

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung

Dari hasil uji beda yang telah dilakukan dapat disimpulkan, bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi SEFT. Rata-rata *N-Gain* hasil dari kelompok eksperimen memiliki perbedaan dengan kelompok kontrol. Dari hasil hitung uji beda dari nilai *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian diuji kembali dengan menggunakan *mann whitney* dan menunjukkan hasil, bahwa significance untuk uji dua sisi adalah 0,000 atau probabilitas di bawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi.

Sedangkan hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen Dari hasil perhitungan *wilcoxon signed ranks* diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,013 karena nilai asymp. Sig (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,013 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang

signifikan pada pengisian kuesioner tingkat amarah saat *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan.

Jadi, dari hasil perhitungan yang sudah dilakukan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

Terapi yang di lakukan dalam 3 sesi selama satu minggu ini, menunjukkan hasil yang sudah baik atau dikatakan dapat menurunkan tingkat amarah. Karena terapi SEFT ini bertujuan membuang energi negatif dari dalam tubuh sehingga seseorang akan menjadi sehat secara fisik dan psikis. Amarah merupakan salah satu bentuk emosi yang terdapat pada manusia, amarah tidak menjadi masalah ketika dalam ukuran yang wajar dan tidak mengganggu orang di sekitarnya, namun amarah akan menjadi suatu emosi negatif ketika sering muncul karena adanya hal-hal yang sebenarnya tidak harus disikapi dengan amarah. Amarah muncul ketika ada rangsangan dari dalam dan luar diri seseorang, amarah harus dikelola dengan baik karena ketika seseorang di kuasai amarah ia akan cenderung melewati batas, aturan, nilai, dan norma-norma yang ada. Sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dengan dilakukannya terapi SEFT dapat menghilangkan energi negatif dari dalam tubuh dengan cara *set-up* dan *tapping* yang dapat dilakukan siapapun dengan syarat dilakukan secara khusyu' dan memasrahkan segala kesembuhan hanya kepada tuhan sepenuhnya. Set-up bertujuan untuk

memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dapat menetralkan perlawanan secara psikologis. Kemudian dibarengi dengan *tapping*, yaitu mengetuk ringan di titik meridian tubuh. Pada saat *tapping* atau mengetuk ringan akan memunculkan dampak pada penetralisan gangguan emosi, pikiran negatif, atau rasa sakit yang kita rasakan, karena aliran tubuh akan berjalan dengan normal dan kembali seimbang.

Untuk menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung tentunya membutuhkan keyakinan atau niat yang kuat terlebih dahulu untuk berjanji pada dirinya sendiri, bahwa responden mampu merubah kebiasaan buruknya dengan perantara terapi SEFT.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tingkat amarah lansia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi SEFT mampu mengurangi permasalahan emosi, diantaranya: Penelitian dari Shifatul „Ulyah yang menyatakan, bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehcnique*) efektif dalam menurunkan kecemasan.<sup>1</sup> Begitu pula penelitian dari Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif yang menyatakan, bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> „Ulyah, Efektivitas Terapi..., hal. ix

<sup>2</sup> Rias, Spiritual Emotional..., hal. 300

**B. Besar Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung**

Berdasarkan hasil uji di bab sebelumnya dapat kita simpulkan bahwa hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui besar efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat marah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung dapat diketahui pada *R Square* sebesar 0,494 atau 49,4% yang berarti terapi SEFT dapat menurunkan tingkat amarah lansia sisanya 50,6% dipengaruhi faktor lain di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

Terapi SEFT dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tingkat amarah lansia, dikarenakan terapi SEFT ini merupakan terapi yang membutuhkan ketulusan hati yang tinggi dari responden untuk benar-benar mau merubah perilakunya, kunci kesuksesan dalam terapi SEFT adalah dengan syarat dilakukan secara khusyu' dan memasrahkan segala kesembuhan hanya kepada tuhan sepenuhnya, bisa dibilang terapi SEFT adalah terapi paket lengkap, karena terapi yang menggabungkan berbagai terapi yang sudah ada terlebih dahulu, seperti: terapi *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), *Behavioral Therapy*, *Logotherapy*, *Psychoanalysis*, *Eye Movement Desensitizationi Repatterning* (EMDR), *Ericksonian Hypnosis*, *Suggestion & Affirmation*, *Visualization*, *Gestalt Therapy*, *Meditation & Relaxation*, *Sedona Method*, *Provocative Theraphy*, *Energy Theraphy* (EFT), *Powerful*

*Prayer*, dan yang terakhir *Loving-Kindness Therapy*.<sup>3</sup> Sehingga dengan 15 macam teknik terapi ini tidak memungkiri bahwa terapi SEFT efektif mengatasi berbagai persoalan fisik maupun psikis yang dihadapi oleh seseorang.

Semua responden setelah diberikan terapi SEFT rata-rata tingkat amarahnya turun, yaitu:

1. Responden LS dari skala keinginan marah yang awalnya 10 menjadi 7
2. Responden MT dari skala keinginan marah yang awalnya 8 menjadi 7
3. Responden RM dari skala keinginan marah yang awalnya 10 menjadi 5
4. Responden ARM dari skala keinginan marah yang awalnya 9 menjadi 4
5. Responden SMJ dari skala keinginan marah yang awalnya 10 menjadi 6
6. Responden SA dari skala keinginan marah yang awalnya 9 menjadi 5
7. Responden MY dari skala keinginan marah yang awalnya 8 menjadi 6
8. Responden RN dari skala keinginan marah yang awalnya 9 menjadi 6

---

<sup>3</sup> Zainuddin, *Sepiritual Emotional...*, hal. 8-29

9. Responden WR dari skala keinginan marah yang awalnya 10 menjadi 8

10. Responden MS dari skala keinginan marah yang awalnya 8 menjadi 3

Kunci keberhasilan saat melakukan terapi SEFT terletak pada sisi spiritualitasnya, yang terdiri dari: Yakin, Khusyu', Pasrah, dan Syukur. Prinsip spiritual yang harus ada pada terapi SEFT akan ditekankan pada responden sebelum terapi dimulai, agar responden tetap memasrahkan segala kesembuhan yang akan didapat berasal hanya dari Allah SWT.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi keefektifan terapi SEFT sebesar 50,6%, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya seriusnya responden saat diajak terapi menjadi kendala saat proses terapi berlangsung.
2. Kondisi tempat terapi yang banyak orang mungkin menjadi penyebab responden mudah terpecah konsentrasinya saat proses terapi berlangsung.
3. Waktu terapi kurang intens, sehingga masalah amarah pada lansia kembali muncul lagi sehingga dapat berpengaruh terhadap keefektifan terapi.

Berdasarkan analisis data observasi di lapangan dan sumber rujukan penelitian yang sudah ada sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa hasil dari terapi SEFT dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung menunjukkan, bahwa terapi SEFT

mampu memberikan efektivitas sebesar 49,4% untuk menurunkan tingkat amarah lansia.