

## Penggunaan Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa

Cece Hermawan<sup>1,a)</sup>, Nunung Sobarningsih<sup>1</sup>, dan Yuyu Nurhayati Rahayu<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Matematika, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,

Jl. A.H. Nasution No. 105, Bandung 40614, Indonesia

<sup>a)</sup>E-mail: [nunungsobarningsih@uinsgd.ac.id](mailto:nunungsobarningsih@uinsgd.ac.id)

**Abstrak.** Kemampuan kognitif siswa diduga masih rendah. Salah satunya disebabkan guru di sekolah cenderung menggunakan pembelajaran konvensional yang membuat siswa menjadi tidak aktif dalam pembelajaran. Pembelajaran dengan menggunakan EFT menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yang dilakukan MTs Darul Ulum YTM Pasir Tanjung Kab. Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah gambaran aktivitas siswa dan guru dengan EFT, kemampuan kognitif siswa sebelum dan sesudah menggunakan EFT, kemampuan kognitif siswa sebelum dan sesudah menggunakan konvensional, perbedaan pengaruh EFT dan model Konvensional terhadap kemampuan kognitif siswa, serta sikap siswa terhadap pembelajaran dengan menggunakan EFT. Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen. Data yang diperoleh menggunakan instrumen penelitian berupa tes dan instrumen nontes. Setelah dilaksanakan observasi, data dikaji dan dianalisis. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh: (a) Gambaran aktivitas siswa dan guru tergolong baik. (b) Nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah menggunakan EFT berturut-turut adalah 18,33 dan 34,67. (c) Nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah menggunakan konvensional berturut-turut adalah 13,67 dan 25,00. (d) Terdapat perbedaan pengaruh EFT dan Konvensional terhadap kemampuan siswa. (e) Skor respon positif siswa terhadap EFT sebesar 3,60 (siswa memiliki respon positif untuk EFT).

**Kata Kunci.** *Emotional Freedom Technique*, Hasil Belajar

### 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 dianggap penting untuk dipelajari seperti matematika.

Mata Melajaran Matematika merupakan suatu bidang ilmu yang kegunaannya akan selalu digunakan dalam kehidupan sehari-hari. 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 memperlajari matematika mengalami kecemasan saat belajar.

Selain melakukan observasi mengenai proses pembelajaran matematika, peneliti juga melakukan observasi terhadap nilai hasil UAS siswa kelas VIII dan IX MTs Darul Ulum YTM Pasir Tanjung, di peroleh kesimpulan bahwa nilai rata-rata

UAS siswa masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum). Hal tersebut dapat dibuktikan melalui data hasil UAS siswa kelas VIII dan IX pada Mata Pelajaran Matematika. Berikut adalah hasil analisis nilai UAS semester 1 siswa kelas VIII dan IX MTs Darul Ulum YTM tahun pelajaran 2013/2014.

**Tabel 1**

**Nilai Rata-Rata Hasil UAS Semester 1 Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas VIII Dan IX Mts Darul Ulum YTM Tahun Pelajaran 2013/2014**

No	Kelas	Jumlah Siswa	Rata-Rata Nilai UAS	KKM	Kriteria Nilai UAS Siswa (%)		
					Tinggi	Sedang	Rendah
1	VIII	45	28.89	65	0	11.11	88.89
2	IX	20	40.7	68	0	35	65

Data di atas menunjukkan bahwa hasil belajar yang diperoleh siswa dalam pembelajaran matematika terutama dalam ranah kognitif masih sangat rendah, karena masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM yang telah ditentukan. Kemudian peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang mendapat nilai di bawah KKM dengan cara memberikan angket. Angket dimaksudkan untuk mengetahui sebab dari perolehan nilai rendah mereka. Fokus peneliti pada angket tersebut adalah masalah psikologi atau keadaan dalam diri siswa.

Pertimbangannya sesuai hasil wawancara dengan guru matematika yang menyebutkan adanya kecemasan siswa. Dari hasil angket, mayoritas mereka beralasan memperoleh nilai kecil dalam pembelajaran matematika karena : 1) guru matematika di sekolah, menakutkan; 2) suka cemas saat mau ujian; 3) merasa tidak cocok di bidang matematika; 4) merasa bahwa matematika menakutkan; dan 5) merasa fasilitas di sekolah tidak memadai untuk pembelajaran. Lima sebab tersebut merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi psikologi siswa, motivasi belajar dan hasil belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka judul penelitian ini adalah “Penggunaan *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Meningkatkan Hasil belajar Siswa”. Untuk mengetahui: (a) keterlaksanaan pembelajaran dengan *emotional freedom technique*; (b) hasil belajar kognitif siswa dengan *emotional freedom technique*; (c) hasil belajar kognitif siswa dengan model konvensional; (d) perbedaan hasil belajar kognitif *emotional freedom technique* dengan model konvensional; (e) sikap siswa terhadap pembelajaran matematika dengan menggunakan *emotional freedom technique*.

Menurut 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. Saat tubuh dan diri merasa malas, takut, stres, kecewa, kesal, benci sering kali itu mengganggu tubuh kita. Hal ini dikarenakan adanya gangguan energi dalam diri. Jika hal ini berlanjut berlarut-larut akan menyebabkan kemampuan otak berkurang dan menghambat berbagai kegiatan. Untuk membebaskannya, *emotional freedom technique* bisa digunakan dan dilakukan.

*Emotional Freedom Technique* pada pembelajaran matematika adalah

penggunaan *emotional freedom technique* sebelum, saat dan sesudah pembelajaran matematika. Sebelum dan sesudah pembelajaran matematika *emotional freedom technique* dilakukan secara bersama-sama. Sedangkan disaat pembelajaran *emotional freedom technique* dilakukan sendiri-sendiri.

Ada dua versi dalam melakukan *emotional freedom technique*, yang pertama versi lengkap dan yang kedua versi ringkas (Abu Ziyad, 2011). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada tahap yang ketiga, versi lengkap dengan mentapping 18 titik, sedangkan versi ringkas hanya 9 titik.

Adapun tiga langkah dalam melakukan *emotional freedom technique* adalah sebagai berikut :

1) *Set Up* atau kalimat pasrah

*Set up* bertujuan untuk memastikan aliran tubuh terarah dengan tepat. Biasanya digunakan kalimat *set up* atau biasa di katakan kalimat pasrah yaitu pengakuan bahwa masalah yang dialami berasal dari diri sendiri. Kaitannya dengan proses pembelajaran matematika, berikut beberapa contoh kalimat *set up* yang bisa digunakan :

a) Ya Allah meskipun saat ini saya masih kurang semangat belajar matematika karena saya merasa takut matematika, bosan dan kesal

belajar matematika, tetapi saya ikhlas, saya ridha dan saya serahkan semangat belajar matematika kepada Mu.

- b) Ya Allah meskipun saat ini saya masih merasa kurang cocok di bidang matematika, tetapi saya tahu bahwa matematika itu penting dalam kehidupan masa depan saya, oleh karena itu saya ikhlas, saya ridha dan saya serahkan kemauan untuk selalu belajar matematika kepada Mu.
- c) Ya Allah, meskipun saat ini saya masih suka pusing tidak jelas saat belajar matematika, tetapi saya tahu bahwa memang matematika itu membuat pusing, apalagi kepada yang seperti saya. Namun saya ikhlas, saya ridha dan saya serahkan kesembuhan dan ketulusan belajar matematika ku kepada Mu

## 2) *Tune-in*

*Tune-in* adalah mengarahkan pikiran dan perasaan pada masalah yang sedang di alami. Caranya yaitu dengan membayangkan, mendengarkan atau merasakan kembali pengalaman atau pemicu yang bisa memunculkan perasaan negatif. Misalnya, perasaan takut matematika, maka bayangkan pengalaman yang menyebabkan takut kepada

matematika. Ketika perasaan itu muncul, mulut mengucapkan kalimat pasrah yang sesuai dengan masalah tersebut.

Bersamaan dengan *tune-in* ini, kita lakukan langkah berikutnya, yaitu *tapping*. Gabungan langkah kedua dan ketiga inilah yang sebenarnya memiliki efek menetralsir perasaan atau kondisi negatif yang tengah dirasakan.

## 3) *Tapping*

*Tapping* adalah mengetuk-ngetuk beberapa titik di bagian tubuh dengan menggunakan dua jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah. Bagian yang di ketuk yaitu titik kunci dari “The Major Meridians” yang berkaitan dengan masalah fisik dan emosi. Ketukan dari setiap bagian tubuh minimal 7-9 kali. Jika demikian, *emotional freedom technique* akan terasa lebih cepat dan maksimal. Titik-titik yang dimaksud di atas adalah sebagai berikut :

- a) *Crown*
- b) *Eye brow*
- c) *Slide of the eye*
- d) *Under the eye*
- e) *Under the nose*
- f) *Chin*
- g) *Collar bone*
- h) *Billow nipple*
- i) *Under the arm*

Suatu proses pembelajaran akan menghasilkan suatu catatan yang dinamakan hasil belajar. Hasil belajar ini

akan diperoleh oleh siswa setelah melakukan proses pembelajaran tersebut. Hasil belajar inilah yang nantinya akan menentukan baik atau buruk, positif atau negatif, berjalan atau tidaknya suatu proses pembelajaran. Hasil belajar ini biasanya didapat dari hasil tes yang diberikan oleh guru kepada siswa setelah proses pembelajaran berakhir. Bloom membagi hasil belajar menjadi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam hal ini pembelajaran terhadap kelompok yang diberi perlakuan yang disebut kelompok eksperimen dan sebagai pembandingan digunakan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional. Metode eksperimen yang digunakan adalah jenis quasi experimental (eksperimen semu). Desain penelitian yang akan digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yakni kelas eksperimen, dan kelas kontrol. Siswa pada kelas eksperimen mendapatkan pembelajaran matematika dengan menggunakan *emotional freedom*

*technique*, sedangkan siswa pada kelas kontrol mendapatkan pembelajaran konvensional. Dalam desain ini dilakukan pretest dan posttest.

Setelah itu dilakukan analisis data dengan menggunakan uji-t. Adapun hipotesis dari penelitian ini “Terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom technique* dengan menggunakan model konvensional”. Setelah dilakukan observasi dan dilakukan pretest, penelitian dan posttest, maka didapat hasil berupa nilai dari tes dan non tes.

### **Hasil dan Pembahasan**

Keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan *emotional freedom technique* termasuk kedalam kategori yang baik, karena persentasi keterlaksanaan pembelajaran menunjukkan peningkatan, meskipun peningkatan dengan kategori rendah.

Kognitif siswa (85% siswa) dengan menggunakan *emotional freedom technique* mengalami peningkatan, tetapi peningkatan kategori rendah. Kognitif siswa (90%) dengan menggunakan konvensional mengalami peningkatan, tetapi peningkatan kategori rendah.

Terdapat perbedaan hasil belajar kognitif siswa antara yang menggunakan *emotional freedom technique* dengan yang

menggunakan konvensional. Hal ini dapat dilihat dari angka hasil data menggunakan uji SPSS yang memperlihatkan bahwa  $U_{hitung} < U_{tabel}$ . Ini berarti bahwa Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Sikap siswa terhadap pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* memberikan respon positif (baik). Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis skala sikap siswa.

Untuk menguji adanya perbedaan antara peningkatan kemampuan kognitif matematika siswa kelas quasi eksperimen dan kelas kontrol perlu perhitungan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Pada uji normalitas data yang digunakan adalah perubahan atau selisih antara nilai *posttest* dan nilai *pretest* (*Gain*) dari kedua kelas. Untuk menguji data gain kedua kelas normal atau tidak maka dilakukan perhitungan uji normalitas, dengan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$ : Data berdistribusi normal.

$H_a$ : Data berdistribusi tidak normal.

Kriteria uji :

$H_0$  diterima, jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$

$H_0$  ditolak, jika  $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$

a. Uji t manual (*chi kuadrat*)

Langkah pertama kita akan menguji normalitas kelas eksperimen yang terdiri dari 20 orang siswa. Data yang didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 2**

**Nilai Gain Siswa Kelas Eksperimen**

K1	7	K6	13	K11	7	K16	20
K2	20	K7	47	K12	20	K17	13
K3	13	K8	27	K13	7	K18	13
K4	7	K9	13	K14	33	K19	20
K5	7	K10	7	K15	20	K20	13

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa gain paling kecil adalah 7 dan gain paling besar 33. Maka ketika gain dari kelas VIII-A dilakukan uji normalitas seperti pada Lampiran, diperoleh  $\chi^2_{hitung} = 11,304$  dan  $\chi^2_{tabel} = 7,815$  dengan

$dk = 3$  dan menggunakan  $\alpha = 5\%$ . Nilai  $\chi^2_{hitung}$  dan  $\chi^2_{tabel}$ , apabila dibandingkan maka hasilnya  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ . Hal ini berarti data gain kemampuan kognitif matematika siswa yang memperoleh pembelajaran

menggunakan *emotional freedom technique* berdistribusi tidak normal.

b. Uji-t SPSS (*independent*)

Pengolaha data dengan menggunakan SPSS 16.00, di peroleh data sebagai berikut :

**Tabel 3**  
***Independent Samples Test***

Levene's Test for Equality of Variances	
F	Sig.
.518	.476

Karena nilai sig > dari  $\alpha=5\%$ , maka  $H_0$  di terima, artinya data berdistribusi normal.

Dalam sebuah statistik, untuk menghitung atau menganalisis sebuah data masing-masing alat mempunyai kriteria. Ada yang alat itu tidak mau menghitung data lebih

dari seribu dan adapula yang tidak mau lebih dari seratus. Dalam *Chi Kuadrat*, dia tidak mau menghitung ata yang kurang dari 30, maka hasilnya tidak normal. Oleh karena itu, maka di plih data yang menggunakan uji-t SPSS, yaitu ddihasilkan data berdist ribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan data homogen atau tidak, maka dibuatlah hipotesis sebagai berikut

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom tehcnique* dengan menggunakan model konvensional.

$H_a$  : Terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom tehcnique* dengan menggunakan model konvensional

Dengan perhitungan menggunakan SPSS diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Uji homogenitas**

t-test for Equality of Means						
T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
-2.067	38	.046	-9.66600	4.67633	-19.13273	-.19927

t-test for Equality of Means						
T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
-2.067	38	.046	-9.66600	4.67633	-19.13273	-.19927
-2.067	36.954	.046	-9.66600	4.67633	-19.14154	-.19046

Dari data di atas, dapat terlihat bahwa nilai  $\text{sig} < \alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  di tolak. Artinya Terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara menggunakan *emotional freedom tehcnique* dengan menggunakan model konvensional.

Berdasarkan pembelajaran yang dilakukan dalam empat kali pertemuan, ditemukan bahwa pada pertemuan kedua persentase keterlaksanannya sebesar 81,82%. Namun persentase terendah, yaitu pada pertemuan ketiga persentasenya 66,11%. Hal ini dikarenakan ketika guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya siswa belum memiliki keberanian untuk bertanya pada akhir pembelajaran. Namun kebanyakan siswa langsung menanyakan bagian yang tidak mengerti saat pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhir pembelajaran siswa merasa bahwa mereka sudah mengerti dengan materi yang telah disampaikan.

Dalam hal ini siswa kurang aktif bertanya ketika guru mempersilahkan siswa untuk menanyakan materi yang masih belum dimngerti. Umumnya siswa lebih memilih diam dan menerima apa adanya apa yang disampaikan guru. Bagi siswa pandai untuk tidak bertanya, kemungkinan sudah mengerti dengan materi yang disampaikan. Namun bagi siswa kurang pandai yang belum mengerti memilih untuk tidak bertanya karena malu dikatakan bodoh atau takut jika berbuat kekeliruan.

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang penggunaan *emotional freedom technique* Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa Pada Materi Prisma dan Limas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan *emotional freedom technique* termasuk kedalam kategori



yang baik, karena persentasi keterlaksanaan pembelajaran menunjukan peningkatan, meskipun peningkatan dengan katagori rendah

2. Kognitif siswa (85% siswa) dengan menggunakan *emotional freedom technique* mengalami peningkatan, tetapi peningkatan kategori rendah
3. Kognitif siswa (90%) dengan menggunakan konvensional mengalami peningkatan, tetapi peningkatan kategori rendah
4. Terdapat perbedaan hasil belajar kognitif siswa antara yang menggunakan *emotional freedom technique* dengan yang menggunakan konvensional. Hal ini dapat dilihat dari angka hasil data menggunakan uji SPSS yang memperlihatkan bahwa  $[U]_{hitung} < U_{tabel}$ . Ini berarti bahwa Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima
5. Sikap siswa terhadap pembelajaran menggunakan *emotional freedom technique* memberikan respon positif (baik). Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis skala sikap siswa.

#### Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Hake, R. 1999. *Analyzing Change/Gain Scores*. [Online] Tersedia : [Http://Physics.Edu/~Sdi/Analyzing-Change-Gain](http://Physics.Edu/~Sdi/Analyzing-Change-Gain) [12 November 2012]

Iskandar, Eddy. 2010. *The Miracle Of Touch*.

Bandung: Qanita Pt Mizan Pustaka

Juwodo, Sugeng. 2012. *Tiga Menit Jadi Bahagia Dengan EFT*. Yogyakarta: Media Pressindo

Kariadinata, R. 2011. *Statistik Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Insan Mandiri

Meltzer, David E. (2002). *The Relationship Between Mathematics Preparation And Conceptual Learning Gains In Physics: A Possible Ididden Variables In Diagnostic Pretes Scores*. Ames: Departement Of Physics and Astronomy. Iowa State University

Nazir, Mohammad. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Purwanto, Ngalim. 2012. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Rosda Karya

Ruswandi, Uus. 2008. *Media Pembelajaran*. Bandung: Insane Mandiri

Subana, Drs,M.Pd. 2000. *Staistik Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia

Cece Hermawan, Nunung Sobarningsih  
Yayu Nurhayati Rahayu

- Sudjana, Nana. 2011. *Media Pengajaran*.  
Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitatif Dan R &D*.  
Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk  
Penelitian..* Bandung: Alfabeta
- Susilawati, Wati. 2012. *Belajar Dan  
Pembelajaran Matematika*.  
Bandung. CV. Insan Mandiri.
- Susilawati, Wati. 2012. *Perencanaan Sistem  
Pembelajaran Matematika*.  
Bandung. CV. Insan Mandiri.
- Sutikno, Sobri dan Ida Rosyidah, 2010.  
*Media Pembelajaran*. Bandung:  
Prospect.
- Syaodih, Nana. 2013. *Metode Penelitian  
Pendidikan*. Bandung:PT Remaja  
Rosda Karya
- Ziyad Hsds, Abu. 2013. *Terapi Satu Menit*.  
Bandung: Internusa Publishing