

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung” ini ditulis oleh Muhammad Syaiful Anwar, NIM. 1733143077, Dosen Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

**Kata Kunci :** Terapi SEFT, Mengurangi Stres, Lansia, di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu fenomena yang ada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Dengan rumusan masalah dalam skripsi ini adalah (1) Adakah pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung? (2) Seberapa besar pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung? Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dan seberapa besar pengaruh pemberian terapi tersebut.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_a$ : Ada pengaruh Terapi SEFT untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Sedangkan  $H_0$ : Tidak ada pengaruh dari pemberian terapi SEFT untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen yaitu dengan teknik *Purposive Sampling* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol uji *Pre-test* dan *Post-test* menggunakan angket atau kuesioner. Dalam skripsi ini yang menjadi variabel bebas adalah Terapi SEFT dan variabel terikat adalah stres. Jumlah subyek dalam penelitian ini berjumlah 20 responden, 10 responden untuk kelompok eksperimen, dan 10 responden untuk kelompok kontrol. Instrument dalam penelitian ini adalah angket atau koensioner dengan skala pengukuran yaitu Skala Likert.

Hasil penelitian ini hasil hitung uji beda nilai *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 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 kontrol.

Dari pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima, yang artinya, ada pengaruh dari Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Hal ini juga memberikan arti bahwa setelah adanya terapi SEFT, stres dapat dikurangi.

## الملخص

البحث العلمي بالموضوع "العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج". كتبه: محمد سيف الأنور. رقم القيد : 1733143077. المشرفة: الحاجة أسوة واردانا الماجستير.

كلمة الإرشادية : العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) و انخفاض مستوى القلق و المسنون.

كانت خلفية هذا البحث عن ظواهر في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج. مسائل البحث (1) هل هناك تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج ؟ (2) في أي مدى تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج ؟ وأما أهداف البحث فيما يلي لمعرفة تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج.

الفرضيات في البحث  $H_a$ : هناك تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج. وأما  $H_0$ : لا يوجد هناك تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى

المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج.

هذا البحث يستخدم مدخل الكيفي بنوع مدخل البحث التجريبي الشبهي بطريقة اتجاز العينات باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة مجموعة الضابطة والتجريبية باستخدام اختبارات قبلي و اختبارات بعدي بالاستبانة. في هذا البحث يكون المغيرات الحورية العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) و المغيرات الارتبطة القلق. . عدد الموضوع 20 موضوعا يتكون على 10 فرقة التجريبية و 10 فرقة الضابطة. أدوات البحث المستخدم الاستبانة بنطاق القياس ليكرت.

نتائج البحث تستخدم اختبار كسب نقاط بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة باستخدام مان ويتني قد نالت قيمة أسيم. سينج (2-تايلد) 0,000 بأن أساس القيمة أسيم. سينج  $0,05 >$  فلذا  $0,005 > 0,000$ . حتى بمعنى مناسب بأسايب مان ويتني أن مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة.

من تلك نتائج الحسابي فإن  $H_0$  فروضا و  $H_a$  مقبولا بمعنى أن هناك تأثير العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) على انخفاض مستوى القلق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج و بمعنى أيضا بعد العلاج تقنيات الحرية الروحية العاطفية (SEFT) يكون القلق منخفضا.

## ABSTRACT

Thesis with Title, *Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy to Reduce Stress in the Elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar Iin Tulungagung*". Written by Muhammad Syaiful Anwar, NIM. 1733143077, Advisor: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

**Keywords:** SEFT Therapy, Reduce Stress, Elderly

This research is based on a phenomenon that exist in UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung. The formulation of this research are (1) Is there any influence of SEFT Therapy to Reduce Stress in the Elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar Iin Tulungagung ?. (2) How much influence of SEFT Therapy to Reduce Stress in the Elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar Iin Tulungagung ?. The purpose of this research is to know the influence of SEFT Therapy to Reduce Stress in the Elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar Iin Tulungagung and How much influence of SEFT Therapy to Reduce Stress in the Elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar Iin Tulungagung.

Hypothesis in this research is  $H_a$ : There is influence of SEFT Therapy to reduce stress in elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung. While  $H_0$ : No influence of SEFT Therapy to reduce stress in elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung.

This research using quantitative experimental research method that is with *Purposive Sampling* technique of experiment group and control group of *Pre-test* and *Post-test* using questionnaire. In this thesis the free variable is SEFT Therapy and the dependent variable is stress. The number of subjects in this study amounted to 20 respondents, 10 respondents for the experimental group, and 10 respondents for the control group. Instrument in this research is a questionnaire or coorders with measurement scale that is Likert Scale.

The results of different test result *Pre-test* and *Post-test* experimental group using the *Wilcoxon Signed Ranks Test* obtained *asyp values*. Sig (2 tailed) of 0,000 because of the *asyp* value. Sig (2-tailed)  $<0.05$  or 0,000  $<0.05$  so that it can be observed that there is a significant difference in filling out the stress questionnare during the *Pre-test* and *Post-test*.

From the above explanation, it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is received, which means that there is influence from SEFT Therapy to Reduce Stress in the Elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung. It also means that after SEFT therapy, stress can be reduced.