

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah 1

Berdasarkan hasil hitung uji beda *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *man whitney* di peroleh nilai 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* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Selain itu, hasil hitung uji beda pengisian kuesioner *burnout pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di peroleh 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.

Dari paparan data di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa Terapi *SEFT* efektif untuk menurunkan *burnout* yang terjadi pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.

Jika di lihat dari data yang di peroleh bahwa, terapi *SEFT* yang telah di berikan kepada guru PAUD di Kec Sumbergempol ini efektif untuk menurunkan *burnout* yang di alaminya. meskipun terapi *SEFT* hanya di lakukan dalam waktu singkat yaitu 4 hari secara berturut-turut tetapi terapi *SEFT* dapat di gunakan untuk penurunan *burnout* tersebut, sebagai guru Anak Usia Dini memerlukan kesabaran yang ekstra untuk dapat membimbing dan mengarahkan anak-anak untuk melakukan atau mengikuti kegiatan yang berada di sekolah. Sejalan dengan terapi yang di berikan yaitu dengan terapi *SEFT*, ternyata dapat secara langsung menurunkan kejenuhan bekerja dan juga emosi- emosi negatif yang di alami oleh guru PAUD, ketika di lakukan terapi *SEFT* maka emosi -emosi yang bersifat negatif itu akan menurun, ketika emosi negatif tersebut menurun maka jiwa akan merasakan tenang dan nyaman, ketika perasaan tenang dan nyaman tersebut sudah di peroleh maka akan berbuah kepada perilaku yang mengikutinya, sehingga performa kerja akan meningkat, hal ini sesuai dengan peran guru PAUD yaitu menjadi pamong, tutor dan fasilitator mereka di tuntut untuk selalu aktif, kreatif, dan juga kesabaran yang luar biasa, karna memang tak mudah untuk menghadapi anak yang berusia dini apa lagi setiap anak memiliki karekteristik yang berbeda – beda dan cara belajar yang juga berbeda- beda selain itu guru PAUD juga di bebani dengan jam kerja yang tinggi . Ketika terapi *SEFT* di berikan

maka emosi-emosi yang bersifat negatif tersebut akan menurun dan mereka lebih semangat lagi dalam menjalankan peran serta aktifitasnya sehari-hari untuk melakukan tugas yang mulia tersebut.

Hal ini sejalan dengan apa yang di katakan oleh Ahmad Faiz Zainudin dalam bukunya yang berjudul *Spiritual Emotional FreedomTechnique (SEFT)*, bahwa *SEFT* bekerja langsung dengan gangguan sistem energi tubuh, untuk menghilangkan emosi negatif tersebut tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu, bisa di katakan *SEFT* melakukan “Short Cut “ dengan memotong mata rantai di atas tepat di tengah-tengahnya, cukup rasakan emosi negatif yang kita rasakan maka akan hilang dengan sendirinya.¹

Mengapa *SEFT* efektif, karena didalam terapi *SEFT* terdapat beberapa tehnik Psikoterapi lain yang ikut mendukung ke efektifitasannya, di dalam *SEFT* terdapat *cognitive therapy*, *NLP*, *hypnotherapy*, *energy therapy*, *EMDR*, *desentization* dan sebagainya dan yang lebih indah lagi semua tehnik rumit dalam psikoterapi tersebut di rangkum jadi satu tehnik baru yang sangat sederhana dan mudah di praktikan untuk semua kalangan.²

Menurut, Dr. Larry Dossey, MD Dalam sejarah dunia kedokteran, penyakit di lihat sebagai masalah fisik, timbulnya penyakit di sebabkan oleh tidak berfungsinya atom, molekul, sel, atau organ tubuh secara

¹Ahmad Faiz Zainudin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*,.....hlm 48

²*Ibid.* hlm 51

normal. Tubuh dan jiwa di lihat sebagai sesuatu yang terpisah. Tetapi, bukti – bukti ilmiah mengatakan bahwa bahkan pada penyakit yang umum sekalipun, kondisi pikiran, emosi, sikap, kesadaran dan doa – doa yang di panjatkan oleh atau untuk pasien sangat berpengaruh kepada kesembuhannya.³

Kesimpulan yang telah di kemukan oleh Dr. Larry Dossey, MD tersebut tidak berdasarkan spekulasi filosofis, bukan pula sesuatu yang bersifat mistis, atau keyakinan religious saja tetapi telah di buktikan dalam prosedur penelitian ilmiah yang menjembatani antara dunia sains dan spiritual.⁴

Hasil temuan ini dapat di simpulkan bahwa terapi *SEFT* efektif untuk menurunkan *burnout* yang terjadi pada guru PAUD di Kec Sumbergempol artinya bahwa, terapi *SEFT* dapat di gunakan untuk menurunkan *burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol.

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna untuk mengetahui tingkat keefektifitasan terapi *SEFT* terhadap penurunan *burnout* pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol mendapatkan nilai *R Square* sebesar 0,719 atau 71,9 % dari angka 0,719 atau 71,9 % dapat di tarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat Efektifitas atau tingkat

³ Ahmad Faiz Zainudin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*,hlm 50

⁴ *Ibid* hlm 50

keberhasilan Terapi *SEFT* terhadap penurunan *Burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol sebesar 71,9 % atau 0,719 sedangkan sisanya sebesar 0,281 atau 28,1 % di pengaruhi oleh faktor lain.

Tingkat ke Efektifitasan atau hasil yang di peroleh sebesar 71,9 % tersebut, artinya bahwa dengan di berikannya terapi *SEFT* kepada Guru PAUD di Kec Sumbergempol dapat menurunkan *burnout* yang terjadi pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol. Hal tersebut, juga di dukung oleh besarnya kesadaran responden akan pentingnya pendidikan usia dini, hal ini juga sangat berpengaruh dalam proses terapi ini, ketika para guru PAUD menyadari akan pentingnya pendidikan anak usia dini, sehingga mereka mudah untuk di ajak bekerja sama serta sungguh – sungguh mengikuti proses terapi sampai akhir meskipun, hanya di berikan selama 4 hari berturut- turut, namun dengan kerjasama yang baik serta, kesadaran akan pentingnya pendidikan anak usia dini oleh responden juga tinggi maka hasil ke Efektifitasan Terapi *SEFT* mendapat nilai sebesar 71,9 %.

Namun, ada beberapa guru PAUD yang masih kurang memiliki kesadaran akan pentingnya pendidikan anak usia dini tersebut, ketika pentingnya pendidikan tersebut kurang di rasakan oleh guru PAUD, artinya mereka terlihat acuh dengan *burnout* yang ia alami dan kurang begitu tertarik dengan tawaran atau intervensi yang peneliti berikan yaitu dengan menggunakan terapi *SEFT* sehingga, pada saat sesi terapi kurang berjalan dengan maksimal, ada juga ketika di awal pertemuan mendengar kata

terapi mereka sudah ketakutan dan enggan untuk mengikuti proses terapi, namun ketika peneliti memberikan pemahaman tentang terapi *SEFT* pada pertemuan selanjutnya responden tersebut sudah lebih merasa baik meskipun hasil proses terapi responden tersebut kurang maksimal.

Terapi *SEFT* ini juga praktis di gunakan untuk responden, mereka dapat mempraktikan terapi ini sendiri walau tanpa pendampingan peneliti atau terapis, karna sebelumnya responden juga sudah dibekali materi terapi *SEFT* ini, sehingga responden dapat mempraktikannya sendiri. selain di gunakan untuk mengatasi permasalahan emosi terapi *SEFT* juga dapat di gunakan untuk menyelesaikan masalah yang bersifat fisik.

Adapun, tingkat efektifitas sebesar 71,9 % tersebut namun dalam penelitian ini juga masih di pengaruhi oleh faktor lain yaitu sebesar 28,1 % yang membuat terapi *SEFT* ini kurang berjalan dengan maksimal. Adapun faktor di luar penelitian ini kemungkinan di sebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut :

1. Jangka pemberian waktu terapi yang begitu singkat hanya di lakukan 4 hari.
2. Ketika penelitian di lakukan waktunya yang kurang tepat yaitu pada saat ramadhan.
3. Ada yang takut mendengar kata terapi, sehingga hasil yang di peroleh kurang begitu maksimal.

4. Ada beberapa responden yang kurang bisa konsentrasi dan kurang memiliki rasa kepercayaan pada peneliti sehingga hasil yang di peroleh kurang maksimal.
5. Sulitnya membagi waktu dengan responden, karna kesibukan mereka dan sulit mengumpulkan semua responden pada satu titik sehingga peneliti harus mendatangi rumah responden satu per satu.