

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Rumusan Masalah I

Berdasarkan pada hasil hitung uji beda nilai menggunakan *Uji Mann Whitney* menggunakan *Gain Score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, 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.

Selain itu, hasil hitung uji beda *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* 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 *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, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

Jika dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan meskipun dilakukan kurang dari 1

minggu. Hal ini terjadi karena responden tergolong orang lanjut usia, dimana kondisi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal mereka menurun. Ketika diberi perlakuan tersebut, masih ada yang kurang bersemangat, kurang fokus, dan sulit untuk memperagakan gerakan Terapi SEFT. Dengan demikian, terapi yang mengkombinasikan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* (dengan cara menyeimbangkan kembali energi tubuh) tidak adanya pengaruh yang signifikan untuk mengurangi stres yang dialami oleh responden. Meskipun begitu, penggunaan Terapi SEFT tetaplah baik untuk menjaga pikiran negatif, perasaan negatif, maupun kebiasaan negatif ke arah yang lebih positif. 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, 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.<sup>123</sup>

---

<sup>123</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak dapat mengurangi stres pada lansia. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi SEFT ada yang efektif terhadap penurunan beberapa penyakit fisik maupun psikis, dan ada juga yang tidak efektif ataupun tidak berpengaruh dalam menurunkan gejala-gejala psikologi diantaranya: Penelitian dari Suherni, yang menyatakan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh terhadap penurunan kecemasan narapidana<sup>124</sup> dan penelitian Regina Krisna Santi, efektifitas terapi SEFT menurunkan tingkat kecemasan siswi asrama stella duce ketika menghadapi ujian akhir semester ganjil, yang menyatakan bahwa Terapi SEFT tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, namun hanya mampu untuk menurunkan aspek sosial yang tergolong negatif.<sup>125</sup>

## **B. Rumusan Masalah II**

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia, di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,548 atau 54,8%. Dari angka 54,8% dapat ditarik

---

<sup>124</sup> Suherni, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang*, hlm. 143

<sup>125</sup> Regina Krisna Santi, *Efektifitas Terapi SEFT Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswi Asrama Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Akhir Semester Ganjil*, hlm. 115

kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung sebesar 54,8%, sedangkan sisanya 45,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Besarnya pengaruh 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*.<sup>126</sup>

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. Begitu pula sebaliknya, dalam melaksanakan ataupun mengikuti proses terapi kita tidak konsentrasi secara penuh kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, kemungkinan besar tidak ada perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi.

---

<sup>126</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 51

Selain tingkat efektivitas yang hanya mencapai 54,8%, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 45,2%, yang membuat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak berpengaruh secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yang singkat, kurang dari 1 minggu. Pada setiap 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. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
4. 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, bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

Menurut Zainuddin, Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian, dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Dalam hal ini, yang harus dilakukan adalah:

a. *The set-up*

Yaitu menetralkan energi negatif yang ada pada tubuh atau perlawanan psikologis berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar.

*Set-up* terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, dengan mengucapkan kalimat “*ya allah.. saya ikhlas, saya pasrah atas segala sakit yang saya rasakan saat ini ya allah..*” dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada, tepatnya titik nyeri, daerah dada bagian atas jika ditekan agak terasa sakit.

b. *The tune-in*

Yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit. Untuk permasalahan pada fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, selanjutnya mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan “*ya allah.. saya ikhlas, saya pasrah, saya ikhlas menerima sakit ini, kupasrahkan semuanya kepada-Mu ya allah*”).

c. *The tapping*

Yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari telunjuk dan jari tengah pada titik-titik tertentu pada tubuh, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik ini merupakan titik kunci dari *the major meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.<sup>127</sup>

Titik-titik *tapping* meliputi: Pada titik dibagian kepala, titik alis mata, diatas tulang samping mata, dibawah kelopak mata, dibawah hidung, di dagu atau bawah bibir, diujung, tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama, dibawah ketiak sejajar dengan puting susu, dibawah puting susu atau dada bagian bawah, dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, jari telunjuk samping bagian luar bawah kuku yang menghadap ibu jari, jari tengah samping luar bagian bawah bagian bawah kuku yang menghadap ibu jari, jari manis samping luar bagian bawah kuku, jari kelingking samping luar bagian bawah kuku menghadap ibu jari, disamping telapak tangan, dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking, dan diakhiri dengan

---

<sup>127</sup> *Ibid...*, hlm. 15

mengambil nafas panjang, lalu menghembuskan sambil mengucapkan syukur Alhamdulillah.<sup>128</sup>

Terapi SEFT menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandam). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan oleh terapis dan pasien dengan serius yaitu:

- 1) *Khusyu'*
- 2) *Ikhlas*
- 3) *Pasrah*

Ketiga hal tersebut yang akan menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi SEFT (Spiritual Emotinal Freedom Technique).<sup>129</sup>

Jadi, dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT adalah Terapi yang menggunakan *tapping* ringan menggunakan dua ujung jari tangan pada titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik, psikologis, maupun kognitif. Dengan tidak fokus pada Allah SWT dengan ikhlas, khusyu' dan pasrah, kemungkinan keberhasilan terapinya kecil sekali. Karena dalam penyembuhannya, kita harus yakin dan menghayati secara penuh.

---

<sup>128</sup> *Ibid...*, hlm. 70

<sup>129</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Cara Tercepat dan Termudah mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2006), hlm. 15