

Efektivitas *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) terhadap *Self Confidence* Mahasiswa Eks Pesantren IAIN Tulungagung

Uswah Wardiana, Mirna Wahyu Agustina
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
uswahwardiana@gmail.com, mirnawahyuagustina@gmail.com

Abstract *Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) is a therapeutic technique that combines spiritual and psychological elements in practice. The life of pesantren which is closely related to spirituality is one of the bases for the selection of SEFT techniques as a step to increase the confidence of former pesantren students. The aim of the study is directed at overcoming the inferiority problems of ex pesantren students caused by stress. The research method used is quantitative research. The form of treatment given to study participants was Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) therapy. The design / perspective of this study used SEFT experimental therapists with subjects namely ex-Islamic boarding school students from Tulungagung IAIN with an experimental approach to pre-test post-test with control group experimental design. The number of subjects who participated was 90 ex-pesantren students at IAIN Tulungagung. SEFT therapy techniques can significantly increase self-confidence with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$) and t value = 6.891.*

Keyword : millenials, SEFT, Self Confident

ABSTRAK. *Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu teknik terapi yang menggabungkan unsur spiritual dan psikologis dalam praktiknya. Kehidupan pesantren yang erat kaitannya dengan spiritualitas menjadi salah satu dasar pemilihan teknik SEFT sebagai langkah untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren. Tujuan dari penelitian diarahkan untuk mengatasi persoalan inferioriti mahasiswa eks pesantren yang diakibatkan *stress*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Bentuk perlakuan yang diberikan pada partisipan penelitian ini adalah terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT)*. Desain/ perspektif penelitian ini menggunakan eksperimen-terapis SEFT dengan subyek yaitu mahasiswa eks pesantren IAIN Tulungagung dengan pendekatan eksperimen *pre-test post-test with control group experimental design*. Jumlah subjek yang menjadi partisipan sebanyak 90 orang mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung. Teknik terapi SEFT secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai $t = 6,891$.*

Kata kunci : milenial, SEFT, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Generasi muda abad 21 atau dikenal dengan generasi milenial merepresentasikan generasi yang cakap dalam beradaptasi dengan dunia masa kini baik dari sisi budaya pergaulan, informasi, dan kemudahan hidup yang

berbasis teknologi digital. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (2017) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik 43,46% generasi milenial saat ini belum menikah. Hal ini disebabkan banyak diantara generasi milenial masih berada di usia sekolah. Banyak dari

generasi milenial saat ini berstatus menjadi mahasiswa baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Badan Pusat Statistik (2017) menyebutkan bahwa generasi milenial memiliki tiga ciri utama yaitu percaya diri, kreatif, dan terkoneksi (*connected*).

Pesantren merupakan model pendidikan tradisional yang menekankan budaya berakhlak dan sopan santun serta ketawaduan dalam bersikap dan berkomunikasi. Proses pendidikan di dalam pesantren menjadikan Kyai atau pimpinan Pondok Pesantren sebagai tokoh sentral yang memegang peran utama. Dampak langsung akibat dari pemahaman tata nilai pesantren yang tidak tepat salah satunya dapat mempengaruhi proses kematangan berpikir dan kepribadian seorang mahasiswa. Hal tersebut diikuti dengan lemahnya capaian *soft skill* baik akademik maupun non-akademik serta cara bergaul yang kurang baik.

Rasa tidak percaya diri, *inferiority*, khawatir di tengah kepadatan tugas perkuliahan dapat mengakibatkan *stress* yang akhirnya memicu kemalasan, tidak semangat, perasaan terbebani, dan sebagainya. Salah satu dampak dari rendahnya kepercayaan diri adalah pada kemampuan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian Siska, Sudardjo, dan Purnamaningsih (2003) menemukan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa jika mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah maka kecemasan akan komunikasi interpersonal akan meningkat, begitupun sebaliknya. Adanya kecemasan komunikasi interpersonal dapat menjadi faktor penghambat seorang mahasiswa untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya.

Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri individu salah satunya adalah pemberian terapi. Terapi yang menekankan pada pendekatan spiritual seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu teknik terapi yang menggabungkan unsur spiritual dan psikologis dalam praktiknya. Teknik terapi ini merupakan pengembangan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang sebelumnya telah digunakan untuk menetralkan energi negatif dalam diri

individu melalui *Thought Field Therapy* (TFT) (Craig, 2003). Kehidupan pesantren yang erat kaitannya dengan spiritualitas menjadi salah satu dasar pemilihan teknik SEFT sebagai langkah untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren. Tujuan dari penelitian diarahkan untuk mengatasi persoalan inferioriti mahasiswa eks pesantren yang diakibatkan *stress*.

Berdasarkan data yang diperoleh, hampir 50% mahasiswa IAIN Tulungagung merupakan alumni dari Madrasah Aliyah. Dari 50% mahasiswa tersebut separuhnya adalah mahasiswa eks pesantren yaitu mereka yang menyelesaikan pendidikan menengah atas sekaligus mendapatkan pendidikan di Pondok Pesantren. Untuk mendapatkan lulusan yang unggul baik secara akademis maupun agama mahasiswa dituntut untuk aktif dalam berbagai kegiatan di dalam maupun di luar kampus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi SEFT bagi kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren terhadap mengembangkan *soft skill* akademis di IAIN Tulungagung. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* secara

efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa

METODE

Penelitian Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan merujuk pada data eksperimen terapi SEFT dan didukung literatur yang terkait teori SEFT dan kepercayaan diri. Penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data-data berupa angka menggunakan teknik statistik (Azwar, 2017). Lebih spesifiknya penelitian ini merujuk pada metode eksperimen. Penelitian eksperimental meneliti hubungan sebab-akibat dan bukan hanya meneliti hubungan antar variabel (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2011).

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan eksperimen. Pada penelitian eksperimen terdapat perlakuan yang diberikan pada subyek atau partisipan penelitian. Bentuk perlakuan yang diberikan pada partisipan penelitian ini adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan beberapa variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen adalah variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain (Azwar, 2017). Sedangkan variabel tergantung atau variabel dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Variabel terikat yang akan dilihat perubahannya adalah kepercayaan diri dari mahasiswa eks pesantren IAIN Tulungagung.

Desain Penelitian

Desain/ perspektif penelitian ini menggunakan eksperimen-terapis SEFT dengan subyek yaitu mahasiswa eks pesantren IAIN Tulungagung. Pendekatan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test with control group experimental design*. Pendekatan eksperimen jenis ini dicirikan dengan adanya dua kelompok yakni, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok

eksperimen adalah sekelompok subjek atau partisipan penelitian yang mendapatkan perlakuan/ manipulasi selama proses penelitian. Sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak akan mendapatkan perlakuan/ manipulasi.

Dalam penelitian ini kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) diberikan *pretest* atau pengukuran sebelum pelatihan. Kemudian setelah dilakukan manipulasi atau pemberian perlakuan, kedua kelompok diberikan *posttest* atau pengukuran setelah pelatihan. Tujuan dari pemberian *pretest* dan *posttest* adalah untuk melihat perubahan variabel terikat setelah diberi perlakuan.

Subyek dan Sumber Data Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti (Azwar, 2017). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Tulungagung khususnya yang tinggal di pondok pesantren saat menempuh pendidikan menengah atas baik SMA ataupun Madrasah Aliyah. Mahasiswa dipilih secara acak mewakili masing-masing fakultas di IAIN Tulungagung yaitu

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum.

Dari hasil perhitungan menggunakan rumus slovin dengan populasi 2279 mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung maka jumlah subjek yang menjadi partisipan sebanyak 90 orang dengan taraf kesalahan 10% yang dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Subjek-subjek penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pemilihan mahasiswa untuk dimasukkan ke dalam kelompok tersebut dilakukan secara *random sampling*.

Instrumen Penelitian

Menurut Azwar (2017) instrument pengukur variabel penelitian memegang peranan penting dalam usaha memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya dalam bentuk data kuantitatif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri. Skala tersebut akan diberikan baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Skala kepercayaan diri ini diadaptasi dari skala kepercayaan diri (Sukria, 2005). Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar

0,8993. Reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2013). Sebelum digunakan untuk pengambilan data penelitian, terlebih dahulu skala kepercayaan diri tersebut diuji coba/ *try out* untuk melihat reliabilitas skala jika digunakan pada subyek yang berbeda. Berdasarkan hasil uji coba diketahui nilai koefisien *Cronbach's Alpha* skala kepercayaan diri yaitu sebesar 0,800. Suatu skala dapat dikatakan memiliki konsistensi internal jika memiliki nilai koefisien minimal 0,8 (Azwar, 2013).

Teknik Analisa Data

Analisis data kuantitatif dilakukan terhadap data-data tersebut menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui efek pelatihan SEFT sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Selain itu untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol maka dilakukan analisis data penelitian menggunakan uji *paired sample t-test*. Selain itu data-data yang didapatkan dalam penelitian ini juga digunakan untuk menguji *gain score*. Uji ini bertujuan untuk melihat tingkat efektifitas perlakuan/*treatment* yang

diberikan pada partisipan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

HASIL

Alat Ukur Penelitian

Skala Kepercayaan diri yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Sukria (2005) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,8993. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala yang digunakan merupakan skala yang reliabel. Azwar (2017) menyebutkan bahwa suatu skala psikologi dianggap memuaskan ketika memiliki koefisien reliabilitas kisaran 0,90.

Tabel 1. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri

| Aspek-aspek | Nomer Aitem | | Jumlah |
|-------------------------------|--------------|-----------|--------|
| | Favor | Unfavor | |
| Keyakinan akan kemampuan diri | 13 | 2, 10, 14 | 5 |
| Optimis | 5, 4, 11, 15 | 22, 23 | 7 |
| Obyektif | 24, 6, 28 | 26, 27 | 5 |

Data Deskriptif Subyek

Dari 2279 mahasiswa tersebut hanya 178 mahasiswa yang mengisi

kuesioner yang disebarikan. Berdasarkan hasil pengisian tersebut terdapat 90 orang yang memiliki skor kepercayaan diri yang berada dalam kategori sedang dan selanjutnya menjadi partisipan penelitian. Partisipan dari penelitian ini didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 76,66%.

Tabel 2. Data Deskriptif Jenis Kelamin Partisipan Penelitian

| Karakteristik | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------|-----------|-----------|-------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 1 | 23,34% |
| | Perempuan | 9 | 76,66% |
| Total | | 10 | 100% |

Data deskriptif lain yang didapat adalah terkait latar belakang pendidikan partisipan. Latar belakang pendidikan dari partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu partisipan yang bersekolah di SMA Negeri atau Swasta dan menjadi santri di pondok pesantren.

Tabel 3. Data Deskriptif Latar Belakang Pendidikan

| Karakteristik | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------------------|-----------------------------|--------|------------|
| Latar Belakang Pendidikan | SMA Negeri/ Swasta + Pondok | 8 | 20% |
| | MA Negeri/ Swasta + Pondok | 80 | 80% |

| | | |
|---|-----------|-------------|
| Pesantren | 2 | % |
| MA Negeri/ Swasta + Pondok Pesantren | | |
| Total | 90 | 100% |

Kategorisasi Skor

Skor hasil pengambilan data pada penelitian ini dikategorikan dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Data Penelitian

| Kategori | Rumus Kategori Skor |
|----------|--|
| Rendah | $X < (\mu - 1.0\sigma)$ |
| Sedang | $(\mu - 1.0\sigma) \leq X < (\mu + 1.0\sigma)$ |
| Tinggi | $(\mu + 1.0\sigma) \leq X$ |

Berdasarkan rumusan di atas skor dari data penelitian dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorisasian skor dilakukan pada 178 mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian ini, yaitu:

Tabel 5. Kategorisasi Data Subyek Penelitian

| Kategori | Jumlah Subyek | Persentase (%) |
|----------------------------|---------------|----------------|
| Rendah $X < 56$ | 0 | 0% |
| Sedang $56 \leq X < 84$ | 90 | 50,56% |

| | | |
|-----------------------|------------|-------------|
| Tinggi $84 \leq X$ | 88 | 49,44% |
| Total | 178 | 100% |

Uji Asumsi

Salah satu asumsi yang harus terpenuhi untuk melakukan analisis statistik parametrik adalah data penelitian berdistribusi normal. data penelitian baik *pre test* maupun *post test* kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan terapi SEFT. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Sebuah data dapat dikatakan berdistribusi normal ketika angka signifikansi uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data Pre Test Kelompok Eksperimen

| Variabel | Signifikansi Kolmogorov-Smirnov | Keterangan |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen | 0,148 | Sebaran Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai *Kolmogorov-Smirnov*

0,148 ($p > 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa distribusi data penelitian kelompok eksperimen ini adalah data yang normal. Selain menguji normalitas data kelompok eksperimen, peneliti juga melakukan uji normalitas terhadap data kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai $p > 0,05$ yaitu 0,103.

Tabel 71. Hasil Uji Normalitas Data Pre Test Kelompok Kontrol

| Variabel | Signifikansi Kolmogorov-Smirnov | Keterangan |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol | 0,108 | Sebaran Normal |

Uji normalitas pada data *post test* partisipan penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut hasil uji normalitas data *post test*:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Post Test Kelompok Eksperimen

| Variabel | Signifikansi Kolmogorov-Smirnov | Keterangan |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen | 0,606 | Sebaran Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai *Kolmogorov-Smirnov*

0,606 ($p > 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa distribusi data *post test* penelitian kelompok eksperimen ini adalah data yang normal. Selain menguji normalitas data kelompok eksperimen, peneliti juga melakukan uji normalitas terhadap data kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai $p > 0,05$ yaitu 0,235.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Post Test Kelompok Kontrol

| Variabel | Signifikansi Kolmogorov-Smirnov | Keterangan |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol | 0,235 | Sebaran Normal |

Berdasarkan uji normalitas pada kedua kelompok maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data *pre test* dan *post test* masing-masing kelompok berdistribusi normal.

Pada uji homogenitas ini data yang diharapkan adalah data yang homogen, artinya tidak terdapat variansi dalam data yang akan dianalisis. Angka yang diharapkan dari uji homogenitas ini adalah signifikansi $p > 0,05$, artinya bahwa data penelitian merupakan data yang homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi uji homogenitas $p < 0,05$

menunjukkan bahwa data penelitian merupakan data yang heterogen atau memiliki varians yang tinggi. Berikut ini hasil uji homogenitas data penelitian:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Data Pre Test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.474 | 1 | 88 | .228 |

Pada tabel 10 menunjukkan hasil uji homogenitas data *pre test* kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi yang tercantum pada tabel yaitu 0,228, $p > 0,05$. Angka tersebut menunjukkan bahwa data *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol merupakan data yang homogen. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas pada data *post test* penelitian. Berikut hasil dari uji tersebut:

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data Post Test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 3.628 | 1 | 88 | .060 |

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji homogenitas data *post test* adalah 0,060, $p > 0,05$. Angka tersebut mengindikasikan bahwa data *post test* penelitian ini merupakan data yang homogen.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan analisis *independent sample t-test* yang diproses dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 20. Data-data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat kepercayaan diri dari partisipan penelitian. dataBerikut ini adalah hasil pengujian hipotesis yang di analisis menggunakan *independent sample t-test*:

Tabel 12. Hasil Independent Sample T-test

| Variabel | Signifikansi | | |
|------------------|--------------|-----------|-------|
| | hitung | tabel | |
| Kepercayaan diri | ,628 | .891 .987 | 0.001 |

Berdasarkan tabel 12 nilai signifikansi dari analisis data penelitian menggunakan *independent sample t-test* adalah 0,001; $p < 0,05$. Sedangkan nilai $t_{hitung} = 6.891$ dan $t_{tabel} = 1.987$, artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa kriteria diterimanya hipotesis penelitian terpenuhi yaitu $p < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Selain itu, digunakan uji *Paired Sample T-test* untuk melihat perbedaan skor *pre test* kepercayaan diri partisipan penelitian sebelum diberikan terapi SEFT dengan skor *post test* kepercayaan

diri partisipan penelitian setelah menerima terapi SEFT. Kriteria yang harus dipenuhi adalah nilai signifikansi adalah $p < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berikut ini hasil dari uji *paired sample t-test*:

Tabel 13. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

| Keperca- yaan diri | Rata- rata | T hitung | T table | Signifik ansi |
|-----------------------|---------------|-------------|------------|------------------|
| Sebelum Perlakuan | 77,9778 | -31.203 | 2.015 7 | .001 |
| Setelah Perlakuan | 90,7778 | | | |

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample T test*. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} -31.203 > t_{tabel} 2.0157$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kepercayaan diri mahasiswa kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan terapi SEFT. Rata-rata (*mean*) skor kepercayaan diri meningkat dari sebelum diberikan pelatihan SEFT dengan setelah diberi pelatihan terapi SEFT. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi SEFT dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pondok pesantren di IAIN Tulungagung. Setelah dilakukannya analisis data menggunakan *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* diketahui bahwa terdapat perbedaan skor kepercayaan diri

partisipan penelitian sebelum dengan setelah diberikan terapi SEFT. diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan skor kepercayaan diri. Nilai peningkatan skor berbeda untuk tiap-tiap partisipan penelitian. Peningkatan skor kepercayaan diri tersebut dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

Tabel 14. Kategorisasi Skor N-Gain

| Nilai N-Gain | Kategori |
|-----------------------|----------|
| $g > 0,7$ | Tinggi |
| $0,3 \leq g \leq 0,7$ | Sedang |
| $g < 0,3$ | Rendah |

Selain itu hasil uji *Gain Score* juga dapat digunakan untuk melihat tingkatan efektivitas pelatihan tersebut dilakukan. Efektivitas sebuah perlakuan dibagi menjadi empat kategori yaitu:

Tabel 15. Kategorisasi Efektivitas Perlakuan/ Pelatihan

| Presentase (%) | Kategori |
|----------------|----------------|
| < 40 | Tidak efektif |
| 40 - 55 | Kurang Efektif |
| 56 - 75 | Cukup efektif |
| >76 | Efektif |

Berdasarkan kategorisasi di tabel 15 data penelitian ini memiliki *mean/* rata-rata senilai 59,44. Angka tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan cukup efektif untuk meningkatkan variabel terikat – dalam

penelitian ini adalah kepercayaan diri. Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan terapi SEFT cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren IAIN Tulungagung.

Nilai N-Gain pada kelompok kontrol adalah sebesar -0.01. Rata-rata yang diperoleh adalah -1.6907. Artinya tidak terdapat peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan hasil nilai kelompok kontrol ($0,382 > -0,01$). Maka hipotesis penelitian ini diterima dan akan berpengaruh pada perkembangan pelatihan terapi SEFT.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapatkan data bahwa terapi SEFT cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung, hipotesis penelitian ini diterima. Hasil tersebut didasarkan pada uji *independent sample t-test*, uji *paired sample t-test*, dan uji *gain score*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan setelah terapi SEFT diberikan. Artinya bahwa terapi SEFT efektif untuk

meningkatkan kepercayaan diri khususnya mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung yang menjadi partisipan dari penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini menambah hasil penelitian sebelumnya terkait dengan kepercayaan diri. Menurut Lauster (1978), kepercayaan diri bukan faktor bawaan yang dimiliki individu dari lahir melainkan melalui proses belajar dan pengalaman hidup. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian ini bahwa tingkat kepercayaan diri dapat meningkat dengan dilakukannya pelatihan peningkatan kepercayaan diri. Proses peningkatan kepercayaan diri ini dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai positif dan mengeliminasi pikiran-pikiran negatif. Hal ini mengingat bahwa rasa tidak percaya diri berasal dari sudut pandang individu itu sendiri dan berimbas pada munculnya perasaan *insecure*.

Pentingnya kepercayaan diri dapat dilihat pada aspek-aspek di dalamnya yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional serta realistis (Lauster dalam Kristanto, 2014). Seorang individu khususnya mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan yakin pada kemampuan yang

dimilikinya. Selain itu mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan menilai bahwa apapun yang dilakukan olehnya akan memberikan hasil yang memuaskan. Mahasiswa sebagai salah satu akademisi dalam institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk memiliki capaian yang maksimal dibidang akademik yaitu diukur dengan capaian nilai/ indeks prestasi kumulatif (IPK). Menurut Bénabou dan Tirole (2002), salah satu alasan kepercayaan diri penting untuk dimiliki individu karena kepercayaan diri tersebut dapat mengubah motivasi individu untuk menyelesaikan dan gigih dalam mencapai tujuannya.

Perguruan tinggi sebagai lingkungan pendidikan tinggi mendorong mahasiswanya untuk kritis dan aktif dalam berpendapat. Akan tetapi hal berbeda ditanamkan di pondok pesantren yakni seorang santri harus taat dan tawadhu' pada guru-gurunya. Perbedaan pendapat di lingkungan akademik merupakan hal yang wajar. Antara dosen dan mahasiswa memiliki pandangan berbeda dan saling menyampaikan pendapat sebagai salah satu bentuk proses pembelajaran.

Penelitian ini menjadikan kepercayaan diri sebagai variabel bebas

atau variabel yang dicoba untuk dirubah. Perubahan yang diharapkan adalah peningkatan skor kepercayaan diri. Untuk meningkatkan variabel tersebut adalah dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pada penelitian Ulfah (2013) pemberian terapi SEFT terbukti dapat menurunkan gangguan stress pasca trauma (PTSD) korban bencana erupsi gunung merapi. Selain itu SEFT juga terbukti mampu untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa menengah atas yang tinggal di pondok pesantren (Adawiyah & Ni'matuzahroh). Hal ini sangat bisa dipahami mengingat pendekatan yang menjadi inti teknik terapi SEFT.

Teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan teknik terapi yang melibatkan aspek spiritual dalam pendekatan dan praktiknya. Menurut Zainuddin (2006) kunci keberhasilan dari terapi SEFT ini antara lain adalah keyakinan pada Allah, khusyu', ikhlas, pasrah, dan selalu bersyukur. Dalam pelaksanaan terapi SEFT ini peserta diajak untuk mengurangi pikiran-pikiran negative, menambah pemikiran positif, dan menyerahkan segala sesuatu baik

kesedihan, kekurangan, rasa marah, dan sebagainya.

Pelatihan terapi SEFT dalam penelitian ini cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren. Efektivitas suatu pelatihan ditentukan oleh beberapa faktor. Menurut Nikandrou, Brinia, dan Bereri (2009) faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pelatihan yaitu 1) faktor peserta pelatihan; 2) faktor perencanaan pelatihan; 3) faktor organisasi yang mempengaruhi proses peserta pelatihan mengaplikasikan pengetahuan yang di dapatkan dari pelatihan.

Dalam kaitannya dengannya faktor peserta pelatihan, peneliti mengkondisikan peserta berada dalam ruangan yang nyaman sehingga mudah untuk berkonsentrasi. Peneliti juga membangun motivasi bagi peserta untuk aktif dalam seluruh proses pelatihan ini. Perencanaan pelatihan meliputi pemilihan *trainer*, metode yang digunakan dalam pelatihan, tempat pelatihan, hingga pemberian pemahaman terkait proses pelatihan dan *output* yang dapat dirasakan oleh peserta pelatihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung. Hasil kategorisasi skor menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri mahasiswa eks pesantren di IAIN Tulungagung berada pada kategori sedang.

Saran

Mengacu pada hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yakni disarankan bagi IAIN Tulungagung untuk melakukan pelatihan SEFT bagi mahasiswa baru di IAIN Tulungagung khususnya bagi mahasiswa eks pesantren. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru IAIN Tulungagung eks pesantren. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri ini diharapkan dapat optimal dalam mengikuti proses pembelajaran baik di kelas maupun kegiatan lainnya. Hal ini dapat menjadi solusi untuk menyiapkan calon tenaga

kerja yang siap dalam menghadapi tantangan global dunia kerja di masyarakat.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang serupa dengan penelitian ini disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan mahasiswa baru. Hal ini memungkinkan adanya dinamika yang berbeda jika dibandingkan dengan subyek penelitian ini yang merupakan mahasiswa semester 3 dan semester 5.

DAFTAR PUSTAKA

- Amichai-Hamburger, Y. & Vinitzky, G. **Kepustakaan**
- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stress akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*. 4(2). 228-245.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Bénabou, R., & Tirole, J., (2002). Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics*. 871-915.
- Craig, G. (2003). *Emotional Freedom Technique. Dalam Susan Courtney & Alex Kent (Eds), The Association for Meridian Energy Therapies Yearbook 2003*. United Kingdom: Dragon Rising.
- Zainuddin, A. F. (2006). *SEFT Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*. Jakarta: Arga Publishing.
- Lauster, P. (1978) *The Personality Test*. London: Pan Books.
- Lestari, D. & Yulianto, A., (2017). Pengaruh pemberian tugas, motivasi berprestasi, kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar terhadap kreativitas belajar. *Jurnal Economic Education Analysis Journal*, 6(2).
- Maslow, A.H., (1954). *Motivation and Personality*. Oxford, England: Harpers.
- Ulfah, E., (2013). Intervensi spiritual emotional freedom technique untuk menurunkan gangguan stress pasca trauma erupsi gunung merapi. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*. 2(1). 38-57.
- Nikandrou, I., Brinia, V., & Bereri, E., (2009). Trainee perceptions of training transfer: an empirical analysis. *Journal of European Industrial Training*. 23(3). 256-270.