

ABSTRAK

Amrina Khabibatul Khaqiqoh. 2018. *Efektifitas Terapi SEFT terhadap penurunan burnout pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol*, Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung, Pembimbing Hj. Uswah Wardiana M,Si.

Kata kunci : Terapi *SEFT*, *burnout*, Guru PAUD

Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu fenomena *burnout* yang terjadi pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol, karna banyak yang mengalami *burnout* hal ini berdampak pada performa kerja yang menurun, seperti tidak semangat untuk bekerja, sering bolos bekerja dan keinginan – keinginan untuk keluar dari pekerjaannya. Dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan sebuah eksperimen pada Guru PAUD yang berada di Kec Sumbergempol untuk menurunkan *burnout* yang di alaminya, untuk menurunkan *burnout* tersebut peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau yang biasa kita kenal dengan terapi *SEFT*.

Rumusan Masalah dalam skripsi ini adalah (1) apakah Terapi *SEFT* Efektif terhadap penurunan *burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol. (2) Seberapa besar efektifitas Terapi *SEFT* Terhadap Penurunan *Burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 33 responden kemudian di ambil sampel yang berjumlah 16 responden dengan pembagian kelompok eksperimen 8 responden dan kelompok pembanding 8 responden. Data penelitian diperoleh dari kuesioner yang disebar ke responden untuk mengetahui data tingkat *burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol.

Hasil hitung uji nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pengisian kuesioner *burnout* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon signed ranks tetst* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.001 karena nilai Asymp Sig.(2-tailed) < 0,05 atau 0,001 < 0,05 maka sesuai dasar pengambilan keputusan *Wilcoxon signed ranks test* dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *burnout* saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi *SEFT* terhadap penurunan *burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol dengan menggunakan sumbangan regresi linier dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,719 atau 71,9 %. Dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa.adanya efektifitas Terapi *SEFT* terhadap penurunan *Burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol

ABSTRACT

Amrina Khabibatul Khaqiqoh. 2018. *Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on reducing burnout in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol*, Thesis Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. Department of Sufism and Psychotherapy. State Islamic Institute (IAIN) of Tulungagung. Advisor: Hj Uswah Wardiana, M.Si

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (*SEFT*) Therapy, *burnout*, Teachers Education of Childhood

This research is motivated by a phenomenon of burnout that occurs in early childhood teachers in Sumbergempol because many who experience *burnout* this impact on declining work performance, such as not the spirit to work, often skipping work and desires to quit his job. In this research, the researcher tries to do an experiment on PAUD teacher in Sumbergempol to decrease the burnout which in nature. To decrease the burnout, the researcher uses *Spiritual Emotional Freedom Technique* therapy or we are familiar with *SEFT* therapy.

The formulation of this research are (1) Does *SEFT* Therapy Effective on the reduction of *burnout* in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol ? (2) How big the effectiveness of *SEFT* Therapy Against *Burnout* Reduction in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol ?.

This research uses quantitative approach with experimental research type, research design used is *Pretest-Posttest Control Group Design*. In this study population amounted to 33 respondents then taken a sample of 16 respondents with the division of experimental group of 8 respondents and a comparison group of 8 respondents. The data obtained from the questionnaires distributed to respondents to know the data *burnout* rate in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol.

The result of the *gain score* test between the experimental group and the control group using the *mann whitney* test was obtained by asymp niali. Sig (2-tailed) of 0,000 due to asymp.Sig (2-tailed) <0,05 or 0,000 <0,05 then on the basis of decision making in mann whitney test it can be concluded that there is a significant difference in the result of burnout questionnaire an experimental group with a control group. While the result of difference test of *pretest* and *posttest* of experiment group and control group using test of *wilcoxon signed ranks tetst* got asymp value. Sig (2-tailed) is 0.001 because the value of Asymp Sig. (2-tailed) <0,05 or 0,001 <0,05 then according to *Wilcoxon signed ranks* test decision base can be concluded that there is significant difference in the burnout questionnaire filling moment pre test and post \BNJYU89test experimental group. To know the level influence of *SEFT* Therapy have influence Against *Burnout* Reduction in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol used linear regression donation with acquisition value of *R Square* equal to 0,719 or 71,9 %. Based on the results of these calculations can be concluded

their effectiveness *SEFT* Therapy Against *Burnout* reduction in Teachers Education of Childhood in Sumbergempol.

الملخص

أمريبي حبيبة الحقيقة. 2018. "فعالية العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفض الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومبر جمفول", البحث العلمي. كلية أصول الدين الأدب والدعوة. قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرفة: الحاجة أسوة واردة المااستيرة.

كلمة الإرشادية : العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) و الإرهاق و المدرس تربية الأطفال المبكرة.

كانت خلفية هذا البحث عن ظواهر الإرهاق التي حدثت على المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومبر جمفول, بأن ذلك تأثير على أداء العمل المنخفض مثال دون حماسة للعمل, أحيانا غائب عندما العمل و أردت لخروج من العمل. في البحث, الباحثة تجرب أن يقوم التجريبية على المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومبر جمفول لخفض الإرهاق القائم. لخفض ذلك الإرهاق الباحثة تستخدم العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT).

مسائل هذا البحث هي (1) هل العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) فعاليةً على انخفض الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومبر جمفول؟ (2) في أي مدى فعالية العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفض الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومبر جمفول؟.

تستخدم الباحثة في هذا البحث مدخل الكيفي بنوع البحث التجريبي. طريقة التجريبية المستخدمة في البحث التصميم التجريبي القبلي يعني المجموعة الواحدة اختبار ما قبلي اختبار التصميمية المشاركة. في هذا البحث, السكان 33 المخبرين تم اتخاذ العينات

بعدد 16 المخبرين يتكون 8 فرقة التجريبية المخبرة و 8 فرقة المقارنة المخبرة. نالت البيانات من الاستبانة لمعرفة مستوى الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومر جمفول.

وأما نتائج البحث تستخدم اختبار كسب نقاط بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة 0,000 بأنّ أساس القيمة باستخدام مان ويتني قد نالت قيمة أسيم. سينج (2-تايلد) أسيم. سينج $0,05 > 0,000$ فلذا $0,005 > 0,000$. حتى بمعنى أنّ مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة. وأما اختبار مخلفة اختبارات قبلي و اختبارات بعدي بإختبارات يلكوكسون وقع اختبار الترتب نالت نتائج قيمة أسيم سينج (2-تايلد) $0,001$ بأنّ قيمة أسيم. سينج $0,05 > 0,001$ فلذا $0,05 > 0,001$ حتى بمعنى أنّ مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة في إملاء الاستبانة الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في (على SEFT عصيمة سومر جمفول. لمعرفة مستوى العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية) انخفض الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومر جمفول باستخدام ZASW هية الانحدار الخطي فقد نالت قيمة ر-المتوسطة $0,719$ أو $71,9\%$. من بيانات السابقة أنّ هناك فعالية عن العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (على انخفض الإرهاق لدى المدرس تربية الأطفال المبكرة في عصيمة سومر جمفول SEFT)