

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi bukanlah suatu perjalanan yang mudah melainkan di dalamnya para mahasiswa akan menemui berbagai tantangan dan rintangan. Salah satunya yang paling menonjol adalah pada saat mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Dimana saat-saat itu menempatkan mereka dalam situasi yang berbeda-beda. Hal ini meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah dan penyesuaian-penyesuaian pada berbagai situasi. Keadaan seperti ini bisa menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan tetapi juga dapat menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan stres.

Menurut Handoko dalam Zuyina Luk Lukaningsih dan Siti Bandaniyah, stres adalah suatu tanggapan penyesuaian yang dipengaruhi oleh perbedaan individu atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari suatu tindakan dari luar (lingkungan) situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan fisik secara berlebihan pada seseorang.¹

Dalam pendidikan Perguruan Tinggi, mahasiswa terutama strata satu dibebankan untuk menempuh delapan semester perkuliahan untuk dapat

¹Zuyina Luk Lukaningsih dan Siti Bandaniyah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hal. 69

dikukuhkan sebagai seorang sarjana. Ketika memasuki semester akhir atau semester delapan, mahasiswa mulai merasakan keadaan yang berbeda dengan semester-semester sebelumnya. Hal ini terjadi karena pada semester tersebut mahasiswa diharuskan melakukan penyusunan skripsi sebagai penentu dari kelulusan.

Romdhoni menegaskan, skripsi adalah hal yang sangat penting dalam dunia perkuliahan. Karena skripsi adalah salah satu karya ilmiah yang diperlukan atau menjadi salah satu syarat kelulusan dalam Perguruan Tinggi. Skripsi tidak hanya suatu karya ilmiah penelitian, tetapi skripsi juga mempunyai dasar hukum yang kuat, jadi penulis atau penyusun juga bisa mempertahankan karyanya dan bahkan mampu dijadikan referensi untuk karya tulis ilmiah yang lainnya.²

Darmono dalam Abdur Rozaq menjelaskan, bahwa proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres.³ Mahasiswa yang stres akibat penyusunan skripsi akan mengalami berbagai gangguan. Seperti gangguan secara fisikal, emotional, intelektual dan interpersonal. Gangguan-gangguan tersebut akan mengganggu atau bahkan menjadi penghambat proses penyusunan skripsi.

Menurut hasil penelitian dari Abdur Rozaq tahun 2014 tentang Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi, bahwa 69,23%

²Romdhoni, *Best Guide Project Skripsi, Tesis & Disertasi*, (Jakarta: Pustaka Nusantara Indonesia, 2015), hal. 18

³Abdur Rozaq, *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 1-2, dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 05 Desember 2015, pukul 10.18 WIB

mahasiswa stres dalam mengerjakan skripsi dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan dan mendiamkan orang lain.⁴

Selain hasil penelitian dari Abdur Rozaq diatas, di dalam media massa juga diberitakan terkait kasus gantung diri yang terjadi pada hari Selasa, 16 Juni 2015 oleh seorang mahasiswa yang mengalami stres akibat penyusunan skripsi.

Seorang mahasiswa semester 10 dari Universitas Veteran Bangun Nusantara, Jawa Tengah yang bernisial VP (23 tahun) tewas gantung diri. VP ditemukan tewas gantung diri dengan sabuk bela diri warna kuning yang dikaitkan dengan palang besi di dapur kontrakan. VP diduga bunuh diri karena stres akibat tugas skripsi tidak kunjung selesai.⁵

Pada mahasiswa IAIN Tulungagung, khususnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah juga terdapat indikasi untuk mengalami stres. Hal ini terjadi karena perbedaan peraturan pada masing-masing Fakultas di IAIN Tulungagung. Pada umumnya Fakultas yang lain mempunyai peraturan, bahwa ketika mahasiswa sudah semester tujuh maka semua mata kuliah sudah selesai, sehingga mahasiswa dapat fokus menyiapkan diri untuk mengikuti ujian komprehensif, menyusun proposal skripsi dan penelitian untuk menyusun skripsi setelah mereka selesai

⁴*Ibid.*, hal. viii

⁵Tribuanews, "Seorang Mahasiswa di Sukoharjo Gantung Diri Stres Pikirkan Skripsi", dalam <http://www.Tribuanews.com>, diakses 06 Desember 2015, pukul 10.32 WIB

melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Namun, pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah mempunyai peraturan yang berbeda. Pada Fakultas ini, setelah mahasiswa selesai melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa diharuskan menyusun laporan PPL, masuk bangku perkuliahan untuk mengikuti beberapa mata kuliah yang belum selesai, mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Pada waktu bersamaan, mahasiswa juga dituntut untuk mulai menyiapkan diri guna mengikuti ujian komprehensif, penyusunan proposal skripsi dan berakhir pada penelitian untuk penyusunan skripsi sebagai penentu kelulusan.

Perbedaan peraturan pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah membawa pengaruh yang negatif pada kalangan mahasiswa. Hal tersebut dapat diketahui dari penuturan beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Seperti penuturan M pada tanggal 20 Desember 2015, yang menyatakan dirinya saat ini belum memikirkan skripsi meskipun sudah semester akhir. M beranggapan pada saat ini masih banyak tugas kuliah pada semester ini yang belum diselesaikan. Selain itu, M juga bingung untuk menentukan judul skripsi yang sesuai dengan jurusannya karena keterbatasan waktu untuk mencari referensi dan sulitnya mencari referensi. Keadaan ini membuat M menjadi susah tidur pada malam hari dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game*.

Selanjutnya, penuturan B pada tanggal 21 Desember 2015. B menyatakan, saat ini dirinya merasa dituntut oleh para dosen untuk segera menyelesaikan proposal skripsi yang akan dikumpulkan awal Januari. Padahal saat ini masih ada tanggungan untuk menyelesaikan beberapa mata kuliah dan belum mendapatkan judul untuk proposal skripsi. Keadaan ini membuat B memiliki kebiasaan menghabiskan rokok lebih banyak dari pada hari biasa, lebih suka berkumpul dengan teman-teman yang belum menyelesaikan tugas-tugas dari dosen dan sering pergi ke warung kopi.

Selain penuturan dari kedua mahasiswa diatas, mahasiswa A pada tanggal 24 Desember 2015 juga menuturkan bahwa dirinya saat ini bingung membagi waktu untuk menyelesaikan skripsi. A merasa saat ini masih banyak tugas kuliah semester ini yang belum diselesaikan dan semakin banyak tuntutan yang diberikan orang tua kepadanya. Sehingga A mengambil jalan pintas dengan meminta bantuan kepada teman-temannya untuk membuatkan judul skripsi dan A juga berharap ada teman yang bersedia membantunya dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Akibat dari waktu yang dibagi-bagi tersebut membuat mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah memiliki waktu untuk mengerjakan skripsi yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan Fakultas yang lain. Selain itu, referensi untuk menyusun skripsi pada masing-masing Jurusan yang ada di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah juga sulit untuk dicari diwilayah Tulungagung. Keadaan tersebut dapat membuat mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah mengalami stres.

Stres yang dialami mahasiswa akibat dari penyusunan skripsi memiliki dampak yang buruk pada diri mahasiswa. Seperti, semua waktu digunakan untuk mengerjakan skripsi sehingga malas dalam beribadah dan kurangnya menjaga kesehatan tubuh, mudah tersinggung, mudah marah-marah, mudah putus asa, tidak bisa tidur, berdiam diri saat diajak bicara dan lain sebagainya.

Mengingat dampak dari stres diatas maka sangat dibutuhkan suatu metode untuk mencegah terjadinya tindakan negatif yang akan dilakukan mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan stres akibat penyusunan skripsi adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Agus Subekti dalam Zainuddin menjelaskan, bahwa terapi SEFT merupakan metode yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang, sehingga dapat menyatukan dirinya dengan kuasa Ilahi yang memungkinkan manusia menjadi lebih bahagia, lebih memiliki kepastian dalam hidup dan tidak mudah stres dalam menghadapi tantangan hidup.⁶

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu varian dari satu metode terapi baru yang dinamai *energy psychology*. *Energy psychology* adalah metode terapi yang relative baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktekkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi

⁶Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatness*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2010), hal.viii

energy psychology baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Callahan di tahun 1980-an, yang terkenal dengan psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT). Setelah Dr. Callahan, TFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig dengan istilah yang baru yaitu EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) dan selanjutnya dikembangkan menjadi terapi SEFT yang merupakan metode baru dalam melakukan EFT yang digabungkan dengan doa dan spiritualitas.⁷

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan metode psikoterapi yang menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari yang bertujuan mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi. Selain itu, terapi SEFT menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, sehingga selain bisa menyembuhkan permasalahan fisik dan emosi, terapi SEFT juga membawa manusia dalam ruang spiritual (*spiritual space*) sehingga menghubungkan seseorang dengan alam transenden yaitu Tuhan.⁸

Menurut hasil penelitian dari Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif tahun 2013 tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis*, bahwa terapi SEFT efektif dalam

⁷Fina Hidayati, *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari*, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2009), hal. 17, dalam www.lib.uin-malang.ac.id, diakses 25 Desember 2015, pukul 05.45 WIB

⁸Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72

menurunkan depresi dengan nilai signifikansi $0,000 < 001$.⁹ Sedangkan, hasil penelitian dari Sifatul ‘Ulyah tahun 2014 tentang Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menurunkan Kecemasan, bahwa terapi SEFT efektif menurunkan kecemasan dengan nilai signifikansi $0,027 < 0,05$.¹⁰

Berdasarkan pada fenomena dan data-data di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012”**

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di kampus IAIN Tulungagung berdasarkan pada fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat digunakan generalisasi

⁹Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis*, International Journal of Social Science and Humanity, Vol. 3 No. 3, Edition May 2013, hal. 300, dalam www.ijssh.org, diakses 28 Desember 2015, pukul 10.23 WIB

¹⁰Shifatul ‘Ulyah, *Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Menurunkan Kecemasan*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 22-23, dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 03 Desember 2015, pukul 17.51 WIB

untuk tempat atau kampus lain. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan tentang efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan untuk lebih memfokuskan penelitian maka rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012?
2. Seberapa besar tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini memiliki tujuan, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam mempraktikkan berbagai terapi yang ada dalam dunia Islam.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas kajian ilmu tasawuf dan ilmu psikologi.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk peningkatan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia, khususnya bagi para mahasiswa yang mengalami stres akibat penyusunan skripsi.

2. Secara Teoritis

a. Bagi lembaga

Diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk mengurangi dampak dari stres yang muncul akibat penyusunan skripsi. Sehingga lembaga mampu menciptakan tindakan preventif dan kuratif kepada mahasiswa.

b. Bagi tenaga pendidik

Diharapkan penelitian ini berguna untuk menambah informasi dalam memecahkan permasalahan mahasiswa yang mengalami stres akibat penyusunan skripsi.

c. Bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini berguna untuk menambah informasi dalam usaha untuk mengurangi stres akibat penyusunan skripsi.

d. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian dapat digunakan untuk menambah pengalaman dan memberikan peluang yang cukup besar untuk mengamplifikasikan teori yang sudah didapatkan di bangku kuliah ke dalam kehidupan masyarakat, sehingga peneliti bisa merasakan manfaat dari ilmu yang sudah didapatkan.

e. Bagi pembaca

Diharapkan dapat digunakan untuk menambah informasi mengenai permasalahan yang terjadi di dunia mahasiswa dan cara mengurangnya.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik.¹¹

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol merupakan suatu hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat negatif.¹²

Pada penelitian ini hipotesis nolnya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

¹¹M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hal. 10

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hal. 65

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat positif.¹³

Dalam penelitian ini hipotesis alternatifnya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

G. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.¹⁴ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang

¹³*Ibid.*, hal. 64

¹⁴Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri, 2015), hal. 19

dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.¹⁵

Pada tahap-tahap pelaksanaannya dibutuhkan lima hal yang harus dilakukan dengan serius, yaitu yakin, khusyu', ikhlas, pasrah dan syukur. Kelima hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi SEFT.¹⁶

Lebih lanjut Zainuddin menjelaskan, bahwa ada 2 langkah dalam melakukan SEFT, yaitu: Versi lengkap dan versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah yaitu, *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*. Perbedaannya terletak pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya

¹⁵Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2009), hal. 15

¹⁶Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal.72

pada 9 titik, sedangkan versi lengkap *the tapping* dilakukan pada 18 titik.¹⁷

b. Stres

Robert S. Feldman dalam Fitri Fausiah dan Julianti Widury mendefinisikan, stres sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.¹⁸

Agus M. Hardjana menambahkan, bahwa stres muncul akibat dari proses penilaian orang terhadap hal, peristiwa, orang atau keadaan terjadi sehingga akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa hal, peristiwa, orang atau keadaan itu sungguh menekan, menegangkan, penuh tuntutan.¹⁹

Menurut Abraham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik, seperti berikut: Sakit kepala, pusing, pening, Tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama

¹⁷*Ibid.*, hal. 62

¹⁸Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2005), hal. 9

¹⁹Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hal. 24-26

bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang, terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, sering berkeringat, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

2) Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Gejala emosional stres antara lain: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

3) Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Gejala-gejalanya, sebagai berikut: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

4) Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Gejala-gejalanya antar lain: Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.²⁰

c. Mahasiswa

Dalam PP No. 30 tahun 1990 Bab 1 pasal 1 Tentang Pendidikan Tinggi disebutkan, bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu, yaitu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Lebih lanjut pada Bab II pasal 1 dijelaskan, bahwa mahasiswa adalah anggota dari suatu masyarakat tertentu yang merupakan “elit” intelektual dengan tanggung jawab terhadap ilmu dan masyarakat yang melekat pada dirinya, sesuai dengan “tridarma” lembaga tempat ia bernaung.²¹

²⁰Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009) hal. 559-560

Sedangkan menurut tahapan perkembangan manusia, Elizabeth Hurlock dalam Ramon Diaz mengatakan:

“Mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun sampai dengan 26 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke pada tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal”.²²

2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.²³

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah terapi dengan menggunakan ketukan (*tapping*) ringan menggunakan jari tangan pada titik-titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun emosi. Dimana terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan kekuatan

²¹Universitas Gadjah Mada, “Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi”, dalam www.luk.tsipil.ugm.ac.id, diakses 18 Desember 2015, pukul 07.50 WIB

²²Ramon Diaz, *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja*, (Depok: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2007), hal. 27, dalam www.gunawarman.ac.id, diakses 02 Desember 2015, pukul 11.45 WIB

²³Muhammad David Mubaroq, *Pengaruh Istighosah terhadap Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 10

spiritual. Kunci keberhasilan dari SEFT adalah yakin, khusu', ikhlas, pasrah dan syukur.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dilakukan dengan dua versi, yakni: Versi lengkap dan versi ringkas. Namun, kedua dilakukan dengan tiga tahap sederhana, yakni: *the set-up, the tune-in* dan *the tapping*.

b. Stres

Stres adalah suatu tanggapan psikologis pada diri individu terhadap situasi yang dialami sehingga mengganggu fungsi fisikal, Emotional, intelektual dan interpersonal yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari situasi tersebut.

Dalam penelitian ini stres yang dimaksud adalah keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang disebabkan oleh skripsi, sehingga menimbulkan gejala fisikal, emosional, intelektual dan interpersonal yang dapat diukur dengan skala stres.

c. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi dan tercatat sebagai peserta didik dalam suatu Perguruan Tinggi tertentu. Dimana seseorang tersebut masuk pada rentang usia 19-26 tahun. Apabila ditinjau dari tahapan

perkembangan manusia, mahasiswa memasuki tahapan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal.

Pada penelitian ini penyebutan mahasiswa digunakan untuk menyebut mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang berasal dari tiga jurusan, yakni Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Filsafat Agama, Tasawuf dan Psikoterapi.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang perlu untuk mengemukakan sistematika pembahasan. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian. Adapun tida bagian tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari: Halaman Sampul Luar, Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Motto, Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Daftar Lampiran dan Abstrak.

Bagian inti, terdiri dari: Lima bab dan masing-masing bab berisi sub bab-sub bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, meliputi: (a) Latar Belakang Masalah, (b) Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan Penelitian, (e) Kegunaan Penelitian, (f) Hipotesis Penelitian, (g) Penegasan Istilah, (h) Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, meliputi: (a) Kajian Teori Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), (b) Kajian Teori Stres, (c) Kajian Teori Mahasiswa, (e) Hubungan Terapi SEFT Dengan Stres Akibat Penyusunan Skripsi, (f) Penelitian Terdahulu, (g) Kerangka Konseptual.

Bab III Metode Penelitian, meliputi: (a) Rancangan Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, (d) Kisi-kisi Instrumen, (e) Instrumen Penelitian, (f) Sumber Data, (g) Teknik Pengumpulan Data, (h) Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian, meliputi: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

Bab V Pembahasan, meliputi: (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (b) Pembahasan Rumusan Masalah II, (c) Integrasi Temuan Penelitian Dalam Konteks Khazanah Keilmuan.

Bab VI Penutup, meliputi: (a) Kesimpulan (b) Saran.

Bagian akhir, terdiri dari: Daftar Rujukan dan Lampiran-Lampiran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

1. Sejarah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Sejarah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berawal dari akupuntur dan akupresur yang berasal dari kedokteran China. Akupuntur dan akupresur muncul pada bulan September 1991. Ketika Erika dan Helmut Simon sedang jalan-jalan mereka menemukan mayat yang masih utuh terendam dalam glasier (sungai dengan suhu di bawah titik beku). Di tubuh mayat tersebut terdapat tatto yang menandai titik-titik utama meridian tubuh. Setelah diuji dengan “*carbon dating test*”, mayat tersebut diduga berusia 5300 tahun. Para ahli akupuntur berpendapat, bahwa titik-titik tatto tersebut dibuat oleh ahli akupuntur kuno yang sangat kompeten, karena ketepatan dan kompleksitasnya.²⁴

Pada tahun 1964, Dr. George Goodheart, dokter ahli *chiropractic* (terapi pijatan pada tulang belakang untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik) mulai meneliti tentang hubungan antara kekuatan otot, organ dan kelenjar tubuh dengan energi meridian.²⁵ Ia mengembangkan satu metode, yakni mendiagnostik penyakit dengan cara menyentuh bagian otot tubuh (*muscle testing*) yang saat ini disebut dengan *applied*

²⁴Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 27-28

²⁵*Ibid.*, hal. 30

kineslogogy. Menurutnya gangguan penyakit yang terjadi pada diri seseorang berdampak pada melemahnya otot tertentu dan menjadi pusat tubuh yang sedang sakit. Prinsip ini ditindak lanjuti lebih jauh oleh psikiater pakar pengobatan holistik, Dr. John Diamond yang merupakan salah satu murid Goerge Goodheart.²⁶

Periode berikutnya muncul Dr. John Diamond. Ia adalah salah satu pioner yang menulis tentang hubungan “sistem energi tubuh” dengan gangguan psikologis. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan *energy psychology*. Sebuah terobosan yang menggabungkan prinsip kedokteran timur dengan ilmu psikologi. Dalam teori ini menggunakan energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan juga perilaku. *Energy psychology* ini menjadi pondasi terlahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori Dr. Roger Callahan.²⁷

Dr. Roger Callahan dikenal dengan terapi kontroversional yang mengegerkan dunia psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT). Berawal pada peristiwa tahun 1980, Dr. Roger Callahan sedang berusaha membantu kliennya, Marry dengan keluhan *intense aqua phobia* (sangat takut air). Dr. Callahan yang mempelajari sistem energi tubuh mencoba mempraktekannya dengan mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari ke bagian bawah mata pasiennya yang mengalami fobia air.

²⁶SEFT Center, “Sejarah SEFT”, dalam <http://seftcenter.com>, diakses 28 Desember 2015, pukul 15.10 WIB

²⁷Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 30-31

Begitu mengejutkan selama kurang lebih 1,5 tahun ia mengobati pasien dengan berbagai macam metode dan kini pasien melaporkan, bahwa ia tidak takut lagi pada air bahkan sembuh total setelahnya. Terbukti metode TFT ini mampu menyembuhkan gangguan emosi secara instan. Karena keberhasilannya, Dr. Callahan membuat alat diagnosa gangguan sistem energi tubuh (*voice technology*) dan dibeli pertama kali oleh Gary Craig yang kini terkenal dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT).²⁸

Dari Gary Craig, istilah EFT dilahirkan. Ia menyederhanakan TFT hingga menjadi teknik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya. Kegigihannya untuk mencari sebuah metode yang paling sederhana memertemukannya dengan penemuan Dr. Callahan yakni TFT. Saat itu ia menghabiskan USD 110.000 agar dilatih langsung oleh penemunya dan membeli alat *voice technology* TFT. Sayangnya metode yang diajarkan Dr. Callahan masih rumit dan tidak praktis, sehingga ia terpanggil untuk menyederhanakannya agar penemuan berharga ini dapat dimengerti oleh orang awam. Maka terlahirlah EFT dari jerih payah sang Maestro ini.²⁹ EFT merupakan metode untuk menyingkirkan

²⁸SEFT Center, “Sejarah SEFT”, dalam <http://seftcenter.com>, diakses 28 Desember 2015, pukul 15.10 WIB

²⁹Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 181

masalah-masalah psikologis sehingga anda bisa bebas memiliki, melakukan atau menjadi apa pun yang anda inginkan.³⁰

Gary Craig memperkenalkan EFT sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif, namun tidak ditangan Steve Weels. Ia menggunakan teknik EFT lebih jauh lagi yakni, untuk meningkatkan prestasi (*peak performance*) dan kini Steve Weels menjadi pembicara dan konsultan international dibidang *peak performance* dan menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

Terlahirnya SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui video *course* dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara. Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukkan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Beberapa pakar EFT (Ritta Hag dan Rodney Woulfe) mengatakan, bahwa tehnik SEFT lebih *powerfull* dibanding EFT versi originalnya.³¹

³⁰Aswar Saputra, *Healing Code*, (Yogyakarta: Immortal Publisher, 2013), hal. 77-78

³¹Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 36

Meskipun terapi SEFT merupakan metode yang lahir dari terapi EFT, namun kedua memiliki beberapa perbedaan, diantaranya:

a. Berdasarkan *basic philosophy*

Terapi EFT berasumsi bahwa kesembuhan berasal dari diri saya sendiri (*self centered*). Sedangkan terapi SEFT berasumsi bahwa kesembuhan berasal Tuhan (*God centered*).

b. Berdasarkan *set-up*

Terapi EFT ketika *set-up* mengucapkan “*Walaupun saya sakit ini... saya terima diri saya sepenuhnya...*”. Sedangkan terapi SEFT ketika *set-up* mengucapkan “*Ya Allah.. walaupun saya sakit ini... saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhannya kepada-Mu...*”.

c. Berdasarkan *tune-in*

Pada terapi EFT ketika *tune-in* menyebut detail masalahnya. Misalnya, sakit kepala ini, rasa pedih ini, dll. Sedangkan pada terapi SEFT ketika *tune-in* tidak terlalu fokus pada detail masalahnya, cukup lakukan 3 hal bersamaan, yakni: Rasakan sakitnya, fokuskan pikiran ke tempat sakit dan ikhlaskan dan pasrahkan kesembuhan sakit itu pada Tuhan.

d. Berdasarkan sikap saat *tapping*

Pada terapi EFT *tapping* dilakukan dalam suasana santai, karena fokusnya pada diri sendiri. Sedangkan dalam terapi SEFT *tapping* dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan

datangnya dari Tuhan, kekhusyukan, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur.³²

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berasal dari penyempurnaan terapi-terapi terdahulu. Berawal dari temuan mayat yang bertatto yang kemudian titik-titik dalam tatto tersebut diakui sebagai titik-titik akupuntur dan akupresur. Kemudian dilanjutkan oleh Dr. George Goodheart yang berhasil menemukan *applied kineslogogy*. Periode berikutnya muncul Dr. John Diamond yang melahirkan *energy psychologi*. *Energy psychology* ini menjadi pondasi terlahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori Dr. Roger Callahan. Dari hasil temuan Dr. Roger tersebut berhasil membuat Gary Craig menemukan tehnik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Kemudian hasil temuan Gary Craig dikembangkan oleh Steve Weels hingga akhirnya menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

2. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan

³²Blogger Kota Santri, "Spiritual Power dalam Terapi SEFT Technique", dalam <http://kotasantri-community.blogspot.com>, diakses 04 Januari 2016, pukul 11.30 WIB

hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.³³

Pada terapi SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktekkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Keunikan dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupuntur atau poin-poin yang berkaitan diyakini mengirimkan sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam mereduksi hiperarusal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi hiperarusal atau tanpa hiperarusal) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang

³³Zainuddin, *SEFT Spiritual...*, hal. 15

ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi.³⁴

Kekuatan spiritual dalam terapi SEFT bertujuan untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Pada pengobatan yang menggabungkan spiritual disebut dengan terapi spiritual. Terapi spiritual sebenarnya merupakan hasil dari studi dan pemahaman spiritual. Artinya, pembentangan diri dan realisasi diri, pengembangan sifat manusia, pembentangan kualitas-kualitas keberadaan sebagai satu kesatuan oleh alam semesta, puncak dari kesadaran manusia dan mengembangkan pemahaman yang lebih besar tentang apa yang disebut dengan “kebenaran” tentang kehidupan. Seluruh tindakan/aksi dari proses pengobatan ialah mengubah kesadaran, yang membuahkan perubahan sesuatu dan perubahan bentuk. Keyakinan manusia yang belum tercerahkan maka seseorang harus berjuang untuk kebaikan, memanipulasi untuk mencapai sesuatu. Ini menunjukkan, bahwa pikiran yang cerdas itu akan mencapainya. Pandangan spiritual yang lebih tinggi ialah kesadaran manusia yang perlu menyesuaikan diri dengan cara hidup yang sebenarnya dalam sifatnya yang “absolut” dan murni. Pandangan spiritual ini memperoleh rasa keutuhan asli yang mendasari semua eksistensi, yang mencakup setiap sel, jaringan, organ, fungsi dan

³⁴Fina, *Efektivitas Terapi...*, hal. 24-25

aksi dari tubuh fisik manusia. Inilah yang dinamakan pola atau arketipe Ilahiyah yang merupakan dasar dan struktur fundamental diri manusia.³⁵

Dengan demikian dapat diketahui, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan ketukan (*tapping*) ringan menggunakan jari tangan pada titik-titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun emosi. Dimana terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan kekuatan spiritual. Sistem energi tubuh akan dialirkan kembali dengan cara *tapping* dan spiritulitas seseorang akan dibangkitkan kembali pada saat *tapping* sedang berlangsung, sehingga permasalahan baik fisik maupun psikis akan hilang.

3. Tujuan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin dalam Shifatul ‘Ulyah, bahwa tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik, sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (*loving God, blessing to the others and self improvement*).

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

³⁵Stuart Grayson, *Spiritual Healing (Penyembuhan Spiritual)*, (Semarang: Dahara Prize, 2001), hal. 152-153

- a. *Loving God* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.
- b. *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditunjukkan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
- c. *Self improvement* adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.³⁶

4. Lima Kunci Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin kunci keberhasilan terapi SEFT ini ada 5, yaitu:

- a. Yakin

Dalam hal ini kita tidak diharuskan untuk yakin sama SEFT atau diri kita sendiri, kita hanya perlu yakin pada Maha Kuasa-Nya Tuhan dan Maha Sayang-Nya Tuhan pada kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun kita ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil, asalkan kita masih yakin sama Allah, SEFT tetap efektif.

³⁶Ulyah, *Efektifitas Terapi...*, hal. 22-23

b. Khusyu'

Selama melakukan terapi, khususnya saat *set-up*, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan *set-up* (berdoa) pada Sang Maha Penyembuh, berdoalah dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak khusyu', hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdoa hanya di mulut saja, tidak sepenuh hati.

c. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak *complain* atas musibah yang sedang kita terima. Hal yang membuat kita semakin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi.

d. Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan *legowo* apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan kepada-Nya apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.

e. Syukur

Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak jika kita minimal menyukuri banyak hal lain dalam hidup kita yang masih baik dan sehat. Maka kita perlu “*discipline of gratitude*”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang kita derita atau musibah yang tidak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mensyukuri nikmat yang selama ini kita terima.³⁷

5. Tehnik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik. Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut:

a. *The set-up*

The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralsir “*psychological reversal*” atau perlawanan psikologis

³⁷Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72-75

(biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Misal: (saya sedang sedih karena tugas skripsi tidak kunjung usai). Kalimat yang harus diucapkan adalah, ”*Ya Allah.....meskipun saya sedang sedih karena tugas skripsi tidak kunjung usai, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu*”

The set-up terdiri dari 2 aktivitas. *Pertama*, adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. *Kedua*, adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian *sore spot* (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*.

Gambar 2.1 *The Set-Up*



Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucap kalimat *set-up* seperti diatas, kita lanjutkan dengan langkah kedua, “*the tune-in*”.³⁸

³⁸*Ibid.*, hal. 63-64

b. *The tune-in*

Untuk masalah fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan :“*Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah...*” atau “*Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya*”.

Untuk masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan lain sebagainya), hati dan mulut kita mengatakan, “*Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah*”. Bersamaan dengan *tune-in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*.

Gambar 2.2
The Tune-In



Pada proses ini *tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*, kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.³⁹

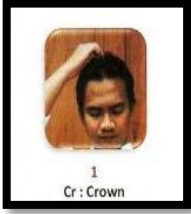


³⁹*Ibid.*, hal. 66




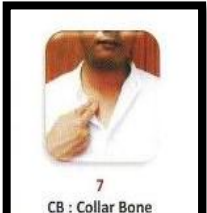


c. *The tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik ini adalah titik-titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.


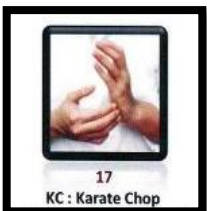

Berikut rincian dari titik-titik kunci dari *the major energy meridians*:

Tabel 2.1
Titik-Titik Kunci dari *The Major Energy Meridians*

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>
1.		<i>Cr = Crown</i> Pada titik dibagian atas kepala.
2.		<i>EB = Eye Brow</i> Pada titik permulaan alis mata.
3.		<i>SE = Side of Eye</i> Diatas tulang disamping mata.

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>
4.		<p><i>UE = Under Eye</i> 2 cm dibawah kelopak mata.</p>
5.		<p><i>UN = Under Nose</i> Tepat dibawah hidung.</p>
6.		<p><i>Ch = Chin</i> Diantara dagu dan bagian bawah bibir.</p>
7.		<p><i>CB = Collar Bone</i> Diujung tepat bertemunya tulang dada, <i>collar bone</i> dan tulang rusuk pertama.</p>
8.		<p><i>UA = Under Arm</i> Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).</p>
9.		<p><i>BN = Bellow Nipple</i> 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.</p>

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>
10.	 <p style="text-align: center;">10 IH : Inside Hand</p>	<p><i>IH = Inside Hand</i> Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>
11.	 <p style="text-align: center;">11 OH : Outside Hand</p>	<p><i>OH = Outside Hand</i> Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>
12.	 <p style="text-align: center;">12 Th : Thumb</p>	<p><i>Th = Thumb</i> Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.</p>
13.	 <p style="text-align: center;">13 IF : Index Finger</p>	<p><i>IF = Index Finger</i> Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
14.	 <p style="text-align: center;">14 MF : Middle Finger</p>	<p><i>MF = Middle Finger</i> Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
15.	 <p style="text-align: center;">15 RF : Ring Finger</p>	<p><i>RF = Ring Finger</i> Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>
16.		<p><i>BF = Baby Finger</i> Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
17.		<p><i>KC = Karate Chop</i> Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.</p>
18.		<p><i>GS = Gamut Spot</i> Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.</p>

Untuk versi ringkas *tapping* hanya dilakukan pada 9 titik pertama (*gamut procedure*) pada tabel. Sedangkan untuk versi lengkap setelah menyelesaikan 9 *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan sambil mengucap syukur (*Alhamdulillah..*).⁴⁰

⁴⁰*Ibid*, hal. 66-69

B. Stres

1. Pengertian Stres

Sebelum membahas pengertian stres, sebaiknya kita memahami terlebih dahulu tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi) dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Proses stres adalah mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Sedangkan respon stres adalah reaksi yang muncul.

Berdasarkan tiga komponen tersebut pengertian dari stres dapat diketahui, sebagai berikut:

a. Pengertian stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres)

Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.

b. Pengertian stres dihubungkan dengan proses (interaksi)

Pada pendekatan ini pengertian stres menitikberatkan pada adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

c. Pengertian stres dihubungkan dengan respon stres

Stres terjadi karena adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif.⁴¹

Dalam terminologi Indonesia stres disebut cemas, sedangkan dari istilah Yunani yaitu *merimno* sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naos* (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran yang merusak.⁴²

Dr. Yekti menjelaskan, bahwa stres yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi individu, terutama pada kesehatan. Selain itu, stres yang terus menerus dan tidak mendapatkan perawatan dan penanganan semestinya dapat menyebabkan penderitanya mengalami kegilaan secara permanen.⁴³

Hand Selye dalam Jerrold S. Greenberg memberikan definisi stres sebagai berikut:

“Stress is nonspecific response of the body to any demand made upon it. That means good things (for example, a job promotion) to

⁴¹Triantoro, *Manajemen Emosi...*, hal. 27

⁴²Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2009), hal. 117

⁴³Yekti Mumpuni, *Cara Jitu Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010), hal.

which we must adapt (termed eustress) and bad thing (for example, the death of a loved one) to which we must adapt (termed distress) both are experienced the same physiologically”⁴⁴

Selanjutnya Robert S. Feldman dalam Fitri Fausiyah dan Julianti Widury mendefinisikan, stres sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, Emotional, kognitif dan perilaku.⁴⁵ Agus M. Hardjana menambahkan, bahwa stres muncul akibat dari proses penilaian orang terhadap hal, peristiwa, orang atau keadaan terjadi sehingga akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa hal, peristiwa, orang atau keadaan itu sungguh menekan, menegangkan, penuh tuntutan.⁴⁶

Handoko dalam Zuyina Luk Lukaningsih dan Siti Bandaniyah menjelaskan, bahwa stres adalah suatu tanggapan penyesuaian yang dipengaruhi oleh perbedaan individu atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari suatu tindakan dari luar (lingkungan) situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan fisik secara berlebihan pada seseorang.⁴⁷

⁴⁴Jerrold S. Greenberg, *Comprehensive Stress Management*, (New York: The Mc Graw-Hill Companies, 2006), hal. 4

⁴⁵Fitri, *Psikologi Abnormal...*, hal. 9

⁴⁶Hardjana, *Stres Tanpa...*, hal. 24-26

⁴⁷Zuyina, *Psikologi Kesehatan,...*, hal. 69

Kajian mengenai stres tidak hanya terdapat pada ilmu sains, melainkan juga terdapat dalam al Qur'an. Khususnya pada QS. al Baqarah [2]: 155-156 yang berbunyi, sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (155). Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun (Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali) (156)”.⁴⁸

Menurut Rizem Aizid, di dalam ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa setiap yang ada didunia ini pasti berpasang-pasangan. Seperti siang malam, laki-laki perempuan, begitu juga kesenangan kesusahan. Stres merupakan bagian kesusahan, tekanan hidup dan persoalan yang dapat membuat organ tubuh menjadi tegang. Allah menganjurkan

⁴⁸Yayasan Penyelenggara Penerjemah al Qur'an, *Al Qur'an Al Karim dan Terjemahan Depertemen Agama RI*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 2007), hal. 46

manusia untuk bersabar dan meyakini akan kebesaran-Nya sehingga manusia akan mampu mengatasi stres dalam menjalani kehidupan.⁴⁹

Dengan demikian stres adalah suatu tanggapan psikologis pada diri individu terhadap kondisi yang dialami sehingga mengganggu fungsi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari kondisi tersebut. Oleh karena itu, stres yang terjadi pada diri individu harus segera diatasi agar kondisi pada diri individu tersebut tidak semakin memburuk.

2. Proses Terjadinya Stres

Stres merupakan suatu bentuk keabnormalan pada diri individu. Stres terjadi tidak hanya berawal dari stresor yang langsung bisa membuat individu mengalami stres. Namun, stresor yang terjadi pada diri seseorang melalui proses yang panjang hingga terjadi stres. Adapun proses terjadinya stres pada diri individu, sebagai berikut:

- a. Tubuh orang yang dilanda stres memanfaatkan zat gizi ekstra dibandingkan dengan ketika orang tersebut dalam keadaan normal.
- b. Tanpa disadari cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh terkuras habis. Pada saat itu terjadi kelelahan mental atau biasa disebut dengan stres.
- c. Tahap selanjutnya adalah berat badan menurun secara drastis atau sangat kurus. Pada umumnya ini yang banyak terjadi pada penderita

⁴⁹Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi: Dasyatnya Mukjizat Al Qur'an Menumpas Segala Gangguan Jiwa*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal. 29

stres. Ada pula orang mengalami *overweight* atau obesitas. Kedua hal tersebut terjadi karena selama stres, penderita makan terus-menerus dan tidak dapat mengontrol keinginan makan.

- d. Pengaruh umum terjadi pada orang yang menderita stres adalah orang yang mengalami stres kehabisan energi. Stamina terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuh.
- e. Akibat yang lebih parah adalah stres dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Ini disebabkan tidak adanya energi yang cukup bagi otak. Akibatnya seseorang tidak bisa berfikir dengan jernih.
- f. Penyakit akan lebih mudah masuk bila seseorang sudah memiliki bibit-bibit maag, migrain dan hipertensi. Dalam keadaan stres, sel-sel radikal bebas yang sebelumnya tidak berkembang kini berkembang biak lebih cepat.
- g. Efek radikal bebas yang berkembang biak cepat tersebut akan menghabiskan seluruh energi dan stamina. Akibatnya orang yang menderita stres terlihat lebih tua dari umur yang sebenarnya. Selain itu, pecahnya radikal bebas akan memicu munculnya berbagai penyakit. Seperti sel-sel kanker.⁵⁰

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa, ketika seseorang mengalami stres maka zat gizi dalam tubuh akan digunakan untuk mengatasi stres tersebut. Tanpa disadari cadangan energi yang

⁵⁰Yekti, *Cara Jitu...*, hal. 25-27

tersimpan di dalam tubuh terkuras habis. Hal ini mengakibatkan berat badan menurun secara drastis atau sangat kurus. Menurunnya berat badan ini akan membuat individu yang sedang stres kehabisan energi. Stamina terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuh. Selain penyakit mudah menyerang, stres dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Ini disebabkan tidak adanya energi yang cukup bagi otak. Akibatnya seseorang tidak bisa berfikir dengan jernih.

3. Sumber-Sumber Stres

Pada umumnya sasaran gangguan stres adalah orang-orang sibuk. Misalnya para pengusaha, para eksekutif atau konglomerat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya orang dari golongan tersebut yang sering terkena stres. Kesibukan jasmani dan rohani mereka yang menyebabkan mudah terkena stres. Namun, pada era saat ini stres tidak hanya menyerang para pengusaha atau golongan eksekutif tetapi stres juga dapat menyerang siapa saja tanpa pandang bulu. Salah satu individu yang biasa terkena stres adalah mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres karena berbagai tuntutan yang harus mereka selesaikan.

Secara umum ada lima hal yang menjadi sumber dari stres pada diri individu. Lima hal tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

a. Stres timbul karena kesibukan

Kesibukan dapat membawa dampak positif dan negatif pada diri seseorang. Salah satu dampak negatif yang dibawa oleh

kesibukan adalah stres. Stres dapat muncul karena kurangnya kesadaran, bahwa di dalam pekerjaan banyak masalah-masalah yang siap menghadang dan menuntut untuk melakukan suatu penyelesaian dan kurangnya kesadaran akan kebutuhan dari tubuh dan pikiran.⁵¹

Teguh Wangsa menambahkan, bahwa bekerja giat tanpa jeda sangat memungkinkan untuk membuat diri mengalami stres. Oleh karena itu, meskipun seseorang mengalami kesibukan maka disarankan untuk menyelinapkan sedikit waktu untuk melakukan sesuatu yang disukai dan tidak perlu keluar kantor.⁵²

Menurut laporan dari *American Heart Association*, bahwa setiap tahunnya perusahaan-perusahaan besar di negara-negara besar mengeluarkan biaya sebanyak 700 juta dollar hanya untuk pengobatan para eksekutif yang terkena penyakit yang pada umumnya diakibatkan stres.

Sejalan dengan laporan diatas, seorang ilmuwan mengatakan:

“Kesehatan sama untungnya dengan keuntungan suatu perusahaan. Namun para pengusaha sering tak memperdulikan masalah ini. Seharusnya para pengusaha menyadari bahwa pikiran dan tenaga yang dikeluarkan secara berlebihan sangat membutuhkan banyak energi. Bila energi dalam tubuh sudah menipis, maka beban kerja lambat laut akan mengambil tubuh itu sendiri.”⁵³

⁵¹Rudy Hariyono, *Langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stres*, (Surabaya: Putra Belajar, 2002), hal. 102-104

⁵²Teguh Wangsa, *Mengatasi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher 2009), hal. 36-37

b. Stres timbul karena kecemasan

Menurut Yul Iskadar, stres ialah perubahan. Perubahan apa saja yang ada akan mengakibatkan terjadinya stres. Di satu pihak dengan jelas terlihat bahwa perubahan akan menyebabkan stres, tetapi di pihak lain perubahan tidak mungkin untuk dielakkan. Perubahan pasti terjadi dengan berubahnya waktu. Manusia tidak bisa menahan perubahan, seperti sia-sianya manusia menahan waktu. Di lain pihak perubahan itu perlu untuk mencegah kebosanan, mencegah hidup ini menjadi tumpul. Jadi sebenarnya bukan perubahan itu benar yang membuat problem. Tetapi adaptasi terhadap perubahan-perubahan itu yang menyebabkan kecemasan. Tergantung pada daya pikir dan daya pertimbangannya seseorang akan melihat perubahan sebagai stres atau bukan.⁵⁴

Ada banyak hal yang mampu membuat seseorang untuk mengalami kecemasan. Misalnya karena merasa tidak dihargai, tidak memiliki tujuan, berbagai kebutuhan yang tidak dipenuhi, kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas, kebosanan dalam melakukan sesuatu, perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, rasa tidak aman dan pertentangan dengan orang lain.⁵⁵ Berbagai hal

⁵³Rudy, *Langkah Praktis...*, hal. 104

⁵⁴Yul Iskandar, *Stres, Anxietas dan Penampilan*, (Jakarta Selatan: Yayasan Dharma Graha, 1984), hal. 23

⁵⁵Panji Anoraga dan Sri Suyati, *Psikologi Industri & Sosial*, (Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya, 1995), hal.150-152

tersebut dapat membuat seseorang mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang mampu memunculkan stres pada diri individu.

c. Stres timbul karena tidak tercapainya tujuan

Stres yang melanda para pengusaha atau kaum eksekutif atau siapapun dapat diakibatkan karena tidak tercapainya tujuan yang mereka inginkan. Misalnya, stres yang terjadi pada diri para pengusaha. Stres ini pada umumnya disebabkan oleh kesibukan untuk merancang strategi pemasaran atau usaha agar mencapai keberhasilan, meskipun pada kenyataannya orang lain memandangnya telah sukses dalam hidupnya. Mereka terus memburu cita-cita yang mereka inginkan tersebut hanya didapatkan dengan bekerja keras serta memiliki kemauan yang keras. Para pengusaha yang sukses, maka ia semakin disibukkan dengan urusan pekerjaan yang menyebabkan dirinya menjadi lupa waktu serta menghadirkan suatu masalah. Keadaan yang seperti itu yang membuat mentalnya turun dan berakibat timbulnya stres.⁵⁶

d. Stres timbul karena kurang mengenal kemampuan diri

Banyak orang yang berpendapat, bahwa para pengusaha mengalami stres karena mereka tidak pernah sadar akan kemampuan dirinya. Mereka terkadang merasa mampu, mempunyai angan-angan yang tinggi idealisme terhadap kesuksesan tetapi sebenarnya dirinya tidak pernah memiliki kemampuan yang

⁵⁶Rudy, *Langkah Praktis...*, hal. 106

memadai untuk meraih itu semua. Cara berfikir yang demikian sangat memudahkan seseorang terkena stres.⁵⁷ Pandji Anoraga dan Sri Suyati menambahkan, bahwa orang sering gagal memenuhi kebutuhannya lebih disebabkan karena “tidak tahu diri”. Menghendaki sesuatu yang berada diluar jangkauanya. Maka, mengerti dan memahami kemampuan diri adalah hal yang mutlak diperlukan agar tidak selalu kecewa.⁵⁸

e. Stres timbul karena selalu menyalahkan diri sendiri

Setiap manusia harus mengakui, bahwa dirinya memiliki kelemahan tetapi tidak harus mengakui bahwa kelemahan itu diakibatkan oleh kesalahan dirinya sendiri. Memikirkan kesalahan yang telah dilakukan secara terus menerus dan menjadi beban pikiran tanpa memperoleh suatu jalan pemecahan adalah perbuatan yang sia-sia. Jika pikiran terbebani oleh rasa bersalah yang dalam maka kekecewaan yang kronis akan selalu membayangi diri dan pada akhirnya stres akan menyerang jiwa, karena pada hakikatnya menyalahkan diri sendiri itu hanya akan menimbulkan kekecewaan yang dalam sehingga dapat mengakibatkan timbulnya stres.⁵⁹

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa pada kehidupan individu terdapat banyak hal yang bisa menjadi sumber

⁵⁷*Ibid.*, hal. 107

⁵⁸Panji, *Psikologi Industri...*, hal. 150-151

⁵⁹Rudy, *Langkah Praktis...*, hal. 108

seseorang mengalami stres. Secara umum ada lima hal yang menjadi sumber dari stres pada diri individu, yakni: stres timbul karena kesibukan, stres timbul karena kecemasan, stres timbul karena tidak tercapainya tujuan, stres timbul karena kurang mengenal kemampuan diri dan stres timbul karena selalu menyalahkan diri sendiri.

4. Jenis-Jenis Stres

Berdasarkan kategori pemicu munculnya stres, jenis stres dapat dibagi menjadi empat, yakni:

a. Stres kepribadian (*personality stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh problem pribadi. Pemicu stres ini berhubungan dengan cara pandang terhadap masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang selalu menyikapi suatu masalah secara positif, maka resiko terkena stres jenis ini akan sangat kecil. Sebaliknya, orang yang menanggapinya secara negatif memiliki potensi lebih tinggi terserang jenis stres tersebut.

b. Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain atau akibat situasi sosial lainnya. Misalnya, stres adaptasi lingkungan baru, masalah cinta atau keluarga, stres karena macet di jalan raya, diolok-olok dan lain sebagainya.

c. Stres bioekologi (*bioecological stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh dua hal, yakni:

- 1) Keadaan ekologi (lingkungan), seperti polusi udara atau cuaca buruk.
- 2) Kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, tambah tua dan sebagainya akibat penyakit serta kondisi tubuh lainnya.

d. Stres pekerjaan (*job stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh pekerjaan. Misalnya persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, *deadline*, terlalu banyak kerjaan, ancaman dipecat, target tinggi, usaha gagal, persaingan bisnis dan lain sebagainya. Semua itu merupakan hal umum yang dapat memicu munculnya stres. Banyak orang dewasa yang mengalami stres karena ditimpa berbagai macam persoalan kerja.⁶⁰

Sedangkan berdasarkan pada efek stres, jenis stres dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

a. *Eustress*

Yaitu, hasil respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat *performance* yang tinggi.⁶¹ Situasi *eustress* membangkitkan rasa percaya diri, menjadi terkontrol dan mampu mengatasi dan

⁶⁰Rizem, *Melawan Stres...*, hal. 23-24

⁶¹Teguh, *Mengatasi Stres...*, hal. 25

menangani tugas-tugas, tantangan-tantangan dan tuntutan-tuntutan.⁶²

b. *Distress*

Yaitu, hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian.⁶³

5. Gejala-Gejala Stres

Menurut Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik. Misal: Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

⁶²Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: BACA, 2005), hal. 50

⁶³Teguh, *Mengatasi Stres...*, hal. 25

2) Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Misal: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

3) Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Misal: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

4) Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Misal: Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu

membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.⁶⁴

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa ada empat gejala stres, yakni gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Keempat gejala tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk penyusunan skala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Dalam PP No. 30 tahun 1990 Bab 1 pasal 1 Tentang Pendidikan Tinggi disebutkan, bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu, yaitu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Lebih lanjut pada Bab II pasal 1 dijelaskan, bahwa mahasiswa adalah anggota dari suatu masyarakat tertentu yang merupakan “elit” intelektual dengan tanggung jawab terhadap ilmu dan masyarakat yang melekat pada dirinya, sesuai dengan “tridarma” lembaga tempat ia bernaung.⁶⁵

⁶⁴Rivai, *Islamic Leadership...*, hal. 559-560

Secara bahasa mahasiswa, berasal dari dua kata, yaitu “maha yang artinya besar” dan “siswa yang artinya seseorang yang mengenyam pendidikan formal”. Secara istilah menurut KBBI Kontemporer, bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi. Dimana usianya berkisar antara 18-25 tahun.⁶⁶

John Amos Comenius dalam Sarlito Sarwono menjelaskan, bahwa ada empat tahap pembagian pendidikan pada kehidupan manusia dan setiap tahapannya berlangsung selama enam tahun. Empat tahapan tersebut, sebagai berikut:

a. Tahap 1 (usia 0-6 tahun)

Pendidikan pada usia 0-6 tahun adalah pendidikan yang dilakukan oleh ibu sendiri (*mother school*) untuk pengembangan bagian dari jiwa (fakultas) penginderaan dan pengamatan.

b. Tahap 2 (usia 6-12 tahun)

Pendidikan usia 6-12 tahun adalah pendidikan sekolah dasar (*elementary school*) sesuai berkembangnya fakultas ingatan (*memory*) dan diberikanlah dalam tahap ini pelajaran-pelajaran bahasa, kebiasaan-kebiasaan sosial dan agama.

⁶⁵Universitas Gadjah Mada, “Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi”, dalam www.luk.tsipil.ugm.ac.id, diakses 18 Desember 2015, pukul 07.50 WIB

⁶⁶Salim, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 2002), hal. 699

c. Tahap 3 (usia 12-18 tahun)

Pendidikan usia 12-18 tahun adalah pendidikan sekolah lanjutan (*latin school*) sesuai dengan berkembangnya fakultas penalaran (*reasoning*). Pada tahap anak-anak dilatih untuk mengerti prinsip-prinsip kausalitas melalui pelajaran tata bahasa, ilmu alam, matematika, etika, dialektika dan retorika.

d. Tahap 4 (usia 18- 24 tahun)

Pendidikan usia 18-24 tahun adalah pendidikan tinggi (*university*) dan pengembaraan (*travel*) untuk mengembangkan fakultas kehendak (*faculty of will*).⁶⁷

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa, mahasiswa adalah penyebutan bagi seseorang yang sedang menempuh jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi dan tercatat sebagai peserta didik dalam Perguruan Tinggi tersebut.

2. Mahasiswa dalam Perspektif Perkembangan Manusia

Elizabeth Hurlock dalam Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa, perkembangan individu memiliki lima tahap, yakni:

a. Tahap I

Fase *prenatal* (sebelum lahir), mulai masa konsepsi sampai proses kelahiran sekitar 9 bulan atau 280 hari.

b. Tahap II

Infancy (orok), mulai lahir sampai usia 10 atau 14 hari.

⁶⁷Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 49-50

c. Tahap III

Babyhood (bayi), mulai dari 2 minggu sampai usia 2 tahun.

d. Tahap IV

Childhood (kanak-kanak), mulai 2 tahun sampai masa remaja.

e. Tahap V

- 1) *Adolescence /puberty*, mulai usia 11 atau 13 tahun sampai usia 21.
- 2) *Pre adolescence*, wanita usia 11-13 tahun sedang pria lebih lambat dari itu.
- 3) *Early adolescence*, pada usia 16-17 tahun.
- 4) *Late adolescence*, masa perkembangan terakhir sampai masa usia kuliah di Perguruan Tinggi.⁶⁸

Selanjutnya Stenley Hall mengatakan:

*“Adolescence is the the period from 12 to 23 years of age and it is characterized by considerable upheaval. the storm and stress view is Hall's concept that adelescence is a turbulent time charged with conflict and mood swings.”*⁶⁹

Berdasarkan pada beberapa pendapat tokoh diatas dapat diketahui, bahwa mahasiswa adalah seseorang yang mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi dan secara perkembangan psikologis yang dialaminya memasuki fase dewasa awal dengan rentan usia 19-26 tahun.

⁶⁸Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 21

⁶⁹John W. Santrock, *Adolescence*, (New York: The Mc Graw-Hill Companies, 2005), hal. 8

Sejalan dengan kesimpulan diatas, Elizabet Hurlock dalam Ramon Diaz mengatakan:

“Mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun sampai dengan 26 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke pada tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal”.⁷⁰

3. Ciri-Ciri Usia Dewasa Awal pada Mahasiswa

Mahasiswa disebut memasuki dewasa awal, bukan hanya karena faktor usia tetapi juga dilihat dari berbagai perubahan yang ada pada diri mahasiswa tersebut. Mulai dari aspek kematangan psikologis, kognisi, fisik dan psikososial.

Anderson dalam Mappiare menyebutkan 7 ciri-ciri kematangan psikologis pada fase dewasa awal, yakni:

- a. Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego.
- b. Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien.
- c. Mengendalikan perasaan pribadi.
- d. Keobjektifan.
- e. Menerima kritik dan saran.
- f. Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi.
- g. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru.⁷¹

⁷⁰Ramon, *Hubungan antara...*, hal. 27

⁷¹Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 17

Selain kematangan psikologis, usia ini memiliki ciri khas yang membedakan dengan masa kehidupan yang lain, nampak dalam adanya peletakan dasar dalam banyak aspek kehidupannya, melonjaknya persoalan hidup yang dihadapi dibandingkan dengan remaja akhir dan terdapatnya ketegangan emosi.⁷²

Bersamaan dengan melonjaknya permasalahan hidup dan ketegangan emosi pada diri mahasiswa, maka hal ini diiringi juga dengan perubahan perkembangan aspek kognitif, fisik dan psikososial.

Ketiga aspek tersebut akan diuraikan secara rinci, sebagai berikut:

1. Perkembangan aspek kognitif

Clarke Stewart dan Friedman dalam Hendriati Agustiani mengemukakan, bahwa perubahan kognitif yang terjadi pada mahasiswa yaitu mulai mampu untuk berpikir secara abstrak dan mulai melepaskan diri secara Emotional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.⁷³ Lebih lanjut Monks dan Knoers dalam Siti Rahayu menjelaskan, bahwa ketika seseorang sudah memasuki usia dewasa maka seseorang tersebut dianggap mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya. Ia mendapatkan hak-hak sebagai warga negara dengan begitu ia dapat melakukan kewajiban-kewajiban

⁷²*Ibid.*, hal. 20

⁷³Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hal. 29

tertentu tanpa bergantung pada orang tua seperti hal memilih, kewajiban tanggung jawab secara hukum, kawin tanpa izin orang tuanya.⁷⁴

Mengenai perkembangan aspek kognitif pada masa dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa, ilmuwan Papalia, Olds dan Felman menjelaskan, bahwa pemikiran pada fase dewasa awal dicirikan dengan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian, inkonsistensi, kontradiksi, ketidaksempurnaan dan kompromi. Tahap lebih tinggi pada kognitif orang dewasa ini kadang disebut pemikiran pascaformal. Pemikiran pascaformal bersifat fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistik. Pemikiran dilandasi intuisi dan emosi juga logika untuk membantu seseorang mengatasi dunia yang tampak berantakan. Pemikiran ini menerapkan berbagai hasil pengalaman terhadap berbagai situasi ambigu. Dengan demikian, pemikiran ini akan membantu orang dewasa untuk memberikan respon terhadap berbagai kejadian dan interaksi yang membuka cara melihat yang tidak biasa dan menentang pandangan yang sederhana dan terpusat terhadap dunia.⁷⁵ Myers dalam Desmita menjelaskan, bahwa usia dewasa merupakan usia kematangan dalam berfikir sehingga ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan

⁷⁴F. J Monks, dkk, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Haditono, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004), hal. 290

⁷⁵Diane E. Papalia, dkk, *Human Development: Perkembangan Manusia*, terj. Brian Marwensdy, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hal. 138-139

dusia ini mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat mereka, orang tua mereka dan bahkan terhadap kekurangan mereka sendiri.⁷⁶

Dengan demikian, kemampuan kognitif terus berkembang selama masa dewasa. Akan tetapi, bagaimana pun tidak semua perubahan kognitif pada masa dewasa tersebut mengarah pada peningkatan potensi. Bahkan kadang-kadang beberapa kemampuan kognitif mengalami kemerosotan seiring dengan penambahan usia.⁷⁷

Selanjutnya studi Thorndike mengenai kemampuan belajar orang dewasa menyimpulkan, bahwa kemampuan belajar mengalami kemunduran sekitar 15% pada usia 22 dan 42 tahun. Kemampuan untuk mempelajari pelajaran-pelajaran sekolah ternyata hanya mengalami kemunduran sekitar 0,5-1% setiap tahun antara usia 21 dan 41 tahun. Memang, puncak kemampuan belajar bagi kebanyakan orang terdapat pada usia 25 tahun, namun kemunduran yang terjadi pada usia 25 dan 45 tahun tidak signifikan. Bahkan pada usia 45 tahun kemampuan belajar seseorang sama baiknya dengan ketika mereka masih berusia antara 20 hingga 25 tahun.

Studi Thorndike tersebut menunjukkan, bahwa kemunduran kemampuan intelektual pada orang dewasa tidak disebabkan faktor usia, melainkan oleh faktor-faktor lain. Witherington menyebutkan

⁷⁶Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 201

⁷⁷*Ibid.*, hal. 239

tiga faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar orang dewasa. *Pertama*, ketiadaan kapasitas dasar. Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar yang memadai. *Kedua*, terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual. Artinya, orang-orang yang telah berhenti membaca bacaan-bacaan yang “berat” dan berhenti pula melakukan pekerjaan intelektual, maka akan terlihat bodoh dan tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu. *Ketiga*, faktor budaya, terutama cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, cita-cita, sikap dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.⁷⁸

2. Perkembangan aspek fisik

Dari pertumbuhan fisik, menurut Santrock dalam Agoes diketahui, bahwa dewasa muda sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua. Pada masa ini, seseorang individu tidak lagi disebut sebagai masa tanggung (akil balik), tetapi sudah tergolong sebagai pribadi yang benar-benar dewasa. Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya. Masa ini ditandai pula dengan

⁷⁸*Ibid.*, hal. 241-242

adanya perubahan fisik. Misalnya: tumbuh bulu-bulu halus, perubahan suara dan kemampuan reproduksi.⁷⁹

Kebanyakan orang dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan dan fungsi motorik. Ketajaman visual merupakan yang paling menonjol pada usia 20-40 tahun, pengecapan, pembauan serta sensitifitas terhadap rasa sakit dan suhu umumnya tetap bertahan hingga paling tidak usia 45 tahun. Namun, pendengaran dan penglihatan secara bertahap akan menurun dimulai usia remaja dan menjadi semakin jelas setelah usia 25 tahun.⁸⁰ Sejak usia 25 tahun, perubahan-perubahan fisik mulai terlihat. Perubahan-perubahan ini sebagian besar lebih bersifat kuantitatif daripada kualitatif. Secara berangsur-angsur kekuatan fisik mengalami kemunduran, sehingga lebih mudah terserang penyakit. Akan tetapi, bagaimana pun juga seseorang masih tetap cukup mampu untuk melakukan aktivitas normal. Bahkan bagi orang-orang yangg selalu rutin olahraga dan menjaga kesehatan tubuh masih akan terlihat bugar.⁸¹ Sehingga tidak mengherankan jika pada usia tersebut seorang mahasiswa sering memenangkan lomba panjat tebing, sepak bola, tennis meja, basket dan lain sebagainya.

⁷⁹Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: PT Grasindo, 2004), hal. 4

⁸⁰Papalia, *Human Development...*, hal. 117

⁸¹Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 234

Penelitian Daniel Levinson dan teman-temannya terhadap 40 orang pria Amerika yang berusia 40 tahun menemukan, bahwa salah satu perubahan penting yang terjadi pada dewasa awal adalah menurunnya kekuatan fisik dan psikologis.⁸²

Selain penurunan dari segi kekuatan fisik dan psikologis, pada masa dewasa awal sel-sel otak juga berangsur-angsur berkurang. Tetapi perkembangbiakan koneksi neural khususnya bagi orang-orang yang tetap aktif akan membantu mengganti sel-sel yang hilang. Santrok dalam Desmita menjelaskan, bahwa sejak usia dewasa awal diperkirakan bahwa 5-10% dari neuron otak akan berhenti tumbuh sampai mencapai usia 70 tahun. Setelah itu, hilangnya neuron akan semakin cepat.⁸³

3. Perkembangan aspek psikososial

Selama masa dewasa, dunia sosial dan personal dari individu menjadi lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa ini, individu memasuki peran kehidupan yang lebih luas. Pola dan tingkah laku sosial orang dewasa berbeda dalam beberapa hal dari orang yang lebih muda. Perbedaan terjadi tidak disebabkan oleh perubahan-perubahan fisik dan kognitif yang berkaitan dengan penuaan, tetapi lebih disebabkan oleh

⁸²*Ibid.*, hal. 235

⁸³*Ibid.*, hal. 237

peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihubungkan dengan keluarga dan pekerjaan.⁸⁴

Sama halnya dengan mahasiswa. Sejak seseorang telah memulai memainkan peranannya sebagai seorang mahasiswa dalam Perguruan Tinggi, maka sudah menjadi suatu keharusan untuk mengikuti pola-pola perilaku tertentu yang telah ditentukan selama ia menyangkut status sebagai mahasiswa. Misalnya, sudah mulai suka berkumpul dengan teman-teman yang memiliki hobi sama, mencari relasi untuk membangun kerja sama, mulai membangun komitmen yang kuat dalam menjalin hubungan dan lain sebagainya.

Erikson menjelaskan, perkembangan psikososial selama masa dewasa dan tua ditandai dengan tiga gejala penting, yakni:

a. Perkembangan keintiman

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki fase dewasa. Pada masa dewasa awal, orang-orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain. Mereka mendambakan hubungan yang intim dan akrab, dilandasi rasa persaudaraan serta siap mengembangkan daya-daya yang

⁸⁴*Ibid.*, hal. 242

dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen ini sekalipun harus berkorban.

Dalam studi penelitian menunjukkan, bahwa hubungan keintiman mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang. Orang-orang yang mempunyai tempat untuk berbagi ide, perasaan dan masalah, akan lebih bahagia dan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tempat untuk berbagi.⁸⁵

b. Perkembangan generativitas

Ciri utama dari generativitas adalah perhatian terhadap apa yang dihasilkan (keturunan, produk, ide dan lain sebagainya) serta pembentukan dan penetapan garis-garis pedoman untuk generasi mendatang.⁸⁶ Erikson berpandangan, bahwa perkembangan merupakan proses berkelanjutan dan berlangsung terus menerus. Bagi orang yang tengah menempuh karir yang sukses dan hubungan intim sebagai buah dari tahapan masa awal kedewasaan, maka tugas yang relevan untuk tahapan berikutnya, yakni masa dewasa. Masa dewasa adalah melakukan apa yang perlu dilakukan untuk merumuskan peranan atau gaya tertentu.

Salah satu unsur pokok dalam tahapan masa dewasa ini adalah penekanannya pada kesinambungan dengan tahapan-

⁸⁵*Ibid.*, hal. 242-243

⁸⁶*Ibid.*, hal. 250

tahapan sebelumnya. Generativitas pada diri orang dewasa muncul sebagai upaya untuk turut berperan mendukung dan mendorong perkembangan generasi berikutnya.⁸⁷

c. Perkembangan integritas

Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Lawan dari integritas adalah keputusasaan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian.⁸⁸

Menurut Erikson, pada tahapan ini individu yang sehat mampu memandang kembali tahun-tahunnya yang telah lalu, apa pun hal yang terjadi pada masa itu, ia merasa puas. Orang seperti itu memandang, bahwa dirinya dalam keadaan selaras dengan tujuan, irama dan alasan hidupnya dan itu semua berasal dari kesadaran diri.⁸⁹

Dari penjelasan diatas ada banyak hal yang mencirikan seorang mahasiswa tengah memasuki fase dewasa awal dari perkembangannya.

⁸⁷Neil J. Salkin, *Teori-Teori Perkembangan Manusia: Pengantar Menuju Pemahaman Holistik*, (Bandung: Nusa Media, 2010), hal. 204-205

⁸⁸Desmita, *Psikologi Perkembangan,....*, hal. 253

⁸⁹Salkin, *Teori-Teori....*, hal. 205

Dimulai dengan rentan usia yang dimiliki, kematangan psikologis, perubahan aspek kognitif, fisik dan psikososial. Kematangan psikologis akan mempengaruhi perkembangan aspek kognitif, fisik dan psikososial pada diri mahasiswa. Perkembangan aspek kognitif pada fase dewasa awal tengah mencapai puncaknya. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa sudah mampu berfikir secara fleksibel, terbuka dan adaptif sehingga mahasiswa lebih mampu mengontrol emosi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Perkembangan aspek fisik pada fase dewasa awal ini juga tengah mencapai puncaknya. Hal ini akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk meraih prestasi-prestasi yang sesuai dengan kemampuan yang ia miliki. Terbukti pada fase ini banyak mahasiswa berhasil menjadi juara dalam perlombaan olahraga. Sedangkan perkembangan aspek psikososial akan mempengaruhi perilaku sosial yang akan ditunjukkan mahasiswa saat berada dilingkungan Perguruan Tinggi. Dimana dilingkungan tersebut sangat dibutuhkan adanya kemampuan penyesuaian diri agar mampu menghasilkan suatu hubungan yang harmonis dan bisa diterima keberadaannya dalam sebuah komunitas tertentu.

D. Hubungan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Stres Akibat Penyusunan Skripsi

Didalam pendidikan strata satu terdapat beberapa barometer untuk menyatakan seseorang dinyatakan sah sebagai sarjana. Salah satunya adalah

penyelesaian kewajiban mahasiswa untuk menyusun skripsi. Proses penyusunan skripsi, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, mencari referensi-referensi yang berkualitas, melakukan *survey* lapangan, melakukan penelitian lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengaplikasikan teori-teori yang sudah dipelajari selama perkuliahan.

Mutadin dalam Abdur Rozaq menjelaskan, jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.⁹⁰

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa adalah dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan

⁹⁰Rozaq, *Tingkat Stres...*, hal. 32-33

dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.⁹¹

Pada terapi SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Dr. D. Freinstein dalam Zainuddin mengatakan:

“Energy psychology applies principles and technique for working with the body’s physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought and behavior. (Energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan tehnik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku)”.⁹²

Selanjutnya Dr. D. Freinstein bersama Dr. Fred Gallo dalam Zainuddin menjelaskan, bahwa ketidakseimbangan kimia dalam tubuh akan ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stres dan cemas. Selain itu, gangguan pada energi tubuh juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi.⁹³

Gary Craig dalam Sugeng mengatakan: *“Semua emosi negatif disebabkan terganggunya sistem energi tubuh”*. Energi tubuh tidak dapat dilihat dengan kasat mata, namun sistem energi tubuh yang terganggu bisa dirasakan lewat luapan emosi atau rasa sakit pada bagian tubuh tertentu. Oleh sebab itu, dengan memperbaiki gangguan sistem energi tubuh, luapan

⁹¹Zainuddin, *Spiritual Emotional,...*, hal. 15

⁹²*Ibid.*, hal. 42

⁹³Ahmad Faiz Zainuddin, *Penerapan SEFT Untuk Mengatasi Permasalahan Remaja*, (Malang: Desan Printing, 2009), hal. 17-18

emosi negatif atau rasa sakit akan hilang dengan sendirinya atau akan mendapatkan inspirasi tentang penyelesaian masalah.⁹⁴

Intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah kondisi kimiawi otak, yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi. (Teori Einstein mengatakan, bahwa setiap atom dalam setiap benda mengandung energi $[E=M.C^2]$. Uang, buku dan sebagainya termasuk tubuh fisik, emosi dan pikiran adalah energi).⁹⁵ Hal ini terjadi karena pada hakikatnya tangan manusia mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dan organ dalam tubuh juga memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam syaraf, sehingga medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia.⁹⁶

Pada terapi SEFT disebutkan terdapat 18 titik yang merupakan kunci dari energi tubuh. 18 titik kunci energi tubuh ini disebut dengan “*the major energy meridians*”. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik.⁹⁷ Hal ini terjadi karena pada jalur meridian tubuh mengalir tiga hal, yakni: Energi, informasi dan kecerdasan.⁹⁸

⁹⁴Sugeng Juwono, *3 Menit Menjadi Bahagia dengan Metode EFT (Emotional Freedom Technique): Metode Menyembuhkan Penyakit dalam Waktu Singkat*, (Jakarta: PT Buku Seru, 2012), hal. 17

⁹⁵*Ibid.*, hal. 17

⁹⁶Zainuddin, *Penerapan SEFT...*, hal. 17-18

⁹⁷Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 43

⁹⁸Sugeng, *3 Menit...*, hal. 17

Dalam praktiknya terapi SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif. Bisa dikatakan SEFT melakukan “*short cut*” dengan memotong mata rantai tepat ditengah-tengah. Cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh dengan *tapping*, maka emosi negatif yang dirasakan akan hilang dengan sendirinya.⁹⁹ Selain itu, terapi SEFT juga menambahkan doa dan spiritualitas dalam penyembuhannya. Doa dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan, sehingga jika energi psikologi dan spiritualitas digabungkan akan mendapatkan efek pelipatgandaan (*the amplifying effect*).¹⁰⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara terapi SEFT dan stres, karena terapi SEFT bekerja atas dasar energi psikologi dan kekuatan spiritualitas. Kondisi energi psikologi dalam tubuh seseorang dipengaruhi oleh sistem energi tubuh. Dimana sistem energi tubuh erat kaitannya dengan kondisi kimia otak yang berhubungan dengan kondisi emosi seseorang. Jika energi tubuh mengalami gangguan maka akan terjadi ketidakseimbangan kimia otak. Hal ini akan membuat seseorang mengalami gangguan emosi. Seperti stres. Sehingga untuk menurunkan stres dibutuhkan suatu metode yang langsung berhubungan dengan sistem energi tubuh. Terapi SEFT hadir dengan metode yang langsung berurusan dengan gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif. Terapi SEFT melakukan “*short cut*” dengan

⁹⁹Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 48

¹⁰⁰*Ibid.*, hal. 49

memotong mata rantai tepat ditengah-tengah untuk selaraskan kembali sistem energi tubuh. Selain itu, terapi SEFT juga menambahkan doa dan spiritualitas dalam penyembuhannya untuk mendapatkan efek pelipatgandaan.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan untuk dijadikan referensi dalam penyusunan penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

Tabel 2.2
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
1.	Fina Hidayati	Skripsi tahun 2009	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui bahwa nilai t yaitu $2,367 > 1,734$ dan taraf signifikan $0,029 < 0,05$. Artinya, terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) signifikan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa.¹⁰¹</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual.
2.	Laila Komariah	Jurnal tahun 2013	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Mahasiswa.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini dengan menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dapat diketahui pada kelompok eksperimen bahwa taraf signifikansi yang diperoleh data (T) sebesar 0,025 dengan kaidah uji 5% (0,05). Berdasarkan hasil tersebut, nilai T lebih sedikit daripada nilai α beda = 0,05 ($T\alpha < 0,05$) yang berarti ada perbedaan skor skala perilaku merokok yang signifikan antara skor skala perilaku merokok pada <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, hasil uji <i>wilcoxon</i> menyatakan bahwa taraf signifikansi 5% (0,05). α diperoleh data (T) sebesar 0,079 dengan kaidah uji beda 0,05 ($T\alpha$ berdasarkan hasil tersebut, nilai T lebih besar daripada nilai $> 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan skor skala perilaku merokok yang signifikan antara skor skala perilaku merokok pada <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok kontrol. Artinya, terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i></p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT untuk menurunkan perilaku merokok.

¹⁰¹Fina, *Efektivitas Terapi...*, hal. 7

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
			<i>Technique</i> (SEFT) efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. ¹⁰²	
3.	Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif	Jurnal tahun 2013	<p>a. Judul penelitian ini adalah <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis</i>.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui nilai korelasi 0,182 > 0,05 (signifikan) dan Sig F 0,000 < 0,01 (sangat signifikan). Artinya, terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.¹⁰³</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT untuk mengurangi depresi.
4.	Metty Verasari	Jurnal tahun 2014	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen Napza.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui uji beda <i>pre test</i> menggunakan <i>mann whitney u test</i> mendapatka nilai Z = -1,549 dengan P = 0,121 (p > 0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor insomnia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi SEFT. Adapun hasil analisis data yang menggunakan analisis kualitatif, menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor skala insomnia pada kelompok eksperimen dan tidak ada skor penurunan pada kelompok kontrol.¹⁰⁴</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan insomnia.
5.	Shifatul 'Ulyah	Skripsi tahun 2014	a. Judul penelitian ini adalah Efektifitas terapi SEFT (<i>Spiritual</i>	Variabel yang diteliti

¹⁰²Laila Komariah, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Mahasiswa*, Jurnal Universitas Ahmad Dahlan, Edisi 2013, hal. 78, dalam www.jogjapress.com, 03 Desember 2015, pukul 15.48 WIB

¹⁰³Safitri, *Spiritual Emotional...*, hal. 300

¹⁰⁴Verasari, *Efektivitas Terapi...*, hal. 75

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
			<i>Emotional Freedom Tehcnique</i>) dalam menurunkan kecemasan. b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,027 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,027 < 0,05$) yang artinya terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan. ¹⁰⁵	dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan.
6.	Retno Rusdijjati dan Riana Mashar	Jurnal tahun 2014	a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Metode SEFT Guna Meminimalisasi Kebiasaan Merokok di Kalangan Pekerja <i>Home Industri</i> . b. Adapun hasil hitung analisis statistik penelitian ini adalah nilai $t_{hitung} = - 0,0352$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = - 1,76131$. Artinya, terapi SEFT tidak efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok di kalangan pengrajin mainan anak. ¹⁰⁶	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam meminimalisasi kebiasaan merokok.
7.	Regina Krisna Santi	Skripsi tahun 2015	a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Menurunkan Kecemasan Siswi Asrama SMA Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Semester Ganjil. b. Adapun hasil hitung dengan uji t diketahui $p = 0,016$ dengan perbedaan mean 2,62857. Artinya, terapi SEFT tidak efektif untuk menurunkan kecemasan siswi asrama SMA Stella Duce Yogyakarta. ¹⁰⁷	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian semester ganjil.

¹⁰⁵Ulyah, *Efektivitas Terapi...*, hal. ix

¹⁰⁶Retno Rusdijjati dan Riana Mashar, *Efektivitas Metode SEFT Guna Meminimalisasi Kebiasaan Merokok di Kalangan Pekerja Home Industri*, Jurnal Seminar Nasional IENACO 2014, hal. 578, dalam www.publikasiilmiah.ums.ac.id, diakses 30 Desember 2015, pukul 11.30 WIB

¹⁰⁷Regina Krisna Santi, *Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Menurunkan Kecemasan Siswi Asrama SMA Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Semester Ganjil*, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2015), hal. vii, dalam www.repository.usd.ac.id, diakses 30 Desember 2015, pukul. 10.30 WIB

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
8.	Faela Hanik Achroza	Skripsi tahun 2013	<p>a. Judul penelitian ini adalah Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan hipotesis mayor diperoleh $r_{x_{12}y} = 0,738$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan <i>problem focused coping</i> dengan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 54,5%. Hipotesis minor pertama diperoleh $r_{x_{1y}} = -0,580$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti adanya hubungan negatif yang sangat signifikan komunikasi interpersonal dan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 33,7%. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh $r_{x_{2y}} = -0,737$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan <i>problem focused coping</i> dan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 54,4%. Artinya, ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan <i>problem focused coping</i> dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus.¹⁰⁸</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan <i>problem focused coping</i> dengan stres menyusun skripsi.
9.	Abdul Rozaq	Skripsi tahun 2014	<p>a. Judul penelitian ini adalah Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan bahwa, stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi yaitu 30,76% tinggi dan 69,23 sedang dengan gejala yang paling sering muncul yaitu</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan

¹⁰⁸Faela Hanik Achroza, *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus*, (Jawa Tengah: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2013), hal. xvii, dalam <http://eprints.umk.ac.id>, diakses 25 Desember 2015, pukul 05.41 WIB

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
			gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain. ¹⁰⁹	skripsi.
10.	Yaswinto	Skripsi tahun 2015	<p>a. Judul penelitian ini adalah Perbedaan <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi.</p> <p>b. Hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi 5% ternyata lebih besar yaitu $0,094 > 0,05$. Sementara untuk <i>coping</i> stres hasilnya $0,897 > 0,05$ untuk <i>emotional focused coping</i> dan $0,815$ untuk <i>problem focused coping</i>. Sehingga dapat dikatakan H_0 diterima atau dengan kata lain ada perbedaan <i>coping</i> stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di tiap-tiap jurusan dalam menyusun skripsi.¹¹⁰</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian in terkait tentang perbedaan <i>coping stress</i> mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.

¹⁰⁹Rozaq, *Tingkat Stres...*, hal. viii

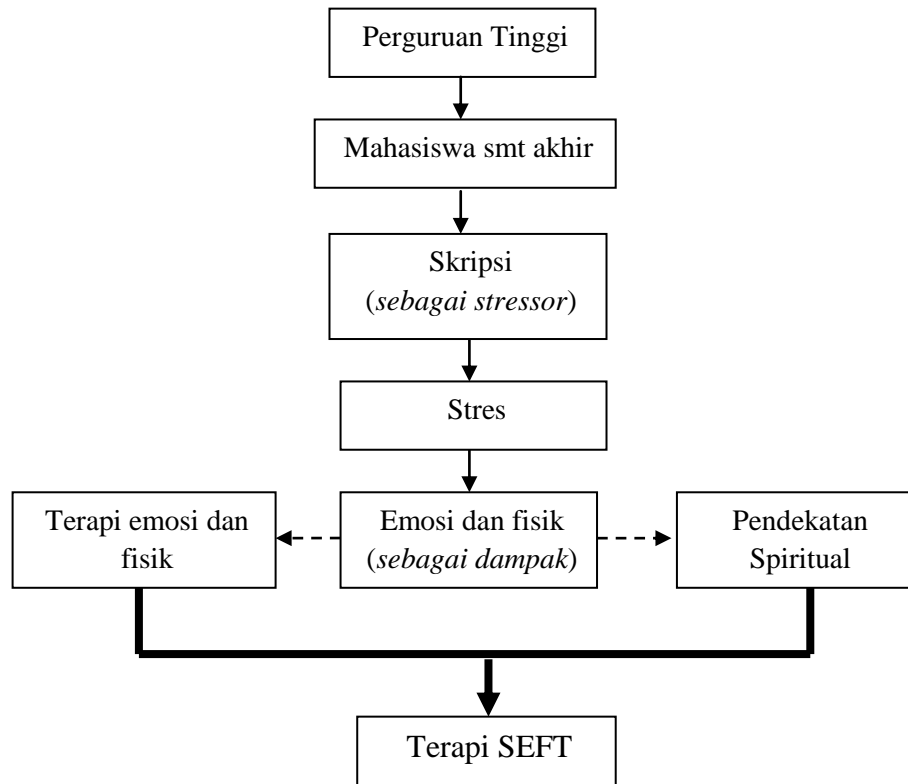
¹¹⁰Yaswinto, *Perbedaan Coping Stress pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2015), hal. xvi

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Adapun judul dari penelitian ini adalah “efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012”

F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori terkait “efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012”, maka peneliti menentukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

Gambar 2.3
Kerangka Konseptual



Keterangan:

—→ = penyebab

- - - - -→ = membutuhkan

—→ = dicapai dengan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.¹¹¹ Saifuddin Azwar menambahkan, bahwa pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variable yang diteliti.¹¹²

Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan, penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.¹¹³

¹¹¹Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 13

¹¹²Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014), hal. 5

Selanjutnya kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap variabel yang terbatas tersebut dilakukan generalisasi, yaitu memberikan kesimpulan sampel yang diberlakukan terhadap populasi dimana sampel tersebut diambil.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimental. Eksperimental adalah metode penelitian yang bertujuan untuk meneliti hubungan (bisa berupa hubungan sebab akibat atau bentuk hubungan lainnya) antara dua variabel atau lebih pada satu atau lebih kelompok eksperimental serta membandingkan hasilnya dengan kelompok yang tidak mengalami manipulasi yakni yang disebut kelompok kontrol.¹¹⁴

Sedangkan *design* eksperimental yang akan digunakan adalah *classical experimental design* (satu kelompok eksperimen, satu kelompok pembanding).

Adapun tabel mengenai *classical experimental design*, sebagai berikut:

Tabel 3.1
Classical Experimental Design

Kelompok		<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-tes</i>
Eksperimen	R	O ₁	X	O ₂
Pembanding	R	O ₃	-	O ₄

¹¹³*Ibid.*, hal. 18

¹¹⁴Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 228

Keterangan:

R= Random

O = Observasi

X = Perlakuan

Tahapan dari *classical experimental design*, sebagai berikut:

- a. Tahapan kelompok eksperimen
 - 1) Tentukan anggota kelompok
 - 2) Tentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
 - 3) Lakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)
 - 4) Berikan stimulus/perlakuan
 - 5) Lakukan pengukuran variabel dependen (*post-test*)
- b. Tahapan kelompok pembanding
 - 1) Tentukan anggota kelompok
 - 2) Tentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
 - 3) Lakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)
 - 4) Lakukan pengukuran variabel dependen (*post-test*)

Responden penelitian dibagi ke dalam dua kelompok (bisa menggunakan *matching* atau *random*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan stimulus, sedangkan pada kelompok pembanding tidak diberikan stimulus.¹¹⁵

Namun pada penelitian ini, pembagian responden ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dilakukan secara

¹¹⁵Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 161

random, setelah responden diketahui memiliki tingkat stres sedang atau tinggi.

B. Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan Farhady dalam Sugiyono mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain.¹¹⁶

Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel, yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.¹¹⁷ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (variabel bebas) adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.¹¹⁸ Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen (variabel terikat) adalah stres.

¹¹⁶*Ibid.*, hal. 38

¹¹⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 162

¹¹⁸*Ibid.*, hal. 162

C. Populasi , Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Deni Darmawan menjelaskan, yang dimaksud dengan populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas.¹¹⁹ Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹²⁰ Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda yang ada di sekitar kita.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah angkatan tahun 2012 yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 23 mahasiswa yang berasal dari 3 Jurusan, yakni Jurusan Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Filsafat Agama dan Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan rincian, sebagai berikut:

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

No.	Jurusan	Jumlah Mahasiswa
1.	Ilmu Al Qur'an dan Tafsir	8
2.	Filsafat Agama	5
3.	Tasawuf dan Psikoterapi	10
Total		23

¹¹⁹Deni, *Metode Penelitian...*, hal. 137

¹²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 80

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan karena populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi disebabkan keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili paling sedikit satu sifat yang sama.¹²¹

Menurut Suharsimi Arikunto, rumus yang dapat digunakan untuk pengambilan sampel, sebagai berikut:

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Besar populasi¹²²

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel, sebagai berikut:

$$n = 25\% \times 23$$

$$= 5,65$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angka 5,65 karena responden dari penelitian ini manusia maka angka tersebut dibulatkan menjadi 5. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah

¹²¹*Ibid*, hal. 81

¹²²Villa, "Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik", dalam <http://villavava.blogspot.com>, diakses 31 Maret 2016, pukul 13.40 WIB

sampel 10 responden, yakni 5 responden untuk kelompok eksperimen dan 5 responden untuk kelompok pembandingan.

Dimana masing-masing sampel yang termasuk pada kelompok eksperimen harus memenuhi beberapa syarat. Adapun syarat-syarat tersebut, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah angkatan tahun 2012
- b. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Semester VIII
- d. Usia berkisar antara 19-26 tahun
- e. Sedang menyusun skripsi
- f. Mengalami stres akibat penyusunan skripsi dan masuk dalam klasifikasi tingkat stres sedang atau tinggi
- g. Tidak sedang mengikuti terapi
- h. Tidak mengonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang
- i. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku selama proses terapi

Sedangkan sampel yang termasuk pada kelompok pembandingan harus memenuhi beberapa syarat. Adapun syarat-syarat tersebut, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah angkatan tahun 2012
- b. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Semester VIII
- d. Usia berkisar antara 19-26 tahun
- e. Sedang menyusun skripsi
- f. Mengalami stres akibat penyusunan skripsi dan masuk dalam klasifikasi tingkat stres sedang atau tinggi

3. Teknik Sampling

Penelitian ini memakai teknik sampling berupa sampel bertujuan, karena tujuan dari penelitian ini mengetahui tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan 2012, sehingga sampel yang dipilih harus mahasiswa yang mengalami stres akibat penyusunan skripsi.

Menurut Arikunto, sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik tersebut memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.

- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjectif*).
- c. Penentu karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.¹²³

D. Kisi-Kisi Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.¹²⁴

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa akibat penyusunan skripsi. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat stres mahasiswa. Adapun kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir Pernyataan	Jumlah
Stres	1. Gejala fisik	Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37,	20

¹²³Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 183

¹²⁴*Ibid.*, hal. 205

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir Pernyataan	Jumlah
		tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.	41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77	
	2. Gejala emosional	Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/ <i>mood</i> berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (<i>burn out</i>).	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78	20
	3. Gejala intelektual	Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75,79	20
	4. Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40,	20

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir Pernyataan	Jumlah
		orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.	44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80	
Jumlah				80

Sumber: Adaptasi dari teori Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.¹²⁵ Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹²⁶ Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden sudah dalam bentuk pilihan ganda. Sehingga kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat, responden

¹²⁵Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 66

¹²⁶*Ibid.*, hal. 66

hanya diperbolehkan memilih pilihan yang sudah ada. Contoh: Penerapan skala likert.¹²⁷

Didalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.¹²⁸

Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur stres adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu.¹²⁹ Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.¹³⁰

Sebaran item-item instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel kisi-kisi penelitian (tabel 3.3). Selanjutnya, indikator dari variabel stres digunakan untuk mengukur skala stres dibagi kedalam pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pernyataan favorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang mendukung obyek sikap. Sedangkan pernyataan unfavorabel

¹²⁷Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 21

¹²⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 84

¹²⁹Bambang, *Metode Penelitian...*, hal. 110

¹³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 84

merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang tidak mendukung obyek sikap.

Pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel akan disebar secara acak dalam skala stres. Hal ini dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang ada. Sebaran dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel dalam skala stres dapat diketahui, sebagai berikut:

Tabel 3.4
Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Stres

No.	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Gejala fisik	1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73	5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77	20
2.	Gejala emosional	6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78	2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74	20
3.	Gejala intelektual	3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75	7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79	20
4.	Gejala interpersonal	8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80	4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76	20
Total				80

Tahapan berikutnya, responden dianjurkan untuk memilih kategori jawaban yang telah diatur oleh peneliti. Dengan cara demikian ini peneliti atau pembaca lain dapat dengan mudah mengecek kebulatan instrumen yang dibuatnya.¹³¹

Indeks skala likert mengasumsikan, bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki intensitas yang sama. Keunggulan indeks ini adalah

¹³¹Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hal. 116

kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju,” “setuju”, “ragu-ragu”, “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”.¹³²

Akan tetapi dalam penelitian ini pilihan jawaban di tengah (ragu-ragu) ditiadakan dengan alasan jika pilihan tengah disediakan maka responden akan cenderung memilihnya, sehingga data mengenai perbedaan responden menjadi kurang informatif.¹³³ Oleh sebab itu, kategori pilihan yang ada dalam penelitian ini adalah “sangat setuju,” “setuju”, “tidak setuju”, “sangat tidak setuju”.

Adapun penilaian dari keempat kategori pilihan yang disediakan peneliti, sebagai berikut:

Tabel 3.5
Penilaian dari Kategori Pilihan

No.	Kategori Pilihan	Nilai Favorabel	Nilai Unfavorabel
1.	SS	4	1
2.	S	3	2
3.	TS	2	3
4.	STS	1	4

Skor tertinggi untuk skala stres adalah 192 dan skor terendah 48. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperoleh nilai harapan terendah 48 dan tertinggi 192. Dari skor tersebut dibuat panjang kelas interval yaitu 48.

Berikut tabel klasifikasi tingkat stres:

¹³²Bambang, *Metode Penelitian...*, hal. 110

¹³³Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. 34

Tabel 3.6
Klasifikasi Tingkat Stres

No	Interval	Klasifikasi
1.	48-96	Rendah
2.	96-144	Sedang
3.	144-192	Tinggi

F. Sumber Data

Sumber data yang terdapat dalam penelitian dibagi menjadi dua, yakni:

1. Sumber data primer ialah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.¹³⁴ Data primer dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian.
2. Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.¹³⁵ Data sekunder dalam penelitian ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi:

1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data

Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

¹³⁴Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 225

¹³⁵*Ibid.*, hal. 225

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Tehnik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.¹³⁶

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Hal ini dilakukan agar data yang dilaporkan dalam penelitian sesuai dengan kenyataan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mendapatkan data aktivitas responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap.

b. Wawancara

Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.¹³⁷

¹³⁶Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 145

Wawancara dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder, karena wawancara dilakukan untuk mendapatkan data populasi sebelum penelitian. Sehingga penyusunan penelitian dapat dilakukan sesuai dengan fenomena lapangan. Selain itu, wawancara dilakukan untuk mendapatkan data responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi.

c. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹³⁸

Kuesioner dalam penelitian menggunakan kuesioner stres yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada populasi dan pada sampel penelitian ketika sebelum dan sesudah mendapatkan terapi. Dalam penelitian ini kuesioner digunakan sebagai sumber data primer.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.¹³⁹

¹³⁷Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), hal.64

¹³⁸Sugiyono, *Metode Penelitian....*, hal. 66

¹³⁹Arikunto, *Prosedur Penelitian....*, hal. 274

Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan pada saat sebelum dan sesudah terapi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dampak atau efek dari terapi yang tengah dilakukan terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk sumber data sekunder.

2. Kualifikasi dan jumlah petugas

Dalam penelitian ini selain peneliti, jumlah petugas yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah satu orang, yakni terapis dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang terapis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Menguasai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- b. Sudah menjadi terapis selama lebih dari 1 tahun
- c. Memiliki pengalaman pernah mengobati *client* lebih dari 20 orang dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- d. Memiliki sertifikat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- e. Bersedia melakukan terapi kepada responden penelitian selama waktu yang telah ditentukan
- f. Terapis merupakan salah satu dosen dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memenuhi syarat-syarat tersebut

3. Jadwal waktu pengumpulan data

Adapun jadwal waktu pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.7
Jadwal Waktu Pengumpulan Data

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1.	10-15 Desember 2015	Observasi terhadap kesenjangan yang terjadi pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah	5 hari
2.	20-24 Desember 2015	Wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan hasil dari wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian	4 hari
3.	22 Maret 2016	Uji validitas dan reliabilitas kuesioner stres dengan sampel uji coba	1 hari
4.	04 April 2016	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian dan <i>pre test</i> untuk sampel penelitian	180 menit
5.	05 April 2016	Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok pembanding	30 menit
6.	12 April 2016	Pelaksanakan terapi sesi 1 Dengan agenda, sebagai berikut: a. Perkenalan b. Penjelasan tentang terapi SEFT c. Penjelasan tentang stres skripsi d. Penjelasan tentang hubungan terapi SEFT dengan stres skripsi e. Kontrak forum f. Proses konseling g. Proses terapi SEFT h. Evaluasi	150 menit
7.	13 April 2016	Pelaksanaan terapi sesi 2 Dengan agenda, sebagai berikut: a. <i>Review</i> hasil terapi sesi 1 b. Proses konseling c. Proses terapi SEFT d. Evaluasi	150 menit
8.	14 April 2016	Pelaksanaan terapi sesi 3 Dengan agenda, sebagai berikut: a. <i>Post test</i> untuk kelompok pembanding b. <i>Review</i> hasil terapi sesi 2 c. Proses konseling	210 menit

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu
		d. Proses terapi SEFT e. Evaluasi f. <i>Post test</i> untuk kelompok eksperimen	

H. Analisis Data

Analisis data menurut Patton yang dikutip oleh Lexi J. Moloeng adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar.¹⁴⁰ Noeng Muhadjir menambahkan, analisa data adalah upaya mencari serta menata secara sistematis catatan hasil observasi, interview dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang masalah yang diteliti. Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian dengan tujuan untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan.¹⁴¹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut dengan analisis statistik.¹⁴²

Adapun beberapa teknik analisis statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

¹⁴⁰Lexi J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1990), hal.103

¹⁴¹Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hal. 240

¹⁴²*Ibid.*, hal. 240

1. Uji Instrumen

a. Uji validitas

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya.¹⁴³ Arikunto menambahkan, bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrument. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud”.¹⁴⁴

Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *product moment*, sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

¹⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 145

¹⁴⁴Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 160

- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).¹⁴⁵

b. Uji reliabilitas

Menurut Saifuddin Azwar, pengertian reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya.¹⁴⁶

Pada penelitian ini uji reliabilitas dihitung menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

Adapun kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, sebagai berikut:

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai $\alpha >$ koefisien α .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai $\alpha <$ koefisien α .¹⁴⁷

¹⁴⁵Yaswinto, *Perbedaan Coping...*, hal. 63

¹⁴⁶Azwar, *Penyusunan Skala...*, hal. 111-112

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval ataupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik.¹⁴⁸

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

- 1) Jika sig. (signifikansi) $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.¹⁴⁹

Pada penelitian ini uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

¹⁴⁷Duwi Consultant, “Uji Reliabilitas Kuisisioner”, dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 25 Maret 2016, pukul 21.21 WIB

¹⁴⁸Azwar, *Penyusunan Skala...*, hlm. 28

¹⁴⁹David, *Pengaruh Istighosah...*, hlm. 81

b. Uji homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu juga sebaliknya.¹⁵⁰

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni:

a. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding maka digunakan teknik analisis uji *mann whitney*. *Mann whitney* adalah salah satu teknik analisis data yang digunakan untuk uji dua sampel yang tidak berpasangan atau tidak berpasangan satu sama lain dan merupakan salah satu bagian dari statistik nonparametrik.

Adapun syarat penggunaan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.

¹⁵⁰Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hal. 31

- 2) Data tidak harus berdistribusi normal.
- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.¹⁵¹

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23.

b. Uji beda *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. *Wilcoxon signed ranks test* adalah salah satu teknik uji nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan.

Adapun syarat penggunaan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.

¹⁵¹Sahid Raharjo, "Cara Uji Mann Whitney dengan SPSS Lengkap", dalam www.konsistensi.com, diakses 19 April 2016, pukul 09.45 WIB

- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.¹⁵²

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23.

c. Persentase tingkat efektivitas terapi SEFT

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut:

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.

¹⁵²Anwar Hidayat, "Wilcoxon Signed Ranks Test", dalam www.statistikian.com, diakses 19 April 2016, pukul 10.45 WIB

- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.¹⁵³

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23.

¹⁵³Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 20 April 2016, pukul 08.51 WIB

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Uji Instrumen

a. Uji validitas

Sebelum instrumen dipergunakan untuk melaksanakan penelitian maka instrumen tersebut harus diuji coba terlebih dahulu kepada sejumlah responden yang telah ditetapkan untuk menguji validitasnya. Jika instrumen sudah valid maka peneliti siap mempergunakan kuesionernya untuk penelitian. Instrumen dalam penelitian ini telah diuji coba kepada 40 responden pada tanggal 22 Maret 2016. Dimana sampel uji coba dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum yang ada dikampus IAIN Tulungagung.

Tabulasi data asli dari uji coba kuesioner stres ini dapat dilihat pada bagian lampiran. Untuk menguji validitas instrumen, peneliti menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Adapun hasil hitungan dari uji validitas kuesioner stres, sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Stres
Menggunakan *Product Moment*

No Item	<i>Correlation Pearson</i>	r_{tabel} (Sig.0,05)	Keterangan
1	0,585	0,312	Valid
2	0,509	0,312	Valid
3	0,436	0,312	Valid
4	0,081	0,312	Tidak Valid
5	0,441	0,312	Valid
6	0,499	0,312	Valid
7	0,79	0,312	Tidak Valid
8	0,178	0,312	Tidak Valid
9	0,247	0,312	Tidak Valid
10	0,207	0,312	Tidak Valid
11	0,492	0,312	Valid
12	0,181	0,312	Tidak Valid
13	0,509	0,312	Valid
14	0,328	0,312	Valid
15	0,485	0,312	Valid
16	0,045	0,312	Tidak Valid
17	0,051	0,312	Tidak Valid
18	0,370	0,312	Valid
19	0,590	0,312	Valid
20	0,320	0,312	Valid
21	0,185	0,312	Tidak Valid
22	0,325	0,312	Valid
23	0,458	0,312	Valid
24	-0,127	0,312	Tidak Valid
25	0,363	0,312	Valid
26	0,287	0,312	Tidak Valid
27	0,464	0,312	Valid
28	0,355	0,312	Valid
29	-0,179	0,312	Tidak Valid
30	0,270	0,312	Tidak Valid
31	0,490	0,312	Valid
32	0,406	0,312	Valid
33	0,317	0,312	Valid
34	0,318	0,312	Valid
35	0,359	0,312	Valid
36	0,373	0,312	Valid
37	-0,074	0,312	Tidak Valid
38	0,360	0,312	Valid
39	0,447	0,312	Valid
40	0,330	0,312	Valid
41	0,447	0,312	Valid
42	0,388	0,312	Valid

No Item	Correlation Pearson	r_{tabel} (Sig,0,05)	Keterangan
43	0,469	0,312	Valid
44	0,432	0,312	Valid
45	0,088	0,312	Tidak Valid
46	0,609	0,312	Valid
47	0,445	0,312	Valid
48	0,129	0,312	Tidak Valid
49	0,429	0,312	Valid
50	0,521	0,312	Valid
51	0,366	0,312	Valid
52	0,188	0,312	Tidak Valid
53	-0,280	0,312	Tidak Valid
54	0,214	0,312	Tidak Valid
55	0,212	0,312	Tidak Valid
56	0,480	0,312	Valid
57	0,465	0,312	Valid
58	0,280	0,312	Tidak Valid
59	0,322	0,312	Valid
60	-0,351	0,312	Tidak Valid
61	0,316	0,312	Valid
62	0,127	0,312	Tidak Valid
63	0,482	0,312	Valid
64	0,352	0,312	Valid
65	0,279	0,312	Tidak Valid
66	0,365	0,312	Valid
67	0,378	0,312	Valid
68	0,402	0,312	Valid
69	0,547	0,312	Valid
70	0,511	0,312	Valid
71	0,159	0,312	Tidak Valid
72	0,295	0,312	Tidak Valid
73	0,419	0,312	Valid
74	0,050	0,312	Tidak Valid
75	-0,151	0,312	Tidak Valid
76	0,189	0,312	Tidak Valid
77	0,248	0,312	Tidak Valid
78	0,287	0,312	Tidak Valid
79	-0,183	0,312	Tidak Valid
80	0,414	0,312	Valid
Jumlah item valid			48
Jumlah item tidak valid			32

Dari tabel diatas dapat diketahui, sebuah item dinyatakan valid jika hasil hitung *correlation pearson* > r_{tabel} (sig. 0,05). Untuk menentukan nilai dari r_{tabel} (sig. 0,05) dapat dilihat pada tabel r *product*

moment dengan jumlah data (n) = 40 pada bagian lampiran. Dari tabel *r product moment* dengan jumlah data (n) 40 diketahui r_{tabel} sebesar 0,312 sehingga item dari skala stres yang terdiri dari 80 item, terdapat 48 item yang dinyatakan valid dan 32 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur dan tidak digunakan.

Adapun hasil uji validitas kuesioner stres, sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah Item
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	Gejala fisik	1, 25, 33, 41, 49, 57, 73	9, 17, 65	5, 13, 61, 69	21, 29, 37, 45, 53, 77	20
2.	Gejala Emotional	6, 14, 22, 38, 46, 70,	30, 54, 62, 78	18, 26, 34, 42, 50, 58, 66	2, 10, 26, 74	20
3.	Gejala intelektual	3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67	75	15, 23, 31, 39, 47, 63	7, 55, 71, 79	20
4.	Gejala interpersonal	32, 40, 56, 64, 80	8, 16, 24, 48, 72	20, 28, 36, 44, 68	4, 12, 52, 60, 76	20
Total		27	13	21	19	80

b. Uji reliabilitas

Secara umum reliabilitas diartikan sebagai sesuatu hal yang dapat dipercaya atau keadaan dapat dipercaya. Dalam statistik SPSS uji reliabilitas berfungsi untuk mengetahui tingkat kekonsistensian kuesioner yang digunakan oleh peneliti sehingga kuesioner tersebut dapat diandalkan, walaupun penelitian dilakukan berulang kali dengan kuesioner yang sama.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Adapun hasil hitungan dari uji reliabilitas kuesioner stres sebanyak 48 item, sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Stres
Menggunakan *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,908	48

Dari tabel *output* diatas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0,908 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai koefisien *alpha*.

Sarwono menyebutkan jika nilai korelasi $> 0,8$ maka instrumen tersebut reliabel dan sebaliknya, jika nilai korelasi $< 0,8$ maka instrument tersebut kurang reliabel. Sedangkan indeks reliabilitas menurut Arikunto Suharsini, sebagai berikut:¹⁵⁴

Tabel 4.4
Indeks Reliabilitas dan Interpretasinya

Koefisien alpha (α)	Interprestasi
0,800 – 1,000	Sangat Reliabel
0,600 – 0,799	Reliable
0,400 – 0,599	Cukup Reliabel
0,200 – 0,399	Tidak Reliabel
< 0.200	Sangat Tidak Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reliabilitas *alpha cronbach* dan pembacaan tabel diatas, maka hasil perhitungan dari 48 item memiliki nilai $\alpha = 0,908$ sehingga dapat disimpulkan bahwa

¹⁵⁴Ulyah, *Efektivitas Terapi...*, hal. 50

item-item skala stres sangat reliabel atau dengan kata lain memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini digunakan untuk menentukan teknik analisis pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan setelah *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian dilakukan dan dihitung menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas, sebagai berikut:

- 1) Jika sig. (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal.¹⁵⁵

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Adapun hasil hitung dari uji normalitas *pre test* dan *post test* pada sampel penelitian, sebagai berikut:

¹⁵⁵David, *Pengaruh Istighosah...*, hal. 81

Tabel 4.5
Hasil Hitung Uji Normalitas *Pre Test* dan *Post Test*
Menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Pre test	,194	10	,200 [*]
Post test	,174	10	,200 [*]

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov* dapat diketahui, bahwa nilai sig. *Pre test* = 0,200 dan nilai sig. *Post test* = 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai sig. *Pre test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan nilai sig. *Post test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari *pre post* dan *post test* sampel penelitian berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu juga sebaliknya.¹⁵⁶ Uji homogenitas dilakukan setelah data *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian di dapatkan.

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for*

¹⁵⁶Duwi, *Mandiri Belajar...*, hal. 31

Social Science) versi 23. Adapun hasil hitung dari uji homogenitas *pre test* dan *post test*, sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Hitung Uji Homogenitas *Pre Test* dan *Post Test*
Menggunakan *One Way Anova*

Test of Homogeneity of Variances

Skor stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,293	1	17	,148

Berdasarkan pada hasil *output* uji homogenitas *one way anova* dapat diketahui nilai sig. Skor stres = 0,148. Hasil hitung ini menunjukkan nilai sig. Skor stres > 0,05 atau 0,148 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa skor stres yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* mempunyai varian yang sama.

B. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis manakah yang dapat diterima dalam penelitian. Didalam penelitian kuantitatif hipotesis penelitian dibagi menjadi dua, yakni hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Adapun hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0) yang berbunyi, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

2. Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni:

1. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding maka digunakan teknik analisis uji *mann whitney*. Namun, sebelum hasil pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dianalisis dengan menggunakan uji *mann whitney* maka data dikelompokkan, sebagai berikut:

Tabel 4.7
Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Stres
pada saat *Pre Test*, *Post Test* dan *Gain Score*

No.	Kelompok Eksperimen			No	Kelompok Pembanding		
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>
1.	128	93	35	1.	122	129	7
2.	111	71	40	2.	125	110	15
3.	153	106	47	3.	115	112	3
4.	115	66	49	4.	106	94	12
5.	122	82	40	5.	111	108	3

Hasil hitung dari *gain score* pada tabel diatas kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis uji *mann whitney*. Uji *mann whitney* dilakukan karena persyaratan dalam menggunakan *mann whitney* telah terpenuhi dalam penelitian ini, yakni:

- a. Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel (dalam penelitian ini jumlah sampel hanya 10 sampel).
- b. Data tidak harus berdistribusi normal (dalam penelitian ini data berdistribusi normal).
- c. Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval (dalam penelitian ini digunakan untuk menguji perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok pembanding).

Dasar pengambilan keputusan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- a. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.¹⁵⁷

Dalam penelitian ini teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23. Adapun hasil hitung uji beda nilai *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan *mann whitney*, sebagai berikut:

¹⁵⁷Sahid Raharjo, "Cara Uji Mann Whitney dengan SPSS Lengkap", dalam www.konsistensi.com, diakses 19 April 2016, pukul 09.45 WIB

Tabel 4.8
Uji Beda Nilai *Gain Score* Sampel Penelitian
Menggunakan *Mann Whitney*

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,627
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Dari *output* SPSS pada tabel diatas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,009 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding.

2. Uji beda *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. Adapun syarat penggunaan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- a. Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel (dalam penelitian ini jumlah sampel 10).
- b. Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval (dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil hitung uji beda pada *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen).

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- a. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.¹⁵⁸

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23. Adapun hasil hitung uji beda pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen, sebagai berikut:

Tabel 4.9
Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen
Menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel diatas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,042 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks*

¹⁵⁸Anwar Hidayat, “Wilcoxon Signed Ranks Test”, dalam www.statistikian.com, diakses 19 April 2016, pukul 10.45 WIB

test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

3. Persentase tingkat efektivitas terapi SEFT

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut:

- a. Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- b. Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.¹⁵⁹

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 23. Adapun hasil hitung sumbangan efektif regresi linier pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen, sebagai berikut:

¹⁵⁹Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 20 April 2016, pukul 08.51 WIB

Tabel 4.10
Sumbangan Efektif Regresi Linier
Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,939 ^a	,883	,843	6,547

a. Predictors: (Constant), Posttest

Pada tabel diatas terdapat dua pilihan hasil dari R, yakni *R Square* dan *Adjusted R Square*. Didalam kriteria penentuan menggunakan sumbangan efektif regresi linier telah ditentukan, bahwa apabila data yang dianalisi hanya menggunakan satu variabel maka hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*. Dengan demikian, pada penelitian ini hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*.

Output SPSS pada tabel diatas diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,883 atau 88,3%. Dari angka 88,3% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres adalah 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Adapun ringkasan hasil hitung pengujian hipotesis, sebagai berikut:

Tabel. 4.11
Ringkasan Hasil Hitung Pengujian Hipotesis

No.	Tujuan	Teknik analisis	Hasil	Keterangan
1.	Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding	<i>Mann Whitney</i>	0,009 < 0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan
2.	Uji beda nilai <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	0,042 < 0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan

No.	Tujuan	Teknik analisis	Hasil	Keterangan
3.	Persentase efektivitas terapi SEFT	Sumbangan Efektif Regresi Linier	0,883 atau 88,3 %	Efektivitas terapi SEFT sebesar 88,3 %

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis diatas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Berdasarkan pada hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *mann whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,009 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding.

Selain itu, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,042 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda diatas dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan walaupun hanya dilakukan selama 3 hari. Hal ini terjadi karena responden merasa lebih rileks dan tenang setelah proses terapi. Sepanjang terapi SEFT terdapat proses relaksasi dan hal ini sangat membantu responden. Selain adanya proses relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan responden, 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. Hal ini mampu merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri responden sehingga responden mampu mengelola stres yang dialaminya. Dengan demikian, terapi yang mengkombinasikan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* (dengan cara menyeimbangkan kembali energi tubuh) cukup efektif untuk menurunkan stres yang dialami responden.

Perubahan perilaku pada diri responden bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan responden untuk mengelola stres menjadi emosi positif melalui terapi SEFT. Untuk membebaskan stres pada diri responden, terapi SEFT cukup dengan menselaraskan sistem energi tubuh.

Zainuddin menegaskan, 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 stres berkepanjangan. Semua ini disebabkan terganggunya sistem energi tubuh. Oleh karena itu, untuk mengatasinya dengan menetralkan kembali gangguan energi itu melalui terapi SEFT.¹⁶⁰

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mampu menurunkan stres akibat penyusunan skripsi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi SEFT mampu mengurangi permasalahan emosi, diantaranya: 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.¹⁶¹ Begitu pula, penelitian dari Shifatul ‘Ulyah yang menyatakan, bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehcnique*) efektif dalam menurunkan kecemasan.¹⁶²

¹⁶⁰Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72

¹⁶¹Rias, *Spiritual Emotional...*, hal. 300

¹⁶²‘Ulyah, *Efektivitas Terapi...*, hal. ix

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcniqe* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,883 atau 88,3%. Dari angka 88,3% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012 sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) disebabkan oleh teknik-teknik lain yang terlibat dan ikut mendukung efektivitas terapi SEFT, yakni: *NLP, Systematic Desensitization, Psychoanalysis, Logotherapy, EMDR, Sedona Method, Ericksonian Hypnosis, Provocative Therapy, Suggestion & Affirmation, Creative Visualization, Relaxation & Meditation, Gestalt Therapy, Energy Psychology* dan *Powerful Prayer*.¹⁶³

Keterlibatan dari beberapa teknik terapi lain dapat membuat terapi SEFT memberikan efek yang berlebih ketika responden sedang mengikuti proses terapi, sehingga dalam sekali proses terapi efek yang dirasakan dapat berlipatganda, yakni masalah emosi negatif dapat dikelola menjadi emosi positif dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

¹⁶³Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 51

Selain tingkat efektivitas yang mencapai 88,3%, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 11,7% yang membuat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak memiliki efektivitas secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

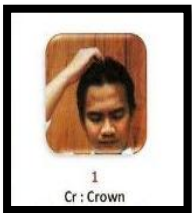
1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 3 hari dan setiap 1 hari terapi dilakukan selama 30 menit, sehingga memungkinkan munculnya stres kembali dilain waktu.
2. Dalam penelitian ini responden mendapatkan terapi dari terapis, sehingga ketika responden berada diluar tempat terapi dan muncul stresor yang mampu membuat stres, responden tidak mampu melakukan terapi sendiri.
3. Pada saat terapi masalah yang diselesaikan hanya terkait dengan stres akibat penyusunan skripsi, sedangkan stres yang disebabkan oleh hal lain tidak diselesaikan pada saat terapi.
4. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
5. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses relaksasi dan afirmasi responden kurang mampu merasakan efek dari keduanya.

C. Integrasi Temuan Penelitian dalam Konteks Khazanah Keilmuan

Temuan dari hasil penelitian ini menyatakan, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.


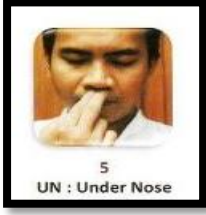

Zainuddin menjelaskan, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan metode psikoterapi yang menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari yang bertujuan mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi.¹⁶⁴ Dalam terapi SEFT terdapat 18 titik yang direkomendasikan untuk dilakukan *tapping* saat terapi SEFT. Hal ini disebabkan karena 18 titik tersebut memiliki fungsi yang berhubungan langsung dengan permasalahan fisik dan permasalahan emosi. Adapun fungsi dari 18 titik tersebut, sebagai berikut:¹⁶⁵

Tabel 5.1
Fungsi 18 Titik dalam Terapi SEFT





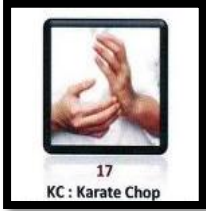

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>	Fungsi
1.		<i>Cr = Crown</i> Pada titik dibagian atas kepala.	Untuk mengatasi sakit kepala, vertigo, tinitus, opstruksi hidung, aphasia, karena apoleksia, koma, gangguan jiwa, prolapsus rektum dan uterus.

¹⁶⁴Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72

¹⁶⁵Ahmad Faiz Zainuddin, *Total Solution: Healing Happiness Success Greatness (Self Transformation Training)*, (t.tp: t.p, t.t), hal. 31-33

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>	Fungsi
2.		<p><i>EB = Eye Brow</i> Pada titik permulaan alis mata.</p>	<p>Untuk mengatasi sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri di daerah supraorbital, kemerahan, pembengkakan dan nyeri mata, kejang pada kelopak mata, spasme otot mata (kedutan), juga untuk manic depressive.</p>
3.		<p><i>SE = Side of Eye</i> Diatas tulang disamping mata.</p>	<p>Untuk mengatasi sakit kepala, kemerahan dan nyeri mata, gangguan penglihatan, lakrimasi, deviasi mata dan mulut.</p>
4.		<p><i>UE = Under Eye</i> 2 cm dibawah kelopak mata.</p>	<p>Untuk mengatasi kemerahan dan nyeri pada mata miopi, paralisis fatalis, kejang otot mata, konjungtivis, rabun senja, mengatasi masuk angin, bells palsy dan bergetarnya kelopak mata.</p>
5.		<p><i>UN = Under Nose</i> Tepat dibawah hidung.</p>	<p>Untuk mengatasi shock, kolaps, sengatan matahari, koma, schizoprenia, manic depressive disorder, meningkatkan kecerdasan dan kejang pada anak.</p>
6.		<p><i>Ch = Chin</i> Diantara dagu dan bagian bawah bibir.</p>	<p>Untuk mengatasi paralisis fasialis, pembengkakan gusi, sakit gigi, nyeri saat menstruasi, gangguan andrologi pria, gangguan pencernaan dan salivasi berlebihan.</p>
7.		<p><i>CB = Collar Bone</i> Diujung tepat bertemunya tulang dada, <i>collar bone</i> dan tulang rusuk pertama.</p>	<p>Untuk mengatasi sakit tenggorokan, batuk, cegukan, asthma, scrofula, nyeri dada dan gangguan manic depressive.</p>

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>	Fungsi
8.		<p><i>UA = Under Arm</i> Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).</p>	Untuk mengatasi nyeri seluruh tubuh, kelelahan kronis dan nyeri di daerah dada.
9.		<p><i>BN = Bellow Nipple</i> 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.</p>	Untuk mengatasi batuk, asma, cegukan, nyeri dada, mastitis dan insufisiensi laktasi.
10.		<p><i>IH = Inside Hand</i> Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>	Untuk mengatasi palpitasi, muntah, hipertensi, histeria, kejang pada anak, nyeri kardiak, palpitasi, sesak dada, nyeri di daerah hipokondroum, sakit lambung, cegukan, gangguan mental, insomnia, amnesia, mania dan dimensia.
11.		<p><i>OH = Outside Hand</i> Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>	Untuk mengatasi ketulian, sakit gigi, migrain, suara serak mendadak, nyeri, epilepsi, penyakit panas, keseleo dan mengurangi rasa haus pada penderita diabetes.
12.		<p><i>Th = Thumb</i> Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.</p>	Untuk membersihkan paru-paru, melancarkan tenggorokan, membangunkan pingsan, penyakit panas, manic depresif disorder dan batuk.

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>	Fungsi
13.		<p><i>IF = Index Finger</i> Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>	<p>Untuk mengatasi sakit gigi, penyakit panas, sakit tenggorokan, hipertensi dan kehilangan kesadaran.</p>
14.		<p><i>MF = Middle Finger</i> Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>	<p>Untuk mengatasi sakit jantung, dada sumpek, pingsan atau aphasia kaku lidah, penyakit panas heat stroke, kejang, rasa panas pada telapak tangan, tremor dan manic depressive.</p>
15.		<p><i>RF = Ring Finger</i> Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>	<p>Untuk mengatasi nyeri kepala, kemerahan pada mata, sakit tenggorokan, kekakuan lidah, demam dan gangguan pencernaan anak.</p>
16.		<p><i>BF = Baby Finger</i> Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>	<p>Untuk mengatasi palpitasi, nyeri dada dan daerah hipokondrium, mania, kehilangan kesadaran dan penyakit panas.</p>
17.		<p><i>KC = Karate Chop</i> Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.</p>	<p>Untuk mengatasi nyeri dan kekakuan leher, sakit kepala, neuralgia, intercostalis, tinitus dan sakit tenggorokan.</p>
18.		<p><i>GS = Gamut Spot</i> Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.</p>	<p>Untuk mengatasi nyeri kepala, penglihatan kabur, mata merah, ketulian mendadak, sakit tenggorokan dan nyeri lengan.</p>

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi. Hal ini dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *mann whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,009 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Sedangkan, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,042 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi, peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,883 atau 88,3%. Dari angka 88,3% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan

stres akibat penyusunan skripsi sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

B. Saran

Mengingat pentingnya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi maka peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

1. Bagi lembaga

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis guna menurunkan tingkat stres akibat penyusunan skripsi. Salah satunya dengan memberikan layanan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

2. Bagi mahasiswa

Disarankan untuk mempelajari berbagai teknik *copping stress* sehingga ketika menghadapi stres akibat penyusunan skripsi, mahasiswa mampu meminimalisir stres tersebut. Salah satunya teknik *copping stress* yang dapat digunakan adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom*

Technique (SEFT) karena terapi tersebut sudah terbukti efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi stres akibat penyusunan skripsi serta cara menurunkan stres dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- ‘Ulyah, Shifatul, “Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Menurunkan Kecemasan” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 03 Desember 2015, pukul 17.51 WIB
- Achroza, Faela Hanik, “Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan *Problem Focused Coping* dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam <http://eprints.umk.ac.id>, diakses 25 Desember 2015, pukul 05.41 WIB
- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Bandung: PT Refika Aditama
- Aizid, Rizem. 2015. *Melawan Stres & Depresi: Dasyatnya Mukjizat Al Qur’an Menumpas Segala Gangguan Jiwa*, Yogyakarta: Saufa
- Anoraga, Panjdi dan Sri Suyati. 1995. *Psikologi Industri & Sosial*, Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya
- Anwar Hidayat, “Wilcoxon Signed Ranks Test”, dalam www.statistikian.com, diakses 19 April 2016, pukul 10.45 WIB
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar
- _____. 2009. *Penyusunan Skala Psikologis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Blogger Kota Santri, “Spiritual Power dalam Terapi SEFT Technique”, dalam <http://kotasantri-community.blogspot.com>, diakses 04 Januari 2016, pukul 11.30 WIB
- Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 20 April 2016, pukul 08.51 WIB

- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, Jakarta: PT Grasindo
- Darmawan, Deni. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Diaz, Ramon, “Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam www.gunawarman.ac.id, diakses 02 Desember 2015, pukul 11.45 WIB
- Duwi Consultant, “Uji Reliabilitas Kuisisioner”, dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 25 Maret 2016, pukul 21.21 WIB
- Fausiah, Fitri dan Julianti Widury. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press
- Grayson, Stuart. 2001. *Spiritual Healing (Penyembuhan Spiritual)*, Semarang: Dahara Prize
- Greenberg, Jerrold S. 2006. *Comprehensive Stress Management*, New York: The Mc Graw-Hill Companies
- Hardjana, Agus M. 1994. *Stres Tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*, Yogyakarta: Kanisius
- Hariyono, Rudy. 2002. *Langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stres*, Surabaya: Putra Belajar
- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Galia Indonesia
- Hidayati, Fina, “Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma’arif Singosari” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam www.lib.uin-malang.ac.id, diakses 25 Desember 2015, pukul 05.45 WIB
- Iskandar, Yul. 1984. *Stres, Ansietas dan Penampilan*, Jakarta Selatan: Yayasan Dharma Graha

- Juwono, Sugeng. 2012. *3 Menit Menjadi Bahagia dengan Metode EFT (Emotional Freedom Technique): Metode Menyembuhkan Penyakit dalam Waktu Singkat*, Jakarta: PT Buku Seru
- Komariah, Laila, “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa” Jurnal Universitas Ahmad Dahlan, Edisi 2013, dalam www.jogjapress.com, 03 Desember 2015, pukul 15.48 WIB
- Krisna Santi, Regina, “Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotion Freedom Technique*) Menurunkan Kecemasan Siswi Asrama SMA Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Semester Ganjil” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam www.repository.usd.ac.id, diakses 30 Desember 2015, pukul. 10.30 WIB
- Looker, Terry dan Olga Gregson. 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*, Yogyakarta: BACA
- Lukaningsih, Zuyina Luk dan Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*, Surabaya: Usaha Nasional
- Mardalis, 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara
- Moleong, J. Lexi. 1990. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Tarsito
- Monks, F. J, dkk. 2004. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Haditono, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mubarog, Muhammad David. 2014. “Pengaruh Istighosah terhadap Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo”, Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan
- Mumpuni, Yekti. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*, Yogyakarta: CV Andi Offset
- Papalia, Diane E., dkk. 2009. *Human Developmen: Perkembangan Manusia*, terj. Brian Marwensdy, Jakarta: Salemba Humanika
- Penyelenggara Penerjemah al Qur'an. 2007. *Al Qur'an Al Karim dan Terjemahan Depertemen Agama RI*, Semarang: PT Karya Toha Putra

- Prasetya, Bambang dan Lina M. Jannah. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Priyatno, Duwi. 2008. *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, Yogyakarta: Media Kom, 2008
- Rahman, Muzdalifah M. 2009. *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Yogyakarta: Idea Press
- Rivai, Veithzal dan Arviyan Arifin. 2009. *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Rohmah, Elfi Yuliani. 2005. *Psikologi Perkembangan*, Ponorogo: STAIN PO. PRESS
- Romdhoni. 2015. *Best Guide Project Skripsi, Tesis & Disertasi*, Jakarta: Pustaka Nusantara Indonesia
- Rozaq, Abdur, “Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi” Skripsi Tidak Diterbitkan, dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 05 Desember 2015, pukul 10.18 WIB
- Rusdijjati, Retno dan Riana Mashar, “Efektivitas Metode SEFT Guna Meminimalisasi Kebiasaan Merokok di Kalangan Pekerja *Home Industri*,” Jurnal Seminar Nasional IENACO 2014, hal. 578, dalam www.publikasiilmiah.ums.ac.id, diakses 30 Desember 2015, pukul 11.30 WIB
- Safira, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Safitri, Rias Pratiwi dan Ria Safaria Sadif, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) To Reduce Depression For Chronic Renal Failure Patients Are In Cilacap Hospital To Undergo Hemodialysis” International Journal of Social Science and Humanity, Vol. 3 No. 3, Edition May 2013, dalam www.ijssh.org, diakses 28 Desember 2015, pukul 10.23 WIB
- Sahid Raharjo, “Cara Uji Mann Whitney dengan SPSS Lengkap”, dalam www.konsistensi.com, diakses 19 April 2016, pukul 09.45 WIB
- Salim. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press

- Salkin, J. 2010. *Teori-Teori Perkembangan Manusia: Pengantar Menuju Pemahaman Holistik*, Bandung: Nusa Media
- Santrock, John W. 2005. *Adolescence*, New York: The Mc Graw-Hill Companies
- Saputra, Aswar. 2013. *Healing Code*, Yogyakarta: Immortal Publisher
- Sarwono, Sarlito W. 2011. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- SEFT Center, “Sejarah SEFT”, dalam <http://seftcenter.com/tentangseft/read/2/sejarah-seft.html>, diakses 28 Desember 2015, pukul 15.10 WIB
- Siregar, Syofian. 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: CV Alfabeta
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: CV Alfabeta
- Sukardi. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sumanto. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Yogyakarta : Andi Offset
- Tim Penyusun. 2015. *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri
- Tribuannnews, “Seorang Mahasiswa di Sukoharjo Gantung Diri Stres Pikirkan Skripsi”, dalam www.Tribuannnews.com, diakses 06 Desember 2015, pukul 10.32 WIB
- Universitas Gadjah Mada, “Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi”, dalam www.luk.tsipil.ugm.ac, diakses 18 Desember 2015, pukul, 07.50 WIB
- Verasari, Metty, “Efektivitas Terapi Spritual *Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen Napza” *Jurnal Sosio-Humaniora* Vol. 5 No. 1, Mei 2014, dalam www.lppm.mercubuana-yogya.ac.id, 03 Desember 2015, pukul 10.04 WIB

- Villa, "Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik", dalam <http://villavava.blogspot.com>, diakses 31 Maret 2016, pukul 13.40 WIB
- Wangsa, Teguh. 2009. *Mengatasi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, Yogyakarta: Tugu Publisher
- Yaswinto. 2015. "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi" Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan
- Yayasan Penyelenggara Penerjemah al Qur'an. 2007. *Al Qur'an Al Karim dan Terjemahan Depertemen Agama RI*, Semarang: PT Karya Toha Putra
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2009. *Penerapan SEFT Untuk Mengatasi Permasalahan Remaja*, Malang: Desan Printing
- _____. 2009. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, Jakarta: PT Arga Publishing
- _____. 2010. *Spritual Emotional Freedom Technique SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatness*, Jakarta: Afzan Publishing
- _____. t.t. *Total Solution: Healing Happines Success Greatness (Self Transformation Training)*, t.tp: t.p