

**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DALAM  
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA SMA  
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

**Elva Yunita**

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[air3putih@yahoo.com](mailto:air3putih@yahoo.com)

**Drs. Hadi Warsito, M.Si, Kons.**

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[itokhw@yahoo.com](mailto:itokhw@yahoo.com)

**Drs. Eko Darminto, M.Si**

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[Prodi\\_psikologi.unesa@gmail.com](mailto:Prodi_psikologi.unesa@gmail.com)

**Dra. Retno Lukitaningsih, Kons.**

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[Prodi\\_bkunesa@yahoo.com](mailto:Prodi_bkunesa@yahoo.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan metode Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS SMA Negeri Olahraga yang terindikasi memiliki skor kecemasan tinggi sebagai kelompok eksperimen dan kelas XII IPA sebagai kelompok kontrol. Penelitian pada kelompok eksperimen diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam bimbingan kelompok dengan empat tahapan, yaitu: tahap I pembentukan, tahap II pengenalan lebih lanjut, tahap III kegiatan dan tahap IV pengakhiran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis quasi experiment dengan rancangan non-equivalent control group design. Angket yang dikembangkan sendiri oleh peneliti digunakan untuk mencari siswa yang memiliki skor kecemasan tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda Wilcoxon Two-Sample Test. Hipotesis penelitian yang berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional baik yang diberikan terapi SEFT melalui Bimbingan Kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok" dapat diterima.

**Abstract**

*The purpose of this research is to examine the effectiveness of using Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as a technique of group guidance to decrease anxiety of the senior high school student in face Ujian Nasional. This research used quantitative research type with quasi experiment non-equivalent control group design. The questionnaire developed by researcher which used to find out the students who has high rank of anxiety and analyzed using the non parametric statistic with the Wilcoxon Signed Rank Two-Sample Test. The subject of this research are 8 students at XII IPS grade of SMA Negeri Olahraga Sidoarjo were identified has high score in anxiety test as the experimental group and 7 students as control group. Research was done within 4 phases of guidance: 1<sup>st</sup> team building phase, 2<sup>nd</sup> further oh introducing phase, 3<sup>rd</sup> activity phase with SEFT, 4<sup>th</sup> ending phase. The outen of this show that experimental group has the significant decreasing in score after gived SEFT therapy than the control group which gived none therapy.*

*Key word: SEFT, group guidance, anxiety, National Final Examination*

## PENDAHULUAN

Dalam satu dekade ini, dunia pendidikan sangat berusaha keras memperbaiki sistem agar menjadi suatu sistem pendidikan yang ideal dengan budaya dan karakteristik bangsa. Berbagai macam jenis sistem diuji coba dan diamati keberhasilannya. Termasuk perkembangan pelaksanaan Ujian Nasional (UN), yang tiap tahunnya selalu mendapat kritikan dan menjadi kontroversi yang sampai saat ini belum memiliki titik terang.

Masih berjalannya proses Ujian Nasional tentu tidak lepas dari peran para ahli pendidikan yang hingga saat ini masih menyepakati bahwa diperlukan adanya standar nilai nasional yang berguna untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan proses pendidikan dalam sudut pandang nasional. Hal ini kemudian diperkuat dengan disahkannya Peraturan pemerintah No.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, yang didalamnya dijabarkan peranan Ujian Nasional sebagai indikator kualitas pendidikan secara nasional. Hal tersebut membuat proses ujian Nasional sampai saat ini masih dipertahankan keberadaannya, walaupun dengan kebijakan yang berganti-ganti tiap tahunnya. Standar nasional inilah yang masih menjadi pertanyaan dibanyak kalangan dikaitkan dengan karakteristik setiap daerah yang juga memiliki karakteristik berbeda tiap anak didiknya.

Pertentangan yang terjadi tersebut tidak luput dari banyaknya fakta dilapangan yang menunjukkan adanya dampak negatif baik pra maupun pasca Ujian Nasional. Salah satu contoh kejadian pra pelaksanaan UN yang baru-baru ini terungkap adalah kasus contek massal UN Sekolah Dasar di SD Negeri Gadel II Surabaya, dimana terungkap fakta bahwa adanya praktek pengkondisian siswa untuk melakukan contek massal. Dan yang paling mengkhawatirkan adalah banyaknya kasus-kasus kenekatan siswa yang gagal pasca UN, seperti percobaan bunuh diri, bunuh diri, perusakan sekolah bahkan pelaporan langsung pada Lembaga Bantuan Hukum (LBH)

Oleh Sullivan dalam Alwisol (154, 2009) dijelaskan bahwa kecemasan dapat menghasilkan perilaku: 1) mencegah manusia belajar dari kesalahan. 2) mengejar harapan harapan tidak pasti dan mengejar rasa nyaman. 3) membuat manusia tidak belajar dari kesalahan. Dari hal-hal tersebut dapat ditarik benang merah antara kecemasan dan perilaku yang menyimpang dari norma yang seharusnya. Adanya kecendrungan mengejar rasa nyaman membuat siswa lebih memilih menyiapkan

bahan contekan dari pada harus belajar lebih keras. Selain itu berdasar penjabaran Sullivan, siswa cenderung memiliki mental yang tidak mau mencoba, karena takut salah, hal inilah yang membuat siswa putus asa untuk belajar karena berfikir bahwa UN adalah momok kekalahan sehingga memotivasi siswa berbuat curang agar terhindar dari kesalahan.

Kecemasan menghadapi Ujian Nasional adalah suatu keadaan emosional yang menganggap Ujian Nasional adalah suatu momok membahayakan yang akan membuat siswa gagal menyelesaikan pendidikan atau tidak lulus.

Penerapan relaksasi dalam Informasi tentu saja dibutuhkan, melihat banyaknya kasus-kasus yang terjadi seiring pelaksanaan UN. Hal ini sesuai dengan anjuran Menteri Pendidikan M. Nuh bahwa perlu digalakkan program-program konseling secara gencar disekolah untuk mengatasi kecemasan peserta didik dan menyiapkan mereka menghadapi Ujian Nasional, perlu adanya penerapan metode yang menyentuh langsung pada obyek permasalahan, dalam hal ini tentunya adalah peserta didik yang akan menghadapi Ujian Nasional. Berdasarkan pertimbangan tersebut, perlu diterapkan alternatif teknik baru yang akan diteliti dalam skripsi ini yaitu Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Relaksasi yang telah dibahas sebelumnya merupakan salah satu teknik yang terangkum dalam SEFT, beserta belasan teknik lainnya yang telah teruji secara klinis dan diakui dalam ranah keilmuan psikologi seperti terapi Behavior dan Psikoanalisa. Adanya penerapan secara eklektik yang tergabung dalam SEFT membuat teknik ini dipandang sebagai teknik yang rumit sehingga harus banyak di uji terapkan dalam dunia pendidikan dan tentunya perlu didukung dengan banyak penelitian.

SEFT dilakukan dengan suatu kegiatan yang sekilas mirip dengan relaksasi dimana seseorang diminta untuk santai, mendalami perasaan dan menenangkan diri. Lalu ditambah dengan pendekatan lain seperti metode Sedona yang mendorong individu merasakan perasaan sakit dan sedikit demi sedikit merasakan sakitnya semakin berkurang. Selain dengan pendekatan psikis dan emosional, dalam SEFT juga dilakukan pendekatan fisik yaitu dengan tapping atau ketukan ringan pada titik-titik tertentu ditubuh Klien. Hal yang terakhir dan terpenting adalah aspek religiusitas, yaitu adanya proses keikhlasan, kepasrahan dan doa atas masalah yang dihadapi individu.

Dari jabaran tiga aspek yaitu psikis, fisik dan religiusitas diatas, hal tersebut merupakan bagian dari hakikat manusia dengan segala fikiran positif, perilaku positif dan sisi ketuhanan yang dimiliki. Namun dalam kenyataannya, hal-hal positif tersebut tertutup hal-hal negatif yang mengganggu keseimbangan individu, maka tiga aspek diatas harus diseimbangkan agar manusia dapat mengendalikan hakikatnya sebagai manusia. Dan keseimbangan ini dapat diperoleh dengan SEFT (Faiz, 2005).

Dalam kongres ABKIN XI tahun 2009, SEFT menjadi salah satu makalah yang sajian dengan judul *Spiritual-Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang ditulis oleh Bambang Hidup Mulyo Dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini juga mengacu pada workshop APECA (Assosiacion Psychological and Educational Conselor of Asia) di Universitas Satya Wacana Salatiga pada tahun 1992 yang menunjukkan penggunaan contoh terapi dari berbagai aliran. Dari workshop tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan teknik atau strategi dapat dilaksanakan dalam berbagai kondisi dan karakteristik konseli selama tidak melenceng dari kode etik dan tujuan konseling.

Teknik SEFT biasa diterapkan secara bersama-sama atau berkelompok, walau banyak pula yang mempraktekannya sendiri-sendiri. Maka dari itu pertimbangan yang diambil adalah menerapkan SEFT dengan layanan Bimbingan Keompok, sehingga bisa dilakukan bersama-sama. Dengan penerapan SEFT dalam Layanan Bimbingan Kelompok diharapkan akan didapat hasil yang maksimal.

Berdasarkan penjabaran diatas, perlu adanya penelitian tentang “Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional”

## METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Jenis rancangan yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*, dengan format sebagai berikut:

	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
K	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Keterangan :

E : kelompok eksperimen

O<sub>1</sub> : pre test (eksperimen)  
 K : kelompok kontrol  
 O<sub>2</sub> : post test (eksperimen)  
 X : treatment  
 O<sub>3</sub> : pre test (kontrol)  
 O<sub>4</sub> : post test (kontrol)

Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Subyek penelitian ini berjumlah 13 siswa yang memiliki skor kecemasan tertinggi, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok penelitian, yaitu 7 siswa dalam kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan dengan cara sebagai berikut :

1. Menyebarkan inventori kecemasan siswa kepada siswa kelas XII IPS & XII IPA.
2. Setelah inventori diisi oleh responden, kemudian angket ditarik kembali.
3. inventori yang telah diisi oleh responden dianalisis sesuai dengan penskoran yang telah ditetapkan.
4. Hasil skor dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan nilai mean dan standart deviasi (SD).
5. Siswa dengan nilai skor kecemasan yang tinggi akan menjadi subjek penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis inventori tertutup dengan model ranking empat pilihan jawaban dengan acuan skala Linkert, dimana responden diminta untuk memberikan tanda silang atau *chek list* pada pilihan jawaban yang telah disediakan yang sesuai dengan karakteristik dirinya.

Sebelum digunakan, inventori diuji coba terlebih dahulu kepada 90 siswa. Setelah diperoleh hasilnya kemudian dihitung menggunakan Product Momment, sehingga dapat diketahui validitasnya. Dari 71 butir inventori, diperoleh 59 butir angket yang valid dan mewakili seluruh aspek yang diukur.

Perlakuan pada kelompok eksperimen dengan penerapan SEFT dalam Bimbingan Kelompok diberikan tiga hari setelah pengukuran awal dan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan metode konvensional. Setelah perlakuan, siswa diberikan inventori untuk diukur kembali. Data hasil pengukuran awa dan pengukuran akhir dianalisis menggunakan uji Statistik Non Parametrik, hal ini dikarenakan subyek penelitian yang relatif kecil. Uji statistik yang digunakan dengan Wilcoxon *Two-Sample Test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian merupakan pembuktian dari proses penelitian. Subyek penelitian berjumlah 8 siswa dari kelas XII IPS yang dijadikan kelompok eksperimen dan 7 siswa dari kelas XII IPA yang dijadikan kelompok kontrol. Data yang telah terkumpul melalui tes sebelum dan sesudah perlu diadakan analisis dengan uji Wilcoxon Two Sample Test. Hasilnya diperoleh data sebagai berikut :

Tabel Kerja  
Hasil Analisis (Uji Wilcoxon)  
Peningkatan Skor Kelompok Eksperimen dan  
Kelompok Kontrol

No.	Nama	Xi (pretest)	Yi (posttest)	Beda (di)	Rangking (d)	Tanda Rangking	
						+	-
1.	A	194	151	-43	13	+	-13
2.	B	195	150	-45	15	+	-15
3.	C	192	148	-44	14	+	-14
4.	D	193	155	-38	10	+	-10
5.	E	191	155	-36	9	+	-9
6.	F	192	153	-39	11	+	-11
7.	G	191	151	-40	12	+	-12
8.	H	191	179	-12	6	+	-8
11.	1	173	168	-5	4	+	-4
12.	2	175	171	-4	3	+	-3
13.	3	181	168	-13	7	+	-7
14.	4	178	176	-2	1	+	-1
15.	5	174	171	-3	2	+	-2
16.	6	174	159	-15	8	+	-6
17.	7	173	167	-6	5	+	-5
Jumlah						0	-120

Dari tabel di atas, selanjutnya dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Wilcoxon *Two-Sample Test* sehingga diperoleh perhitungan sebagai berikut:

Diketahui :

- Kelompok Kontrol ( $W_1$ ) menduduki rangking no. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8  
Sehingga  $W_1 = 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 7 + 8 = 30$
- $n_1 = 7$  dan  $n_2 = 8$

$$W_2 = \frac{(n_1+n_2)(n_1+n_2+1)}{2} - W_1$$

$$= \frac{(15)(16)}{2} - 30 = 90$$

Selanjutnya, dihitung sebagai berikut:

$$U_1 = W_1 - \frac{n_1(n_1+1)}{2} \qquad U_2 = W_2 - \frac{n_2(n_2+1)}{2}$$

$$= 30 - \frac{56}{2} = 2 \qquad = 90 - \frac{72}{2} = 54$$

Oleh karena  $U_1 < U_2$ , maka  $U_1$  diambil sebagai pengukur tes statistiknya sehingga diperoleh nilai  $T_{hitung} = 2$ . Hasil tersebut kemudian dibandingkan dengan tabel nilai kritis T uji jenjang Wilcoxon *Two-Sample Test* dengan taraf signifikan 5% untuk  $n_1 = 7$  dan  $n_2 = 8$ , diperoleh nilai  $T_{tabel} = 0,001$  sehingga  $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu “Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional baik yang diberikan terapi SEFT melalui Bimbingan Kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok”.

Hasil peningkatan yang dicapai oleh kelompok eksperimen dapat dilihat secara rinci pada analisis individual berikut ini:

1. Subjek A

Terjadi penurunan skor pada subyek A, sebelum perlakuan diperoleh skor 194 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 151. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 43. Pada awalnya A menjadi sangat penyendiri sejak menghadapi UN dan jadi jarang berbaur, serta sering merasa bingung sendiri akibat kecemasan yg dialami. Setiap mengalami ketakutan biasanya A yang merupakan atlet langsung ke lapangan untuk lari-lari keliling lapangan. Namun menurut A, setelah lari dia kecapekan dan malas belajar. Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. A telah mampu mengendalikan kecemasannya dan mempraktikkan terapi secara pribadi.

2. Subjek B

Terjadi penurunan skor pada subyek B, sebelum perlakuan diperoleh skor 195 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 150. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 45. B merupakan siswa yang cenderung pendiam, jika dia mengalami kecemasan, B memilih untuk menelpon orangtuanya yang ada di luar kota. Sesaat kecemasan Mawar hilang, tetapi jika cemas kembali Mawar akan memilih menelpon orangtuanya lagi. Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. Mawar juga secara pribadi mengaku senang bisa menerapkan SEFT karena bisa dimanfaatkan jika menghadapi pertandingan.

### 3. Subjek C

Terjadi penurunan skor pada subyek C, sebelum perlakuan diperoleh skor 192 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 148. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 44. C merupakan atlet yang aktif, dari hasil bimbingan diketahui bahwa biasanya saat C mengalami kecemasan dia memilih untuk bermain catur atau mengajak temannya bertanding.

Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. C juga menunjukkan kesenangannya saat mengikuti proses terapi SEFT.

### 4. Subjek D

Terjadi penurunan skor pada subyek D, sebelum perlakuan diperoleh skor 193 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 155. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 38. D adalah Subyek paling pasif dalam proses bimbingan, dan mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Untuk mengatasi kecemasannya, biasanya Krisan memilih untuk menyendiri disekitar area asrama sambil mendengarkan musik. Namun setelah merasa agak baikk maka D akan segera kembali. Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. D juga menunjukkan keberanian bicara dan menunjukkan kesiapannya untuk mempraktikkan SEFT secara mandiri.

### 5. Subjek E

Terjadi penurunan skor pada subyek E, sebelum perlakuan diperoleh skor 191 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 155. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 36. E kerap merasakan kecemasan apalagi terhadap mata pelajaran matematika, E merasa nilai tryout matematika selalu membuatnya kuatir. Saat mengalami kecemasan biasanya subyek E mengeluhkan kecemasannya pada pacar atau teman agar dibantu.

Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. E menjadi ikhlas dengan UN yang akan dihadapi dan pasrah berapapun nilai matematika yang akan diperoleh.

### 6. Subjek F

Terjadi penurunan skor pada subyek F sebelum perlakuan diperoleh skor 192 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 153. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 39. Dengan skor kecemasan yang tinggi, F merupakan siswa yang tenang. Kecemasan yang kerap dialami adalah karena ketakutan tidak bisa lulus karena nilai Tryoutnya termasuk kurang. Saat cemas, F akan mengambil wudlu dan sholat atau memilih untuk tidur.

Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. F menjadi

semakin bersemangat untuk belajar dengan sisa waktu yang sebentar lagi dan pasrah pada Allah terhadap hasil nilai UN.

### 7. Subjek G

Terjadi penurunan skor pada subyek G, sebelum perlakuan diperoleh skor 191 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 151. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 40. Penurunan skor yang dialami G cukup signifikan, kecemasan yang dialaminya biasanya membuat dia menjadi bingung. Saat mengalami kecemasan, G memilih untuk ke warung internet untuk *browsing* dan membuka *facebook*, menurut G dengan *browsing* pikirannya akan segar kembali. Namun menurutnya, dengan cara tersebut sangat banyak membuang waktu G sehingga membuatnya malah malas belajar.

Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. G menjadi lebih tenang dalam belajar dan ikhlas menghadapi proses UN yang menegangkan.

### 8. Subjek H

Terjadi penurunan skor pada subyek H, sebelum perlakuan diperoleh skor 191 dan setelah diberi perlakuan dengan terapi SEFT, skornya menjadi 179. Jadi penurunan skor yang dialaminya sebesar 12. Cara H dalam menangani kecemasannya termasuk unik, semakin H merasakan takut, dia akan semakin bersemangat mengerjakan atau sekedar melihat soal-soal. Namun H semakin mengalami kejenuhan dan malas belajar, padahal UN tinggal beberapa hari lagi.

Setelah diberikan perlakuan, hasil pengisian *posttest*-nya menunjukkan perubahan. H lebih tenang setelah menjalani terapi SEFT, kejenuhannya hilang dan menjadi bersemangat dan pasrah menghadapi UN.

Hipotesis tersebut dapat diterima seperti halnya hasil penelitian terdahulu yang menggunakan SEFT yaitu Herdina Indrijati (2010) Universitas Airlangga. Dengan Judul Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bagi Penderita Fobia Terhadap Sentuhan pada Korban Kekerasan Seksual Masa Anak. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa SEFT cukup efektif dalam menghilangkan fobia terhadap sentuhan pada korban kekerasan seksual masa anak. Ketakutan atau rasa cemas terhadap sentuhan yang dialami anak akibat kekerasan seksual masa lalunya dapat teratasi dengan pendekatan psikologi dan spiritual dalam SEFT untuk menyeimbangkan kembali kondisi mental korban. Syifa Safiatunnisa (Skripsi, 2010) Universitas Padjajaran Bandung. Dengan judul Komunikasi Terapeutik dalam Kegiatan Terapi melalui SEFT. Hasil dari penelitian ini adalah pada tahap pra-interaksi/perkenalan komunikasi terdiri dari memberi salam, memperkenalkan diri psikolog kepada klien, psikolog (terapis) bertanya

tentang identitas klien dan mengidentifikasi komunikasi non verbal klien menggali pikiran dan perasaan serta mengidentifikasi masalah klien penderita fobia sosial, pada tahap kerja terapis menggunakan teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang terdiri dari the set-up, the tune-in dan tapping. Peran teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah membantu terapis dan klien dalam proses kegiatan terapi pada penderita fobia sosial. Teknik SEFT merupakan teknik yang efektif, ilmiah, mudah, cepat, aman, murah, memberdayakan, universal dan compatible.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan bahwa penerapan SEFT efektif dapat digunakan untuk membantu konseli mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Maka dilakukan *treatment* yang sesuai dengan pendapat Weakland, dan Cormier. Dan penelitian ini juga didukung oleh Herdina dan Syifa dalam penelitiannya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan gambaran umum di atas dan hasil analisis data terhadap pengukuran awal dan pengukuran akhir subjek penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok menggunakan terapi SEFT begitu juga kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Akan tetapi, untuk melihat metode terapi mana yang efektif (memberikan efek peningkatan yang signifikan), maka perlu ada analisis data lebih lanjut guna membandingkan penurunan skor kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional antara kelompok siswa yang diberikan terapi SEFT dalam bimbingan bimbingan dan kelompok siswa yang dibiarkan dengan metode konvensional. Dalam hal ini peneliti melakukan uji lanjutan dengan uji Wilcoxon *Two-Sample Test*.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.8 nilai kritis  $T$  uji jenjang Wilcoxon *Two-Sample Test* dengan taraf signifikan 5% untuk  $n_1 = 8$  dan  $n_2 = 7$ , diperoleh nilai  $T_{tabel} = 0,001$  dan  $T_{hitung} = 2$  sehingga  $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu "Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional baik yang diberikan terapi SEFT melalui Bimbingan Kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok". Hal itu dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor lebih tinggi dibandingkan peningkatkan skor pada kelompok kontrol. Dengan demikian terapi SEFT

dalam bimbingan kelompok lebih efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional dibandingkan dengan metode konvensional.

## Saran

1. Bagi Konselor Sekolah  
Meskipun pelaksanaan Ujian Nasional masih menimbulkan banyak perdebatan, namun konselor sekolah harus peka terhadap tekanan yang dirasakan siswa. Kecemasan yang dirasakan siswa dapat diatasi dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Bahkan teknik ini bisa diterapkan di SMA Negeri Olahraga sebagai salah satu alternatif menghilangkan ketegangan siswa menghadapi pertandingan.
2. Bagi Peneliti lain
  - a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan SEFT dalam Bimbingan Kelompok, sehingga meningkatkan efektifitas bimbingan pada siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan menambah subjek penelitian dan waktu yang lebih lama serta menambah alat pengumpulan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. E. Koeswara. Penerjemah. Bandung: PT. Refika Aditama
- Djarwanto, PS. 2003. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE

- Edy. 2010. [http://edypekalongan.blogspot.com/2010/03/Relaksasi untuk pelajar](http://edypekalongan.blogspot.com/2010/03/Relaksasi%20untuk%20pelajar). Online. diakses pada tanggal 24 Oktober 2011
- Ettin, Mark F., P.Hd.. 1992. *Foundations and Applications of Group Psychotherapy*. New Jersey: Robert Wood Johnson Medical School
- Faiz Zainudin, Ahmad. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Surabaya: Logos Institute.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist.2005.edisi 6.*Theories of Personality*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar
- Friedman, Howard S. dan Schustack, Miriam W. 2008. *Kepribadian; Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media Group.
- Gibson, Robert L. dan Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hadi, Anwar. 2004. *Prinsip Pengelolaan Pengambilan Sampel lingkungan*. Jakarta: Gramedia Utama
- Hartinah, Sitti. Dra. Hj. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama
- Ifdil. 2009. <http://konselingindonesia.com/>. *SEFT Sebagai Model Terapi dalam Bimbingan Konseling*. Online. diakses pada tanggal 2 Januari 2012
- Karim. 2009. [Karim71@blogspot.com](http://Karim71@blogspot.com). *Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan*. Online. Diakses pada tanggal 15 Januari 2012
- Ledoux, Joseph. 2011. *The Emotional Brain*. Yogyakarta: Penerbit BACA!.
- Manik, Intan Hartati. 2011. [ujiannasional.org](http://ujiannasional.org). *Tips Menghadapi Ujian Nasional*. Online. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2011
- Muhidin, Ali Sambas dan Abdurrahman, Maman. 2007. *Analisis Korelasi Regresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Napitupulu, Ester Lince. 2009. <http://edukasi.kompas.com/>. *Ujian Nasional yang Bikin Nervous*. Online. diakses pada tanggal 2 Januari 2012
- Nursalim dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang *Standar Nasional Pendidikan*
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Reksoatmodjo, Tedjo N. Dr, ST, M.Pd. 2007. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Aditama.
- Riduwan, Drs dan Lestari, Tita. Dra. 2005. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Steve. 2011. <http://regional.kompasiana.com/2011/03/22/>. *Pemantapan Mental sebelum UN*. Online. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2011
- Sugiyono. Prof. Dr. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafiatunnisa, Syifa.2010. <http://blogs.unpad.ac.id>. skripsi: *Komunikasi Terapeutik dalam Kegiatan Terapi melalui SEFT*. Online. Diakses pada tanggal 12 Januari 2012
- Tanpa Nama. 2009. *Modul Pelatihan SEFT; SEFT Essential*. Surabaya: Logos Institute
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Yalom, Irvin. D & Moly LESZCZ. 2005. *Fifth Edition The theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books
- Yully. 2011. *Sambut UN Sekolah Gelar Doa Bersama*. <http://diksia.com/2011/04/>. Online. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2011