

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel disingkat UIN Sunan Ampel adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya yang menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi. UIN Surabaya diberi nama Sunan Ampel, adalah nama salah seorang Walisongo, tokoh penyebar Islam di Indonesia.

Universitas yang berada di Jl. Ahmad Yani No. 117, Surabaya, ini awalnya bernama Institut Agama Islam Negeri dan hanya memiliki tiga fakultas yang tersebar di berbagai daerah, yaitu Fakultas Syariah di Surabaya, Fakultas Tarbiyah di Malang, dan Fakultas Ushuluddin di Kediri. Seiring berjalannya waktu, maka yang dulunya bernama IAIN pun sekarang berubah menjadi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Perubahan nama tersebut membuat UIN Sunan Ampel pun membuka fakultas-fakultas lain yang lebih melebar, yang dulunya hanya 5 fakultas kini UIN membuka 7 fakultas, diantaranya : Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Fakultas Sosial dan Ilmu politik, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Sains dan Teknologi. Selain itu, dalam program pendidikannya, UIN Sunan Ampel

Surabaya tidak hanya untuk program pendidikan S1, namun juga S2, dan S3.

Sebuah lembaga atau sebuah instansi pasti dalam awal pendiriannya pun mempunyai suatu tujuan yang ingin dicapai. Adapun visi dan misi UIN Sunan Ampel Surabaya adalah, sebagai berikut:

Visi :

“Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional”

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
2. Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
3. Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religius berbasis riset

B. HASIL PENELITIAN

1. Persiapan Penelitian

Sebelum mengadakan penelitian, langkah awal yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah persiapan penelitian terlebih dahulu agar tidak ada kendala ketika melaksanakan penelitian di lapangan. Persiapan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini meliputi penyusunan instrumen penelitian, penentuan skoring alat ukur serta

persiapan administrasi. Namun sebelum persiapan penelitian ini dilakukan ada tahap-tahap lain yang harus dilakukan yaitu:

- a. Merumuskan masalah yang akan dikaji dan menentukan tujuan yang akan dicapai dari penelitian.
- b. Melakukan studi pustaka yaitu peneliti mencari, mempelajari, dan memperdalam literatur-literatur yang relevan baik itu teori, asumsi, maupun data sekunder yang berupa hasil penelitian terdahulu tentunya yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti untuk mendapatkan landasan teoritis.
- c. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi yang bertujuan untuk mendiskusikan konsep yang mendasari penelitian.
- d. Menentukan populasi dan sampel yang sesuai dengan tujuan dan landasan teori yang digunakan dalam penelitian.
- e. Mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk pengumpulan data, didalamnya termasuk menentukan indikator-indikator dalam penyusunan alat ukur serta menentukan skala yang akan dipakai.
- f. Menentukan tempat sebagai tempat dilaksanakannya terapi SEFT.
- g. Mencari dan menentukan sefter atau terapisnya guna proses terapi SEFT ini berhasil dilakukan dalam penelitian ini.

2. Penyusunan Instrumen Penelitian

Secara sederhana, ada beberapa langkah yang dilakukan dalam penyusunan instrumen penelitian ini, yaitu:

- a. Menentukan indikator setiap variabel yang digunakan dalam penelitian berdasarkan kajian teoritik pada bab II.
- b. Membuat *blueprint* setiap variabel yang memuat jumlah dan prosentase aitem yang digunakan sebagai pedoman penyusunan angket.
- c. Membuat dan menyusun pernyataan berdasarkan indikator yang sudah ditentukan.
- d. Penentuan nomor aitem dengan pertimbangan penyebaran yang merata.

Angket dalam penelitian ini berjumlah 17 aitem variabel *kecemasan* yang terdiri dari favourable (F) dan unfavourable (UF). Dengan disediakan 2 pilihan jawaban yaitu YA dan TIDAK. Setelah itu angket sudah dianggap siap untuk disebarakan kepada subjek yang menderita phobia dan telah bersedia dalam penelitian ini.

3. Penentuan Skoring Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan skala Guttman, dengan dua alternatif pilihan jawaban yaitu YA dan TIDAK. Jawaban dapat diberi skor tertinggi 1 dan terendah 0 (lembar skoring instrumen untuk tiap subyek ditunjukkan dalam lampiran).

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 4 hari, yakni mulai tanggal 10 Juli 2014 sampai 13 Juli 2014.

Hari pertama, subjek yang telah bersedia dalam penelitian ini diberikan pengetahuan dan penjelasan mengenai terapi SEFT sampai mereka mengerti atau paham tentang terapi SEFT. Setelah itu subjek diberi kuesioner untuk diisi dengan alternatif jawaban yaitu YA dan TIDAK sebelum diberikan treatment untuk hari berikutnya.

Hari kedua dan ketiga, subjek diberikan sebuah treatment berupa terapi SEFT yang kurang lebih setiap individu membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit. Dan dalam proses terapinya ini dilakukan oleh Bapak Lukman yang sudah mempunyai banyak pengalaman dalam bidang SEFT. Selain itu, selama proses terapi ini pun seekor kucing pun dihadirkan, untuk lebih mengetahui seberapa besar pengaruh dari terapi SEFT.

Hari keempat, setelah pemberian terapi SEFT selama dua hari berturut-turut maka dihari ini subjek disuruh untuk mengisi kuesioner kembali yang sama dengan sebelum pelaksanaan treatment guna untuk mengetahui keefektifitasan terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan saat bertemu seekor kucing.

Setelah semua angket terkumpul peneliti kemudian melakukan rekap data mengenai data yang telah diperoleh dan skoring instrument variabel guna untuk persiapan analisis statistik selanjutnya.

5. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Uji Validitas

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) dan untuk mencari koefisien korelasinya maka menggunakan alat bantu komputer melalui program *SPSS for Windows* versi 16,0.

Dalam pengujian diskriminasi aitem, untuk menentukan aitem yang valid adalah apabila harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda positif dan ≥ 0.25 . dengan kaidah yang digunakan adalah sebagai berikut : a) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda positif dan < 0.25 , maka aitem tidak valid. b) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda negatif dan < 0.25 , maka aitem tidak valid. c) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda negatif dan ≥ 0.25 , maka aitem tidak valid. d) Jika harga *Corrected Aitem Total Correlation* bertanda positif dan ≥ 0.25 , maka aitem valid (Azwar, 2012).

Dan dalam penelitian ini digunakan taraf signifikan sebesar 5%. Adapun butir-butir aitem untuk variabel *kecemasan* yang telah diujikan kepada responden sebanyak 9 orang hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1
Aitem Valid Dan Gukur

No.	Item	Item total correlation	R tabel	Keterangan
1.	item 1	.574	0.25	VALID
2.	item 2	.312	0.25	VALID
3.	Item 3	.269	0.25	VALID
4.	item 4	-.575	0.25	GUGUR
5.	item 5	.292	0.25	VALID
6.	item 6	-.212	0.25	GUGUR
7.	item 7	.380	0.25	VALID
8.	item 8	.000	0.25	GUGUR
9.	Item 9	.294	0.25	VALID
10.	Item 10	.299	0.25	VALID
11.	Item 11	.303	0.25	VALID
12.	Item 12	.280	0.25	VALID
13.	Item 13	.676	0.25	VALID
14.	Item 14	.303	0.25	VALID
15.	Item 15	-.362	0.25	GUGUR
16.	Item 16	-.212	0.25	GUGUR
17.	Item 17	.000	0.25	GUGUR
18.	Item 18	.322	0.25	VALID
19.	Item 19	.574	0.25	VALID
20.	Item 20	.299	0.25	VALID
21.	Item 21	.294	0.25	VALID
22.	Item 22	.501	0.25	VALID
23.	Item 23	.000	0.25	GUGUR
24.	Item 24	.312	0.25	VALID

Berdasarkan tabel diatas maka diperoleh aitem yang valid sebanyak 17 aitem dari 24 aitem yaitu nomor 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, dan 24. Dan aitem yang gugur sebanyak 7 aitem yaitu nomor 4, 6, 8, 15, 16, 17, dan 23.

b. Uji Realiabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Menurut Arikunto Suharsinin (1999), kaidah dalam menentukan suatu alat ukur itu reliabel apabila nilai alpha (α) 0.80-1.00 dapat dikatakan sangat reliabel, 0.60-0.79 dikatakan reliabel, 0.40-0.59 dikatakan cukup reliabel, 0.20-0.39 dikatakan tidak reliabel, dan < 0.20 maka dikatakan sangat tidak reliabel.

Berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* melalui program *SPSS for Windows* versi 16,0 maka diperoleh koefisien *alpha* sebesar $0.424 \geq 0.40$, maka instrument *kecemasan ynag disusun* ini **cukup reliabel** artinya semua aitem tersebut cukup reliabel sebagai instrument pengumpulan data pada skala *kecemasan..*

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan. Dalam hal ini pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *wilcoxon signed-rank test*.

Wilcoxon Sign Rank Test merupakan uji statistik yang dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan median dari suatu observasi berpasangan dengan memperhitungkan besarnya selisih-selisih dari dua observasi yang bersesuaian. *Wilcoxon Sign Rank Test* merupakan suatu uji nonparametrik yang biasanya digunakan pada data-data kualitatif (skala nominal dan ordinal) atau untuk data kuantitatif yang tidak berdistribusi normal.

Untuk melakukan pengujian hipotesis tersebut, maka dilakukan analisis data dengan menggunakan *wilcoxon signed-rank test* dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 16.0*.

Hasil analisis yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Hasil Uji Hipotesis

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah terapi SEFT - sebelum terapi SEFT	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. sesudah terapi SEFT < sebelum terapi SEFT

b. sesudah terapi SEFT > sebelum terapi SEFT

c. sesudah terapi SEFT = sebelum terapi SEFT

Test Statistics^b

	sesudah terapi SEFT - sebelum terapi SEFT
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan memandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dengan galatnya.

- a) Jika signifikasnsi $> 0,05$, maka H_0 diterima
- b) Jika signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak

Pada tabel di atas, kolom Asymp. Sig. (2-tailed) diperoleh sebesar 0.027, karena signifikansi lebih kecil dari pada 0.05 ($0.027 < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan atau ketakutan pada subjek yang meneglami kecemasan saat bertemu seekor kucing. Sellain itu dilihat dari Z hitungunya yang menunjukkan nilai negatif yaitu sebesar -2.207, artinya terdapat penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah terapi SEFT. Penjelasan di atas dapat diartikan bahwa terapi SEFT dapat secara efektif menurunkan kecemasan pada individu yang mengalami kecemasan berlebihan saat bertemu seekor kucing.

D. Pembahasan

Berdasarkan data penelitian di atas menunjukkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat secara efektif dapat membantu subyek dalam menangani dan mengurangi perilaku cemas yang berlebihan yang dideritanya. Hal ini tidak terlepas dari motivasi subyek dan teknik terapi yang diberikan kepada subyek.

Pemberian terapi SEFT dalam proses terapi ini didasarkan pada karakteristik perilaku cemas saat bertemu seekor kucing, yaitu selalu menghindar, berlari, berteriak, gugup, gemetar, , nafas tidak teratur, karena ketakutan yang berlebihan pada seekor kucing sehingga subyek seringkali tersiksa dengan keadaannya ini.

Individu akan mengalami tingkat ketakutan dan reaksi fisiologis yang meninggi bila bertemu dengan objek yang ditakutinya, sehingga menimbulkan dorongan kuat untuk menghindar atau melarikan diri dari situasi atau stimulus yang ditakutkan.

Berdasarkan data yang diperoleh penelitian dapat dilihat bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan dan perubahan reaksi atau simtom-simtom yang ditunjukkan subjek dapat dikatakan berkurang sejak subyek mendapat terapi SEFT pada hari pertama terapi dan terus berangsur-angsur hingga terapi dihentikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian beberapa peneliti, diantaranya : Penelitian yang dilakukan oleh McCarty, W. A., (2008) (dalam Zainul & Siska, 2011) menguraikan hasil penelitiannya bahwa seorang anak laki – laki berusia 6 tahun yang tidak

mau makan (*eating phobia*) setelah diberikan intervensi dengan menggunakan EFT telah memberikan hasil yang sangat baik, anak tersebut tidak lagi mengalami kesulitan dengan makannya. Begitu juga dengan hasil penelitian Kartika (2008) tentang SEFT yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif pada penderita *skizoprenia paranoid* yang mampu mengurangi emosi negatifnya sehingga perilakunya lebih adaptif.

Perubahan perilaku pada diri subyek bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan subyek untuk merubah perilaku yang maladaptif untuk lebih adaptif terhadap objek yang ditakutinya (kucing) melalui terapi SEFT.

Untuk membebaskan emosi negatif subyek, terapi SEFT cukup dengan menselaraskan sistem energi tubuh dan melakukan afirmasi. Sebagaimana yang diuraikan Zainuddin (2009) bahwa jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu, trauma, proses belajar yang salah yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi menjadi kacau, mulai dari yang ringan seperti *bad mood*, malas dan tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat seperti PTSD, depresi akut, *phobia*, kecemasan berlebihan dan stress berkepanjangan. Semua ini disebabkan terganggunya sistem energi tubuh, oleh karena itu, untuk mengatasinya dengan menetralsir kembali gangguan energi itu melalui terapi SEFT.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan walaupun hanya dilakukan selama 2 hari, hal

ini lebih disebabkan subyek merasa lebih rileks dan tenang setelah proses terapi. Sepanjang terapi SEFT terdapat proses relaksasi dan hal ini sangat membantu subyek.

Selain adanya proses relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan subyek, terapi SEFT juga melakukan afirmasi spiritual, yaitu terdapat pada tahap *tune in* dengan mengucapkan kalimat doa, kepasrahan dan keikhlasan kepada Tuhannya dan afirmasi kalimat ikhlas dan pasrah diucapkan beberapa kali sebagai penegasan dan penguatan atas ketidakberdayaannya dan selanjutnya menyerahkan sepenuhnya kepada Yang Maha Kuasa (Zainuddin, 2009), hal ini mampu merubah keyakinan subyek selama ini sehingga subyek lebih adaptif pada objek yang ditakutinya. Dengan demikian, terapi yang mengkombinasikan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dan *energy psychology* cukup efektif untuk menetralsir emosi negatif sehingga subyek lebih adaptif saat bertemu dengan objek yang ditakutinya.