

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian eksperimen ini terdapat 5 mahasiswa yang di jadikan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren Darul Arqom dengan kriteria yang telah ditetapkan pada penentuan subjek. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penentuan subjek sebagai berikut:

- Sebelum penelitian dilakukan terlebih dulu melakukan persiapan agar penelitian berjalan dengan skenario yang sudah di rencanakan. Adapun yang harus dipersiapkan sebelum pengambilan data dilapangan diantaranya mempersiapkan instrumen penelitian berupa skala kecemasan berbicara di depan umum, menyediakan lembaran *informant consent* atau surat kesediaan responden, membawa modul SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang telah dibuat, mengkonfirmasi terapis SEFTer yang sudah ditentukan.

72

Pada penelitian eksperimen ini diawali pemberian *treatment* SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Harun salah satu SEFTer (terapis SEFT) yang sudah berpengalaman. Kelima subjek yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum diberikan *treatment* SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) secara bergiliran, masing-masing subjek diberikan perlakuan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) selama 30 menit dengan versi lengkap. Setelah pemberian SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) selesai, selanjutnya subjek berdiri dipersilakan menuju ke mimbar untuk berbicara dengan tema kultum. Setelah selesai kultum subjek diberikan skala kecemasan berbicara di depan umum yang sama. Adapun hasil skor *posttest* setelah ke 5 subjek setelah diberikan perlakuan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) biasa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6.
Data *Posttest* Subjek

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Semester	Skor Kecemasan
1.	Subjek 1	Laki-laki	21	II	56
2.	Subjek 2	Laki-laki	20	II	68
3.	Subjek 3	Laki-laki	19	II	69
4.	Subjek 4	Laki-laki	18	II	66
5.	Subjek 5	Laki-laki	19	II	69

Pada tabel diatas dapat menjelaskan perubahan pada skor kecemasan pasca pemberian SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Skor kecemasan pada subjek pertama menunjukan 56, subjek kedua, 68, subjek ketiga, 69, subjek keempat 66 dan subjek kelima, 69.

Perilaku				
JUMLAH AITEM	11	15	26	

Uji diskriminasi aitem-aitem yaitu sejauh mana aitem-aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi aitem-aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem-aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan disebut juga konsistensi aitem-aitem total. Komputasi daya diskriminasi aitem-aitem akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-aitem total (r_{ix}) atau parameter daya diskriminasi aitem-aitem Azwar (dalam Wahyuni, 2015).

Uji estimasi reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas Azwar (dalam Wahyuni, 2015).

C. Hasil

Pada penelitian ini pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis stataistik *Wilcoxon Signed Rang* dengan menggunakan *software* SPSS 16.00 *for windows*. Uji *Wilcoxon Signed Rang* ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Berikut hasil *Output* SPSS Uji *Wilcoxon Signed Rang* :

Dengan memperhatikan hasil analisis nilai signifikansi dan nilai Z yang berarti SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ulyah (2014), hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam menurunkan kecemasan pada subjek yang mengalami kecemasan saat bertemu seekor kucing. Hal ini dapat dilihat nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.027, yang artinya lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$), maka dalam hal ini hipotesis diterima, berarti terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan.

Sedangkan penelitian Anggraini (2015), hasil dari penelitiannya terdapat penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada subjek yang sedang hamil dengan nilai *pretest* awal subjek mengalami kecemasan berat 64% dan hasil *posttest* 53%, hasil eksperimen kedua nilai *pretes* 55% dan hasil *posttest* 41%, dan hasil eksperimen ketiga nilai *pretest* 70% dan hasil *posttest* 60%.

Dari beberapa penelitian diatas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mampu mereduksi berbagai kecemasan diantaranya kecemasan ketika bertemu seekor kucing, kecemasan menghadapi ujian nasional, kecemasan menghadapi persalinan serta kecemasan berbicara di depan umum. Penurunan kecemasan pada diri subjek bukanlah suatu proses yang mudah namun memerlukan motivasi serta keyakinan pada diri subjek untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif ketika berbicara di depan umum.

Pada penelitian ini penurunan kecemasan pada subjek ketika berbicara di depan umum begitu signifikan, subjek setelah mendapat perlakuan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kondisi fisik dan psikologis menjadi rileks dan tenang hal ini karena di dalam proses terapi SEFT mengkombinasikan teknik relaksasi.

Selain teknik relaksasi terdapat juga beberapa teknik psikoterapi lain yang mendukung efektivitas SEFT menurut Zainuddin (2009) teknik tersebut diantaranya; teknik NLP (*Neuro-Linguistic Programming*) teknik ini dilakukan dalam SEFT pada saat *set-up* pada teknik NLP proses tersebut dinamakan *reframing* dan *anchoring*. Selanjutnya terdapat teknik *Systemic Desensitization* dalam SEFT teknik ini digunakan ketika *men-tapping* yang pada awalnya subjek sangat sensitif (emosional) ketika mengingat kejadian tertentu merasa takut, cemas dengan *tapping* ketika subjek mengingat kejadian tertentu lagi subjek menjadi tidak sensitif atau sudah terbebas dari gangguan emosi. Juga terdapat teknik *Psychoanalisa*, dalam SEFT teknik ini dilakukan ketika terapis berusaha menemukan akar masalah pada subjek. Selain itu juga terdapat teknik *Sedona Method*, *Eriksonia Hypnosis*, *EMDR*, *Provocative Therapy*, *Affirmation Creative Visualitation*, *Gestal Therapy*, *Energy Psychology*, *Powerful Prayer*, *Loving Kidness Therapy* (Zainuddin, 2009).