

THE EFFECTIVENESS OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE IN REDUCING ANXIETY SCORES AMONG ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA HIGH SCHOOLS

ABSTRACT

Background: Anxiety disorders in adolescents have a global prevalence of 6.5% and can affect various aspects of life. The impacts include disruptions in bodily systems, difficulty concentrating, declining academic performance, and social relationship issues. Emotional Freedom Technique (EFT) is an effective, easy, and cost-efficient method for addressing anxiety in adolescents holistically.

Research Objective: To identify the impact weight of Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing anxiety scores among adolescents in Yogyakarta High Schools.

Method: This is an experimental study using a two-group pretest-posttest with a control group design. The research subjects are students from SMA Negeri 6 Yogyakarta. Adolescent anxiety was measured using the Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS). In the control group, a single EFT session was provided in one day, while in the intervention group, three EFT sessions were administered over three days. Data analysis was performed using an independent t-test and linear regression, with statistical significance indicated by $p < 0.05$.

Results: The number of respondents in this study was 64 subjects. The study found a decrease in anxiety scores among students at SMA Negeri 6 Yogyakarta in both the intervention group ($12.72 \pm 6.51 \rightarrow 8.16 \pm 5.03$) and the control group ($11.69 \pm 4.66 \rightarrow 9.19 \pm 4.72$). The reduction in anxiety scores in the intervention group was 4.56 ± 3.35 greater than in the control group of 2.50 ± 3.45 with a significant difference ($t=2.43$, $p=0.018$). The results of the multivariate analysis showed that 3 sessions of EFT reduced anxiety scores by 1.905 units higher than 1 session of EFT. Another influencing factor was gender with a p value of 0.005, meaning that women experienced a decrease in anxiety scores of 2.416 units higher than men.

Conclusion: Based on the research findings, it can be concluded that Emotional Freedom Technique has a significant impact in reducing anxiety scores among adolescents at SMA Negeri 6 Yogyakarta.

Keywords: Adolescents, Anxiety Disorders, Emotional Freedom Technique.

BOBOT PENGARUH *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DALAM MENURUNKAN SKOR KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA YOGYAKARTA

INTISARI

Latar belakang: Gangguan kecemasan pada remaja memiliki prevalensi global mencapai 6,5% dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dampaknya meliputi gangguan sistem tubuh, kesulitan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, hingga masalah hubungan sosial. Emotional Freedom Technique (EFT) adalah metode yang efektif, mudah, dan hemat biaya untuk mengatasi kecemasan secara holistik pada remaja.

Tujuan penelitian: Mengidentifikasi bobot pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan skor kecemasan pada remaja di SMA Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *two group pretest posttest with control group design*. Subjek penelitian adalah remaja peserta didik di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Kecemasan pada remaja diukur dengan *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS). Pada kelompok kontrol diberikan intervensi EFT 1 sesi dalam 1 hari dan kelompok intervensi diberikan intervensi EFT 3 sesi dalam 3 hari. Analisis data menggunakan uji *independent T-test* dan regresi linier dengan tingkat kemaknaan uji statistik dinyatakan pada $p < 0,05$.

Hasil: Jumlah responden penelitian ini sebanyak 64 subjek. Terjadi penurunan skor kecemasan peserta didik SMA N 6 Yogyakarta pada kelompok intervensi ($12,72 \pm 6,51 \rightarrow 8,16 \pm 5,03$) dan kontrol ($11,69 \pm 4,66 \rightarrow 9,19 \pm 4,72$). Penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi sebesar $4,56 \pm 3,35$ lebih besar dibandingkan kelompok kontrol sebesar $2,50 \pm 3,45$ dengan perbedaan yang signifikan ($t=2,43$, $p=0,018$). Hasil analisis multivariat didapatkan EFT 3 sesi menurunkan skor kecemasan 1,905 satuan lebih tinggi dibandingkan EFT 1 sesi. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu jenis kelamin dengan nilai $p=0,005$, artinya perempuan mengalami penurunan skor kecemasan 2,416 satuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Emotional Freedom Technique* memiliki bobot pengaruh yang bermakna dalam menurunkan skor kecemasan pada remaja di SMA N 6 Yogyakarta.

Kata kunci: *Emotional Freedom Technique*, Gangguan cemas, Remaja.