

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### **A. Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat Meningkatkan *Self Kontrol* (Kontrol Diri) pada Anak Terlantar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek Asrama Kediri**

Pada penelitian ini, ditemukan adanya keberpengaruhannya terapi SEFT dalam usaha meningkatkan kontrol diri terhadap anak terlantar usia remaja di UPT Perlindungan Pelayanan Sosial Asuhan Anak (PPSAA) Trenggalek asrama Kediri. Hal tersebut disimpulkan berdasarkan pengukuran secara kuantitatif yakni sebagai berikut :

1. Hasil angket *pre-test* dan *post test*, yaitu hasil hitung uji beda *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,023 karena nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau  $0,023 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang cukup signifikan pada pengisian kuesioner kontrol dirikelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Hasil hitung uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menghasilkan nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,042 karena nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau  $0,042 < 0,05$

$< 0,05$ , maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam pengisian kuesioner kontrol diri saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Dari hasil uji beda di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat meningkatkan *self control* pada anak penyandang masalah sosial (anak terlantar) usia remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek Asrama Kediri.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan walaupun hanya dilakukan selama 3 hari dan juga responden masih diliputi oleh bayang-bayang kata “terapi” yang membuat proses terapi kurang berjalan lancar. Hal tersebut terjadi dikarenakan responden kurang tenang dan kurang percaya dengan terapi yang dilakukan. Namun dari pada itu setelah sesi terapi yang kedua beberapa responden sudah mulai lebih tenang dari pada yang sebelumnya, dikarenakan responden lebih rileks dengan adanya proses relaksasi dan konseling sebelum terapi dilakukan. Selain adanya proses relaksasi dan konseling yang mampu mengurangi ketegangan responden, terapi SEFT juga melakukan afirmasi spiritual, yaitu terdapat pada tahap *tune-in* dengan mengucapkan kalimat do’a, kepasrahan dan keikhlasan kepada Tuhannya dan afirmasi kalimat ikhlas dan pasrah diucapkan beberapa kali sebagai penegasan dan penguatan, dan selanjutnya menyerahkan semuanya kepada Yang Maha Kuasa. Hal ini mampu merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri responden sehingga responden dapat

lebih mengontrol dirinya. Dengan demikian, terapi yang mengkombinasikan antara spiritual (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* (dengan cara menyeimbangkan kembali energi tubuh) dapat meningkatkan kontrol diri pada responden.

Perubahan yang terjadi pada perilaku responden bukanlah hal yang mudah lebih-lebih jika intervensi dilakukan hanya 3 kali sesi, hal ini sangatlah diperlukan sebuah motivasi dan keyakinan yang mendalam dari responden itu sendiri agar responden dapat keluar dari masalah yang dihadapainya dan juga yang lebih penting responden dapat mengontrol dirinya melalui terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Untuk membebaskan masalah masa lalu yang dihadapi oleh responden dan agar responden dapat mengontrol dirinya, terapi SEFT ini menggunakan penyalarsan sistem energi tubuh.

Ini seperti halnya penegasan dari penemu SEFT, Zainuddin mengatakan 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. Semua itu disebabkan karena terganggunya sistem energi tubuh.<sup>1</sup>

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mampu meningkatkan kontrol diri pada anak penyandang masalah sosial (anak terlantar) usia remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi SEFT mampu

---

<sup>1</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness.....*, Hal. 70

meningkatkan kontrol diri, yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Asep Afriansyah menyatakan bahwa bimbingan keagamaan menggunakan terapi SEFT untuk mengembangkan *Self Control* pada warga binaan di Madrasah Diniyah At-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane Semarang sangat efektif karena bimbingan keagamaan mampu membantu warga binaan dalam mengembangkan kontrol diri dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada warga binaan yang semula mereka tidak mampu mengendalikan emosi negatif sehingga menyebabkan mereka mengalami gangguan psikis maupun psikologis. Setelah mengikuti bimbingan keagamaan menggunakan terapi SEFT warga binaan mampu mengontrol emosi negatifnya menjadi emosi positif bahkan gangguan psikis yang dialami oleh warga binaan dapat sembuh.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Asep Afriansyah, *Bimbingan Keagamaan menggunakan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengembangkan SELF CONTROL.....*Hal. 98

**B. Tingkat Keefektifitasan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Peningkatan Kontrol Diri (*Self Control*) pada Anak Terlantar di UPT Perlindungan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek asrama Kediri**

**Tabel 5.1**  
**Sumbangan Efektifitas Regresi Linier *Pre-Test* dan *Post-Test***  
**Kelompok Eksperimen.**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,154 <sup>a</sup>	,024	-,302	2,42043

a. Predictors: (Constant), posttest

Dari paparan hasil hitung uji beda diatas dapat disimpulkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam meningkatkan kontrol diri, namun dalam skala presentase yang kecil yaitu hanya 2,4%. Tingkat keefektifan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) tersebut dapat dikategorikan sangat lemah.

Menurut penggalian data setelah dilakukannya intervensi, terdapat satu faktor yang mempengaruhi yaitu rendahnya tingkat kepatuhan subyek terhadap terapis. Sesuai dengan data observasi saat berlangsungnya proses terapi, terlihat subyek penelitian kurang kooperatif. Hal tersebut ditunjukkan adanya sikap kurang tenang, tidak bersemangat dalam menjalani proses terapi, adanya

ekspresi ketakutan saat proses terapi, dan sikap ketidakpercayaan terhadap metode terapi dalam peningkatan kontrol diri.<sup>3</sup>

Menurut hasil wawancara terhadap petugas panti yang berinisial RN, ia mengatakan bahwa di Panti Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek Asrama Kediri pernah terjadi kerasukan setelah satu minggu mengikuti suatu proses terapi oleh salah satu mahasiswa PPM IAIN Tulungagung<sup>4</sup>. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap traumatis yang dialami subyek penelitian menimbulkan ketidakpercayaan terhadap jenis terapi dan terapis. Hal itulah yang menyebabkan timbulnya sikap ketidak patuhan. Hal ini senada dengan teori yang dikemukakan oleh Risa Umari Yuli Aliviyanti, yakni ketidakpatuhan pasien pada terapi penyakit nyatanya dapat memberikan efek negatif yang sangat besar<sup>5</sup>. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab rendahnya tingkat efektifitas terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam penelitian ini salah satunya yaitu adanya sikap traumatis terhadap suatu terapi.

---

<sup>3</sup> Hasil observasi pada tanggal 6-8 Februari 2018 di UPT PPSAA Trenggalek pukul 18.45

<sup>4</sup> Wawancara terhadap RN pada tanggal 28 Februari 2018 di UPT PPSAA Trenggalek pukul 09.00 WIB

<sup>5</sup> Risa Umari Yuli Aliviyanti, "Kepatuhan Pasien: Faktor Penting dalam Keberhasilan Terapi", dalam <https://uad.ac.id/id/berita/kepatuhan-pasien-faktor-penting-dalam-keberhasilan-terapi> diakses pada tanggal 11 Maret 2018 pukul 11.23

---

**Tabel 5.2**  
**Tingkat Presentase Perubahan Kontrol Diri dalam Proses Terapi SEFT pada Anak Terlantar di UPT PPSAA**

Subyek	Aspek Kontrol Diri	Pre-test	Perlakuan	Post-test	Tingkat perubahan Kontrol diri
X <sub>1</sub> (Kelompok Eksperimen)	Mengontrol Perilaku	16 %	Pemberian Intervensi Berupa Terapi SEFT	18%	2%
	Mengontrol kognitif	23%		26%	3%
	Mengontrol keputusan	29%		31%	2%
X <sub>2</sub> (Kelompok Kontrol)	Mengontrol perilaku	17%	Tidak diberikan Intervensi Terapi SEFT	17%	0%
	Mengontrol kognitif	26%		26%	0%
	Mengontrol keputusan	28%		28%	0%

Pada tabel 5.2 dipaparkan mengenai perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan intervensi berupa terapi *SEFT*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan intervensi berupa terapi *SEFT*. Dari pemberian dan tidak adanya pemberian intervensi terdapat suatu perbedaan perubahan kontrol diri pada masing-masing kelompok.

Pada kelompok eksperimen terjadi perubahan pada masing-masing aspek yang diukur. Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti, aspek mengontrol perilaku kelima subyek kelompok eksperimen sangat minim. Hal tersebut ditandai dengan adanya sikap melanggar peraturan yang terus menerus<sup>6</sup>. Menurut penuturan dari EM yang merupakan pengasuh UPT

---

<sup>6</sup> Observasi pada tanggal 9 November 2017 di UPT PPSAA

PPSAA, ia mengatakan bahwa anak-anak asuhan sulit untuk diatur, sering melanggar peraturan, mencuri, dan berkelahi antar teman.<sup>7</sup>

Adanya sikap rendahnya kontrol diri pada anak-anak asuhan dikarenakan faktor penyebab berupa kurangnya kasih sayang dan perhatian orang tua mengingat anak-anak asuhan tinggal berjauhan dari orang tuanya, perubahan faktor psikologis usia remaja yang mayoritas memasuki masa pubertas, dan juga adanya peraturan yang ada di dalam panti. Hal tersebut sesuai pernyataan menurut Kementerian Sosial yang menyatakan bahwa anak yang kurang kasih sayang dan perhatian dari orang tua maupun lingkungan akan menyebabkan anak menjadi berperilaku yang tidak sesuai dengan peraturan dan norma-norma yang telah berlaku dimasyarakat.<sup>8</sup> Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa anak yang kurang kasih sayang maupun perhatian dari orang tua akan mengalami kontrol diri yang rendah lebih-lebih jika anak tersebut sudah memasuki usia remaja yang akan mempunyai jiwa yang lebih bergejolak lagi. Selain itu, anak terlantar yang diasuh oleh UPT PPSAA akan mengalami kaget karena didalam panti tersebut anak harus mematuhi berbagai peraturan yang sebelumnya tidak dilakukan oleh anak tersebut.

Menurut observasi yang dilakukan setelah anak mengikuti sesi terapi anak tersebut menjadi lebih bisa mengontrol perilakunya walaupun perubahannya hanya kecil, ini sesuai dengan pemaparan dari EM yang mengatakan bahwa ada beberapa anak yang mengikuti sesi terapi walaupun tidak semua menunjukkan adanya perubahan dari yang sebelumnya malas,

---

<sup>7</sup> Wawancara yang dilakukan dengan EM pada tanggal 15 November 2017 pukul 15.00 WIB di UPT PPSAA

<sup>8</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial jilid 1*...Hal. 76

melanggar, suka bantah menjadi lebih berkurang anak tersebut menjadi mau melakukan walaupun dikit demi sedikit.

Dari aspek mengontrol kognitif dan mengontrol keputusan dari kelima subyek kelompok eksperimen tersebut sangat minim. Hal tersebut dibuktikan dengan kebanyakan dari anak asuhan tersebut tidak memiliki cita-cita untuk kedepannya, sesuai wawancara yang dilakukan terhadap klien WD, ST, dan BT anak tersebut sekarang duduk dikelas 12 SMK, dari penuturannya anak-anak tersebut belum memiliki pandangan untuk melanjutkan kehidupannya setelah lulus dari panti. Menurut EM anak-anak asuhan UPT PPSAA disini jarang sekali yang sudah punya rencana untuk melanjutkan kerja atau kuliah setelah lulus dari panti sini.

Setelah diadakannya sesi terapi selama 3 kali pertemuan anak-anak tersebut dapat menunjukkan perubahannya, ini sesuai dengan observasi yang dilakukan terhadap WD dan juga kawan-kawannya. Menurut salah satu pengasuh yang ada di panti tersebut mereka mengungkapkan bahwa setelah lulus dari SMK dan juga lulus dari panti mereka sudah mulai mempunyai rencana untuk bekerja.

Dari kalimat diatas dapat disimpulkan bahwa walaupun tingkat keefektifan terapi tersebut rendah namun responden dapat menunjukan perubahan yang signifikan yakni dibuktikan dengan wawancara dan observasi bahwa responden mampu mengontrol dirinya seperti mulai mentaati segala tata tertib yang ada, dan yang sebelumnya belum memiliki rencana untuk kedepannya responden sudah mulai memikirkannya.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat meningkatkan *Self Control* walaupun presentasinya sangat kecil dikarenakan beberapa kendala diluar penelitian yaitu :

1. Ada beberapa responden yang masih takut dengan kata “terapi”.
2. Jangka waktu pemberian intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya 3 kali sesi setiap sesinya hanya 30-45 menit.
3. Kurangnya kerjasama yang baik antara responden dan terapis.
4. Kurangnya konsentrasi pada diri responden yang menyebabkan terapi ini kurang efektif .

Alangkah lebih baiknya untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini, yang memiliki tujuan agar terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mampu dan sangat efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada anak terlantar usia remaja. Terapi ini di kombinasikan dengan terapi-terapi yang lain yang akan membantu terapi SEFT agar lebih mengena menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden atau klien tersebut.