

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Halaman Judul	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Halaman Pernyataan Keaslian	v
Motto	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Skema	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Abstrak.....	xix
Abstract.....	xx
المخلص	xxi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Hipotesis Penelitian	12
1. Hipotesis Nol (H0)	12
2. Hipotesis Alternatif (Ha)	12
F. Penegasan Istilah.....	13
1. Penegasan Konseptual	13
2. Penegasan Operasiaonal	16
G. Sistematika Pembahasan	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	20
1. Sejarah Terapi SEFT	20
2. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi SEFT	26
3. Tujuan Terapi SEFT.....	28
4. Lima Kunci Keberhasilan Terapi SEFT.....	29
5. Tehnik Terapi SEFT	31
B. Tingkat Amarah Lansia.....	39
1. Pengertian Amarah Lansia.....	39

2. Faktor Penyebab Munculnya Amarah Pada Lansia.....	42
3. Gejala Munculnya Amarah.....	48
4. Tingkatan Amarah	50
5. Aspek-aspek Amarah.....	55
C. Hubungan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dengan Tingkat Amarah Lansia.....	57
D. Penelitian Terdahulu	62
E. Kerangka Berpikir.....	67

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	68
1. Jenis Penelitian	68
2. Pendekatan Penelitian.....	69
3. Desain Penelitian	70
B. Variabel Penelitian.....	71
1. Variabel bebas (<i>Independent</i>).....	72
2. Variabel terikat (<i>Dependent</i>)	72
C. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling	73
1. Populasi	73
2. Sampel Penelitian	74
3. Teknik Sampling	76
D. Blue Print	78

E. Instrumen Penelitian	79
F. Data dan Sumber Data	83
G. Teknik Pengumpulan Data.....	84
1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data	85
2. Kualifikasi Terapis	87
3. Desain Terapi SEFT	87
H. Analisis Data	95
1. Uji Instrumen.....	96
2. Uji Asumsi Dasar	99
3. Uji Hipotesis.....	101

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	105
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	105
2. Deskripsi Data	106
3. Uji Instrumen.....	109
4. Uji Asumsi Dasar	114
B. Pengujian Hipotesis	116
1. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	117
2. Uji beda <i>pre test</i> dan <i>post test</i> dari kelompok eksperimen	119

3. Persentase tingkat efektivitas terapi SEFT terhadap tingkat amarah	120
---	-----

BAB V PEMBAHASAN

A. Efektivitas Terapi SEFT Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung	122
B. Besar Efektivitas Terapi SEFT Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung	125

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan	129
B. Saran	130

DAFTAR PUSTAKA	132
-----------------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Titik-Titik Kunci dari <i>The Major Energy Meridians</i>	36
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	69
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	80
Tabel 3.2 Blue Print Angket Tingkat Amarah Lansia	85
Tabel 3.3 Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Tingkat Amarah	88
Tabel 3.4 Penilaian dari Kategori pilihan	88
Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Amarah.....	89
Tabel 3.6 Agenda Intervensi.....	94
Tabel 4.1 Penggolongan Kriteria Analisis berdasar Mean Hipotetik	114
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Amarah	115
Tabel 4.3 Hasil Hitungan Pengujian Validitas	117
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Tingkat Amarah	119
Tabel 4.5 Hasil Hitungan Pengujian Reliabilitas Instrumen Kuesioner Tingkat Amarah.....	120
Tabel 4.6 Kriteria Reliabilitas.....	121
Tabel 4.7 Hasil Hitung Uji Normalitas Pre Test dan Post Test	121
Tabel 4.8 Hasil Hitung Uji Homogenitas Pre Test dan Post Test	123
Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Tingkat Amarah.....	124

Tabel 4.10 Uji Beda Nilai Gain Score Sampel Penelitian	125
Tabel 4.11 Uji Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	126
Tabel 4.12 Sumbangan Efektif Regresi Linier	127
Tabel 4.13 Ringkasan Hasil Hitung Pengujian Hipotesis.....	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 The <i>Set-Up</i>	33
Gambar 2.2Tehe <i>Tune-In</i>	35
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	77
Gambar 3.2 Skema Penelitian.....	81
Gambar 3.3 Rumus Pengambilan Sampel	83

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	73
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian
Lampiran 3 Lembar Validitas Instrumen
Lampiran 4 Kuesioner Sebelum Uji Validitas
Lampiran 5 Kuesioner <i>Pre-test dan Post-test</i>
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas SPSS
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas SPSS
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas SPSS
Lampiran 9 Hasil Uji Homogenitas SPSS
Lampiran 10 Hasil Uji Mann Whitney SPSS
Lampiran 11 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test SPSS
Lampiran 12 Hasil Uji Analisis Regresi Linier SPSS
Lampiran 13 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 14 Identitas Responden
Lampiran 15 Guide Observasi
Lampiran 16 Dokumentasi
Lampiran 17 Sertifikat Terapis
Lampiran 18 Kartu Bimbingan
Daftar Riwayat Hidup

ABSTRAK

MOH. Zakka Cahyadin, 1733143042, “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung”, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung, 2018, Pembimbing: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

Kata Kunci: Terapi SEFT, Tingkat Amarah, Lansia

Penelitian dalam skripsi dilatar belakangi oleh tingginya tingkat amarah lansia menimbulkan dampak negatif yang merugikan baik bagi diri lansia maupun orang disekitarnya, dari dampak tersebut akan menjadi masalah dalam kehidupan sehari-hari lansia, sehingga tidak dapat menikmati hari tuanya dengan tenang. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat memberikan solusi untuk berbagai persoalan salah satunya adalah membantu untuk menurunkan tingkat amarah.

Rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung? (2) Seberapa besar efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung?. Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apa efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung dan mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik pengambilan sampling dengan teknik *purposif sampling*. Sumber data yang digunakan yaitu angket dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Beda Dua Kelompok, Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test*, dan Uji Analisis Regresi Linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*, nilai $Z = -2,497$, dengan $\text{Sig} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan, bahwa ada perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test*, dan mean *pre-test* sebesar $(117.50) > \text{mean } \textit{post-test} (82.30)$, yang berarti subyek memiliki intensitas marah yang sering sebelum diberi terapi SEFT dibandingkan dengan setelah diberi terapi SEFT. (2) dari hasil hitung sumbangan efektif regresi linier dapat diketahui pada *R Square* sebesar 0,494 atau 49,4% yang berarti terapi SEFT dapat mengurangi atau menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.