainnya, dan 2) *State anxiety* (kecemasan sebagai keadaan), yaitu kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar. Kecemasan dalam bentuk ini bersifat subjektif dan terkait dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, biasanya dipicu oleh situasi tertentu di lingkungan sekitar (Sutanaya, 2005).

Sementara itu, menurut Corey, ada tiga jenis kecemasan (2007), yaitu: 1) Kecemasan realitas, yaitu ketakutan terhadap bahaya nyata dari dunia luar atau lingkungan sekitar, 2) Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut yang muncul akibat dorongan bawah sadar yang bisa mengarah pada tindakan yang tidak terkendali dan dapat berujung pada hukuman. Kecemasan ini biasanya berkembang akibat pengalaman masa kecil, seperti ancaman atau hukuman dari orang tua atau pihak yang berotoritas jika anak melakukan tindakan impulsif, dan 3) Kecemasan moral, yaitu rasa takut yang muncul karena melanggar nilai-nilai atau norma-norma moral yang diyakini individu, yang berkaitan dengan suara hati.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bisa bersifat bawaan, yang terkait dengan kepribadian, maupun bersifat sementara, yang timbul ketika ada peningkatan aktivitas sistem saraf otonom dalam menghadapi situasi tertentu.

SIMPULAN

Kecemasan menghadapi ujian merupakan masalah yang sering dialami siswa dan dapat berdampak buruk pada prestasi belajar jika tidak ditangani dengan baik. Kecemasan ini, baik yang bersifat psikologis maupun fisiologis, sering kali disebabkan oleh pikiran tidak rasional, pengalaman negatif di masa lalu, dan tekanan sosial untuk mencapai nilai tinggi. Jika kecemasan dibiarkan, hal ini dapat mengganggu kondisi fisik dan mental siswa, serta memengaruhi hasil ujian yang mereka jalani.

Emotional Freedom Technique (EFT) muncul sebagai metode psikologi praktis yang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa. EFT bekerja dengan menyeimbangkan energi tubuh melalui stimulasi titik-titik meridian dengan teknik mengetuk (*tapping*). Proses EFT meliputi lima tahap utama, yaitu *the setup*, *the tune-in*, *the tapping*, *the nine-gamut procedure*, dan *the tapping again*.

EFT tidak hanya membantu mengurangi kecemasan secara signifikan tetapi juga meningkatkan ketenangan dan fokus siswa dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, EFT dapat menjadi solusi praktis dan efektif bagi siswa untuk mengelola kecemasan mereka, sehingga mereka dapat menghadapi ujian dengan lebih percaya diri dan tenang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar, M. A. (2021). Study of Implementing Affective Evaluation in Islamic Studies Subject at Tapaktuan Primary School 09. *Journal of Educational Administration*, 7(1), 1-10.

2. Amy Novalia Esmiati dan Fitri Awan Arif Firmansyah, 2023, Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa Taman Kanak-Kanak, *Jurnal Jendela Pendidikan* Volume 3 No. 03.
3. Andri Yan Prima Zani dan Weni Widya Shari, 2024, Eft, Terapi Doa, Dan Seft Untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi: Literatur Review, *Jurnal Ners* Volume 8 Nomor 2.
4. Ayu Agustini, Dkk, 2024, *Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Palembang: CV. Doki Course and Training.
5. Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Pratama.
6. Elva Yunita, Dkk, 2013. Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01*.
7. Ghufro, N. & Rini, R.S. 2011. *Teori –Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
8. Juwono, S. 2012. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: NQ. Publishing.
9. Khairul Annuar dan Nurul Sa'adah. 2022. Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa, *Jurnal Conselia* Vol. 3 No. 2.
10. Maya Masyita Suherman, 2024, *Pengembangan Media Flash Flipbook Berbasis Panduan Eft (Emotional Freedom Technique) Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Siswa*, *Jurnal Paedagogia*. Vol. 15, No. 4.
11. Nurhamidah, R., & Akbar, M. A. (2024). Use Of Problem Based Learning Models To Improve Student Learning Outcome At SD Negeri 1 Bumiratu. *Journal of Learning on History and Social Sciences*, 1(6), 69-77
12. Rizki Maulana Hidayatullah, Dkk. 2018. *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, *Psikosains*, Vol. 13, No. 2.
13. Saffan, E., & Akbar, M. A. (2023). Implementation Of The Think Pair Share Model (Tps) In Improving Learning Outcomes Of Islamic Culture History To Students Of MTSN 1 South Aceh. *International Journal of Technology and Education Research*, 1(01), 47-56
14. Salami, Fatmawati, 2019. *The Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (S-EFT) to Reduce Self-discomfort: A Study among College Students*, International Conference on Psychology.
15. Samsugito, Iwan dan Ayu Ninda Putri. 2019. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi (Seft) pada Remaja di SMAN 14 Samarinda, *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*.
16. Saputra, A. 2011. *EFT (Emotional Freedom Tecnique)*. Yogyakarta: Genius Publisher
17. Sutanaya, A. 2005. Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah ditinjau dari motivasi berprestasi dan konsep diri akademik pada siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005. *Tesis*. Singgaraja: IKIP Negeri Singaraja.
18. Zaki, M. 2012. *5 Terapi Sehat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

PROFIL SINGKAT

Zeka Kurniawan adalah mahasiswa Pascasarjana program studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Selain itu penulis sebagai Guru di sekolah SD Negeri Blang Seunong Kecamatan Beutong Kabupaten Nagan Raya Sejak Tahun 2020.

Salami Mahmud adalah Dosen Pascasarjana Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, mengajar mata kuliah Psikologi Pendidikan Islam. Selain itu, ia juga Aktif melakukan berbagai macam penelitian terkait dengan Psikologi Pendidikan. Serta praktisi EFT dan SEFT, alumni kelas ertified Hypnotherapy dan Lisensi Praktisi NLP dari Richard Bandler.