

PENGGUNAAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA

CECE HERMAWAN

Pascasarjana PMIPA, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

e-mail: Cecehermawan212@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan model *Emotional Freedom Technique* untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siswa kelas VIII Mts. Darul Ulum YTM Tanjung Sari Kabupaten Bogor. dan mengetahui kendala yang dialami siswa mengenai hasil belajar pada materi prisma dan limas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dan teknik pengumpulan data dengan tes, angket, dan observasi. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII Mts. Darul Ulum YTM Tanjung Sari Kabupaten Bogor. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Cluster Random Sampling*. Hipotesis pertama, penerapan model *Emotional Freedom Technique* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas VIII MTs. Darul Ulum YTM Tanjung Sari Kabupaten Bogor teruji kebenarannya dengan melihat hasil *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata tes awal (*pretest*) di kelas metode EFT yaitu 18.333 dengan tingkat kemampuan 18% yang menunjukkan taraf *rendah*, sedangkan nilai rata-rata tes akhir (*posttest*) yaitu 34.667 dengan tingkat kemampuan 34% yang menunjukkan taraf *kurang*, dengan kata lain mengalami peningkatan 15% atau 55. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui terjadi peningkatan dalam proses pembelajaran pada siswa setelah menggunakan model *Emotional Freedom Technique*. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Dengan demikian, model *Emotional Freedom Technique* dapat meningkatkan hasil belajar siswa meskipun siswa mengalami kendala.

Kata Kunci: Hasil belajar, Prisma dan Limas, *Emotional Freedom Technique*..

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the application of the Emotional Freedom Technique model to improve student learning outcomes in class VIII Mts. Darul Ulum YTM Tanjung Sari, Bogor Regency. and knowing the obstacles experienced by students regarding learning outcomes on prism and pyramid material. The method used in this study is a quasi-experimental method and data collection techniques with tests, questionnaires, and observations. The population in this study were students of class VIII Mts. Darul Ulum YTM Tanjung Sari, Bogor Regency. The sampling technique used was Cluster Random Sampling. The first hypothesis, the application of the Emotional Freedom Technique model can improve student learning outcomes in class VIII MTs. Darul Ulum YTM Tanjung Sari, Bogor Regency, was verified by looking at the results of the pretest and posttest. The average value of the initial test (*pretest*) in the EFT method class is 18,333 with an ability level of 18% which indicates a low level, while the average value of the final test (*posttest*) is 34,667 with an ability level of 34% which indicates a low level, in other words experienced an increase of 15% or 55. Based on these data, it can be seen that there was an increase in the learning process of students after using the Emotional Freedom Technique model. This shows a significant increase. Thus, the Emotional Freedom Technique model can improve student learning outcomes even though students experience obstacles.

Keywords: Learning outcomes, Prism and Limas, Emotional Freedom Technique.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang paling utama bagi masyarakat dan yang paling mendasar untuk menggapai kesejahteraan masa depan. Siswa yang mengenyam pendidikan seolah – olah memiliki beban yang berat karena pendidikan yang mereka jalani sekarang akan berpengaruh besar pada karier dan kehidupan mereka di masa depan. Hal inilah yang membuat

siswa merasa cemas dalam belajar, khususnya pada mata pelajaran yang di anggap penting untuk dipelajari seperti matematika

Mata pelajaran matematika merupakan suatu bidang ilmu yang kegunaannya akan selalu digunakan dalam kehidupan sehari – hari. Menurut Johnson dan Rising (1972) matematika adalah pola berpikir, pola mengorganisasikan, pembuktian yang logis. Artinya matematika sebagai ilmu keseharian diperlukan pola berpikir yang sistematis dan logis. Namun, hal ini tidak akan tercapai manakala seseorang yang mempelajari matematika mengalami kecemasan saat belajar.

Kecemasan seseorang terhadap pelajaran matematika dikarenakan kurang ketertarikan siswa terhadap matematika yang dipengaruhi oleh pengalaman belajar matematika yang diterima siswa di masa lampau. Prilaku – prilaku siswa dalam belajar, seperti kecemasan pada suatu pelajaran tertentu, sangat mempengaruhi hasil pembelajaran dalam pelajaran itu sendiri. Disinilah peran guru sangat di butuhkan agar nantinya pendidikan menghasilkan generasi yang berkualitas

Berdasarkan hasil observasi lapangan melalui wawancara dengan guru matematika yang dilakukan di MTs Darul Ulum YTM kecamatan Tanjung Sari Kabupaten Bogor mengenai proses belajar matematika di sekolah tersebut, ternyata memang benar siswa banyak merasa kesulitan saat belajar matematika. Salah satu penyebab yang di kemukakan adalah kurangnya daya minat belajar siswa, akhirnya menimbulkan kecemasan saat belajar. Guru berupaya meminimalisir kecemasan itu, namun hanya dengan memberikan kata – kata dan cerita – cerita motivasi. Guru tidak pernah menggunakan strategi *Emotional Freedom Tehnique* yang belakangan cukup berkembang di Dunia pendidikan.

Media pembelajaran yang digunakan oleh seorang guru matematika sangat berperan dalam membentuk pandang siswa terhadap materi – materi matematika. Seorang guru harus bisa menggunakan método dan media yang kreatif dan inovatif. Salah satu media yang dapat meminimalisir masalah psikologi siswa, menumbuhkan motivasi siswa terhadap pembelajarn matematika yaitu media yang dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif secara cepat.

Salah satu media yang dapat merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif secara cepat adalah *Emotional Freedom Technique*. *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan salah satu metode pengobatan yang mudah dipelajari (Craig & Fowlie, 1995). EFT juga sebagai alat terapi psikologi yang di terapkan berdasarkan teori yang mengatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif (Eddy Iskandar 2010 : 32). Craig mengatakan bahwa *Emotional Freedom Technique* merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik. Abu Ziyad (2013 : 3) menjelaskan bahwa *Emotional Freedom Technique* adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang di namakan psikologi energi. Dr David Freinstein menyampaikan bahwa energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan tehnik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan prilaku.

Berdasarkan keadaan yang terjadi mengenai kondisi siswa makan setelah diadakan pembelajaran dengan media *Emotional Freedom Technique*, diharapkan psikologi siswa menjadi lebih baik sehingga termotivasi dan menambah minat untuk belajar matemtika. Ketika hal itu terjadi, maka setidaknya prestasi belajar akan mengalami perubahan yang signifikan menjadi lebih baik.

Penerapan *emotional freedom technique* digunakan pada materi prisma dan limas. Pemilihan prisma dan limas sebagai materi dyang akan digunakan dalam penelitian ini adalah materi yang di pelajari oleh siswa kelas VIII semester 2, hal ini sesuai jadwal penenlitan yang telah di susun oleh peneliti. Kemudian, berdasarkan permasalahan yang telah di paparkan sebelumnya mengenai hasil belajar siswa dalam matematika yang sangat rendah maka judul yang di ambil peneliti adalah “Penggunaan *Emotional Freedom Technique (EFT)* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa”

METODE PENELITIAN

Penelitian penggunaan *Emotional Freedom Technique* untuk meningkatkan hasil belajar siswa menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian menggunakan data-data numerikal dan mendeskripsikan data-data mengenai sikap siswa yang terdapat pada siswa MTs Darul Ulum YTM Tanjung Sari Kabupaten Bogor. Penelitian dilakukan pada kelas VIII Tahun pelajaran 2013/2014. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperiment*. Metode *quasi eksperiment* yang dilaksanakan menggunakan *desain pretest – posttest control group design*.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	Y ₁	X ₁	Y ₂
Kontrol	Y ₁	X ₂	Y ₂

(Sugiono, 2012 : 112)

Keterangan :

X₁ = Perlakuan 1 (menggunakan *emotional freedom technique*)

X₂ = Perlakuan 2 (menggunakan model konvensional)

Y₁ = Sebelum ada perlakuan

Y₂ = Setelah ada perlakuan

Metode kuasi eksperimen yang dilakukan melalui *desain pretest – posttest control group design* (pre test post tes dua kelompok) untuk memperoleh gambaran hasil belajar kognitif siswa. Digunakan juga angket skala siswa untuk mengetahui sikap siswa terhadap pembelajaran siswa baik sebelum maupun sesudah pembelajaran serta lembar observasi untuk mengamati aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi kegiatan pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* di MTs Darul Ulum YTM Kabupaten Bogor

Pelaksanaan proses pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan satu pertemuan adalah dua jam pelajaran masing – masing 2 x 40 menit. Dilaksanakan pula 1 kali pretest dan 1 kali posttest

Tabel 2 Agenda Penelitian

Pertemuan Ke -	Hari/Tanggal	Durasi	Materi
1	Senin, 26 Mei 2014	2 x 40 Menit	<i>Pretest</i>
2	Rabu, 28 Mei 2014	2 x 40 Menit	Mengidentifikasi unsur – unsur prisma dan menggambar jaring prisma
3	Jum'at, 30 Mei 2014	2 x 40 Menit	Menghitung luas permukaan dan volumen prisma
4	Senin, 2 Juni 2014	2 x 40 Menit	Mengidentifikasi unsur – unsur limas dan menggambar jaring limas
5	Rabu, 4 Juni 2014	2 x 40 Menit	Menghitung luas permukaan dan volumen limas
6	Jumat, 6 Juni 2014	2 x 40 Menit	<i>Posttest</i>

2. Gambaran keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan *emotional freedom technique*

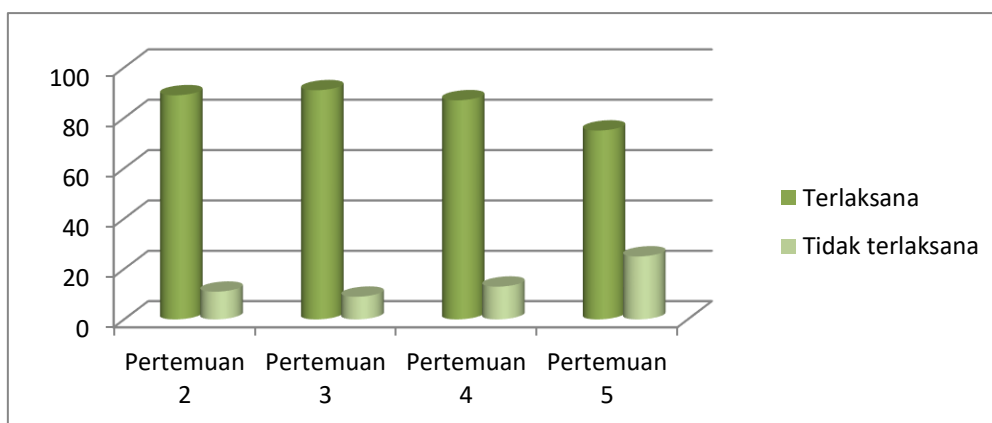
Keterlaksanaan pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* dalam setiap pembelajaran dapat diperoleh melalui observasi yang dilakukan oleh observer. Lembar observasi ini di analisis untuk menjawab rumusan masalah awal yaitu mengetahui keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan *emotional freedom technique* , yaitu

meliputi observasi aktivitas guru, aktivitas siswa serta motivasi dan peran aktif siswa dalam setiap pembelajaran.

a. Analisis observasi aktivitas guru

Tabel 3 keterlaksanaan aktivitas guru

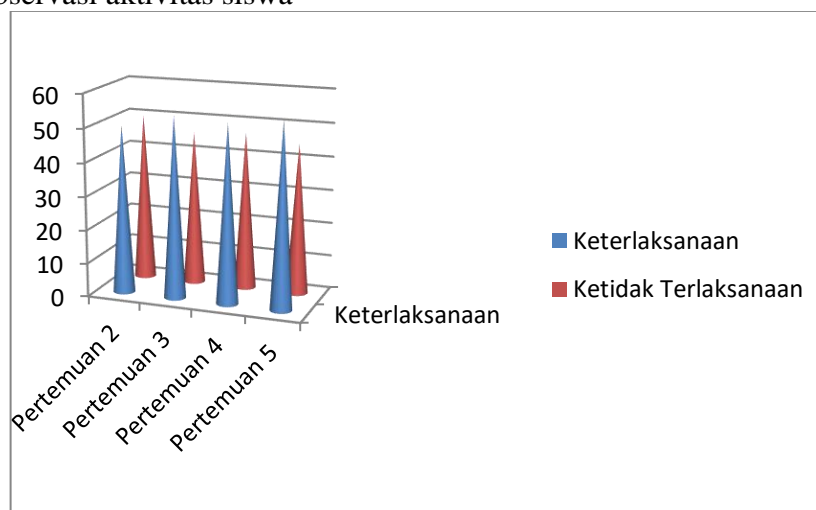
Pertemuan ke -	Tahapan	Persentase keterlaksanaan	Keterangan	interpretasi
2	Pendahuluan	90,9 %	Sangat baik	Baik
	Kegiatan inti	87,5 %	Baik	
	Penutup	87,5 %	Baik	
3	Pendahuluan	90,9 %	Sangat baik	Sangat baik
	Kegiatan inti	90,6 %	Sangat baik	
	Penutup	91,7 %	Sangat baik	
4	Pendahuluan	90,9 %	Sangat baik	Baik
	Kegiatan inti	81,2 %	Baik	
	Penutup	87,5 %	Baik	
5	Pendahuluan	88,6 %	Baik	Baik
	Kegiatan inti	71,4 %	Baik	
	Penutup	54,1 %	Cukup	



Gambar 1. persentase keterlaksanaan aktivitas guru

Tabel dan gambar menunjukkan bahwa aktivitas guru masuk kategori baik dan dalam proses pembelajaran guru mampu mengelola waktu dengan baik, meskipun masih ada tahapan yang terlewat.

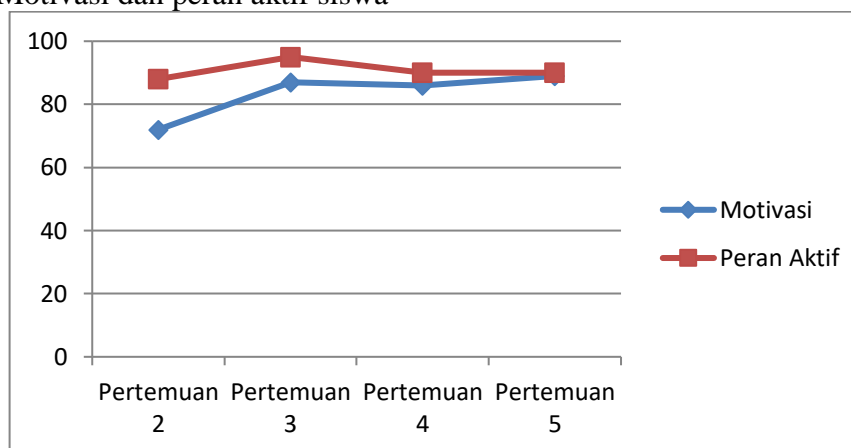
b. Analisis observasi aktivitas siswa



Gambar 2. persentase keterlaksanaan aktiviast siswa

Gambar menunjukkan bahwa keterlaksanaan aktivitas siswa secara keseluruhan tergolong cukup

c. Analisis Motivasi dan peran aktif siswa



Gambar 3. persentase motivasi dan peran aktif siswa

Gambar menunjukkan bahwa motivasi dan peran aktif siswa cenderung membaik jika di bandingkan dengan pertemuan awal.

Data yang telah dipaparkan di atas merupakan data – data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer. Jumlah observer pada penelitian ini adalah tiga orang.

3. Kemampuan kognitif matematika siswa dengan menggunakan emotional freedom technique dan metode konvensional

Berdasarkan hasil *pretest* nilai rata – rata kelas menggunakan *emotional freedom technique* sebesar 18,333 dengan nilai terendah 6,67 dan nilai terbesar adalah 40 dari nilai maksimal 100. Sedangkan hasil *posttest* nilai rata – rata 34,667 dengan nilai terendah 13,33 dan nilai terbesar 66,67 dengan nilai maksimal 100. Hal ini termasuk baik karena siswa mengalami peningkatan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan nilai rata – rata *pretest* dan *posttest* siswa, diperoleh rata – rata nilai gain siswa sebesar 0.207 yang berarti bahwa rata – rata derajat peningkatan kemampuan kognitif matematika siswa tergolong kategori rendah.

Berdasarkan hasil *pretest* nilai rata – rata kelas menggunakan metode konvensional sebesar 13,667 dengan nilai terendah 0 dan nilai terbesar adalah 33,33 dari nilai maksimal 100. Sedangkan hasil *posttest* nilai rata – rata 25 dengan nilai terendah 6,67 dan nilai terbesar 46,67 dengan nilai maksimal 100. Berdasarkan nilai rata – rata *pretest* dan *posttest* siswa, diperoleh rata – rata nilai gain siswa sebesar 0.135 yang berarti bahwa rata – rata derajat peningkatan kemampuan kognitif matematika siswa tergolong kategori rendah juga.

Tabel 4 kategori nilai gain siswa

No	Kelas Metode <i>EFT</i>		Kelas Metode Konvensional	
	Kategori Gain	Persentase	Kategori Gain	Persentase
1	Rendah	85%	Rendah	90%
2	Sedang	15%	Sedang	10%
3	Tinggi	0%	Tinggi	0%

Kemudian dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan perubahan atau selisih antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* dari kedua kelas. Hasilnya kemampuan kognitif matematika siswa yang menggunakan *emotional freedom technique* berdistribusi tidak normal. Maka dilakukan uji mann-whitney dengan simpulan terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom technique* dengan menggunakan konvensional

4. Sikap siswa terhadap pembelajaran matematika menggunakan *emotional freedom technique*

Berikut adalah kuesioner yang diberikan kepada siswa yang menjadi objek penelitian.

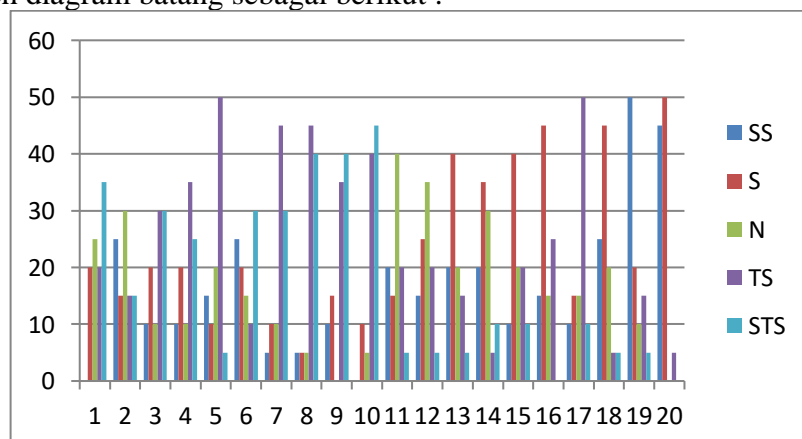
Tabel 5 Deskripsi angket yang diberikan kepada siswa

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya malas belajar matematika					
2	Saya suka cemas saat belajar matematika					
3	Saya takut belajar matematika					
4	Saya merasa rendah diri saat belajar matematika					
5	Saya trauma belajar matematika karena pernah terjadi sesuatu yang tidak mengenakan pada diri saya di masa lalu					
6	Saya suka pusing terus stres saat dan sesudah belajar matematika					
7	Saya merasa tidak berbakat di bidang matematika					
8	Saya benci guru matematika					
9	Saya tidak betah sekolah di sekolah sekarang					
10	Orang tua saya tidak mendukung belajar matematika					
11	Saya semangat belajar matematika					
12	Saya suka tenang saat belajar matematika					
13	Saya berani belajar matematika					
14	Saya merasa percaya diri saat belajar matematika					
15	Saya tidak trauma belajar matematika karena pernah terjadi sesuatu yang tidak mengenakan pada diri saya di masa lalu					
16	Saya suka asyik dan bahagia saat dan sesudah belajar matematika					
17	Saya berbakat di bidang matematika					
18	Saya suka dan senang guru matematika					
19	Saya betah sekolah di sekolah sekarang					
20	Orang tua saya mendukung belajar matematika					

Dari hasil penyebaran angket di ambil 20 data untuk di tampilkan dalam diagram batang dengan rumus :

$$\% \text{ Jawaban A} = \frac{\text{Banyaknya jawaban A}}{\text{Banyak data seluruhnya}} \times 100\%$$

Maka di peroleh diagram batang sebagai berikut :



Gambar 4. Jawaban angket yang diberikan kepada siswa

Berdasarkan sajian diagram batang, terlihat bahwa jumlah siswa yang menjawab sangat setuju dan setuju pada pernyataan positif lebih banyak dari pada siswa yang menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tanggapan siswa pada pembelajaran matematika dengan menggunakan *emotional freedom technique* sebagian besar terbilang baik (positif).

B. Pembahasan

Eddy Iskandar (2010 : 32) *Emotional freedom technique* adalah alat terapi psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang mengatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Kecemasan, trauma, stres, benci dan takut merupakan energi yang mengganggu siswa. Dengan *emotional freedom technique*, terlihat adanya perubahan motivasi belajar dan peran aktif siswa menjadi lebih baik dari awalnya. Perubahan motivasi belajar dan peran aktif siswa berdampak pada hasil belajar kognitif siswa. Dengan demikian, EFT baik untuk digunakan pada kegiatan pembelajaran

Elva Yunita (2013) penerapan SEFT efektif dapat digunakan untuk membantu konseling mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Rizqi wahyu hidayati (2011) menyarankan untuk menggunakan EFT sebagai terapi psikologis non-farmakologi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukna bahwa terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom technique* dengan menggunakan konvensional. Hasil kemampuan kognitif matematika siswa lebih baik menggunakan *emotional freedom technique* dari pada dengan menggunakan konvensional. Hal ini ditunjukkan dari hasil statistik *pretest* dan *posttest* dari kedua kelas.

Perubahan siswa dalam motivasi dan peran aktif di kelas dapat dilihat dari hasil analisis observer yang menunjukkan bahwa motivasi dan peran aktif siswa cenderung membaik jika di bandingkan dengan pertemuan awal. Kemudian tanggapan siswa terhadap pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* dilihat dari hasil angket isian siswa terbilang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ziyad. 2013. *Terapi 1 menit*. Bandung: Internusa Pulishing
- Craig, G. & Fowlie, A. (1995). *Emotional freedom techniques: The manual* (with video and audio tapes). Sea Ranch, CA: Author.
- Iskandar, Eddy (2010). *The miracle of touch*. Bandung: Qanita
- Johnson dan Rising. (1972). *Math on Call : A Mathematics Handbook*, Great Source Education Group, Inc./Houghton Mifflin Co
- Rizqi Wahyu Hidayati, - (2011) pengaruh manajemen cemas: emotional freedom techniques (EFT) terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem. *Post-Doctoral thesis, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.
<http://repository.unjaya.ac.id/2733/>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yunita, Elva. (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 Tahun 2013, 291 – 297*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/3445/6098>