

**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI MASALAH
PELANGGARAN TINDAKAN KEKERASAN**
(Penelitian pada siswa SMP N 1 Candimulyo, Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Oleh :
Porwadi
12.0301.0068

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI MASALAH
PELANGGARAN TINDAKAN KEKERASAN**
(Penelitian pada siswa SMP N 1 Candimulyo, Kabupaten Magelang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Studi
Pada Progam Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Porwadi
12.0301.0068

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

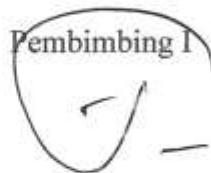
PERSETUJUAN
SKRIPSI BERJUDUL

**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI MASALAH
PELANGGARAN TINDAKAN KEKERASAN**
(Penelitian padasiswa SMP N 1 Candimulyo, Kabupaten Magelang)

Diterima dan disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :
Porwadi
12.0301.0068

Magelang, 24 Februari 2018

Pembimbing I


Drs. Tawil, M.Pd.Kons
NIP. 19570807 198303 1 002

Pembimbing II


Drs. Arie Supriyatno, M.Si.
NIP. 19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

SKRIPSI BERJUDUL
**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI MASALAH
PELANGGARAN TINDAKAN KEKERASAN**
(Penelitian padasiswa SMP N 1 Candimulyo, Kabupaten Magelang)

Oleh :
Porwadi
12.0301.0068

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi, dan disahkan oleh
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah
Magelang guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Hari : Sabtu
Tanggal : 24 Februari 2018

Tim Penguji

1. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons : Ketua / Anggota (.....)
2. Drs. ArieSupriyatno, M. Si : Sekretaris / Anggota (.....)
3. Dr. Riana Mashar, M.Si, Psi : Penguji I (.....)
4. HijrahEkoPutro, M.Pd : Penguji II (.....)

Mengesahkan

Dekan



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Porwadi
N.P.M : 12.0301.0068
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Penerapan *Therapy Spiritual Emothhional Freedom
Technique* Untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran
Tindakan Kekerasan

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 24 Februari 2018
Yang Menyatakan

Porwadi
12.0301.0068

MOTTO

“Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan”.

(Terjemahan Surat Huud Ayat 112)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta (Darsono dan Siti Darwanti), dan istri saya (EtikPuji Lestari) atas doa, kasih sayang dan dukungan yang selalu tercurahkan untuk saya.
2. Keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat, anakku (Ghibran Nauval. A) dan saudara-saudaraku (Indah Curiawati dan Rohmah Saputri) yang selalu membuatku semangat.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tindakan Kekerasan”. Dengan terselesaikannya skripsi ini, peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang memberikan arahan, bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT, Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Nuryanto, ST., M.Kom.,Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi, Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Drs. Sugiyadi, M.Pd. Kons,Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
5. Drs. Tawil, M.Pd. Kons, dan Drs. Arie Supriyatno, M.Si yang telah membimbing serta membantu memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen dan staf Tata Usaha Universitas Muhammadiyah Magelang
7. Kepala Sekolah dan Guru SMP Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Untuk kesempurnaan skripsi ini peneliti menerima kritik dan masukan yang membangun. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca serta bagi dunia pendidikan.

Peneliti

DAFTAR ISI

ALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>Therapy Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)</i>	8
B. Pelanggaran Tindakan Kekerasan.....	17
C. Penerapan <i>Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique</i> untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tata Tertib Sekolah.....	21
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	23
E. Kerangka Berpikir.....	24
F. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
D. Subyek Penelitian.....	30
E. Metode Pengumpulan Data.....	31
F. Desain Penelitian.....	34
G. Prosedur Penelitian.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	35
I. Indikator Kinerja.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60

B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

TABEL

1	Lembar Observasi.....	31
2	Pedoman Wawancara.....	31
3	Keadaan Awal Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek	38
4	Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek Setelah Siklus I.....	40
5	Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek I Setelah Siklus I.....	41
6	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek II Setelah Siklus I.....	42
7	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek III Setelah Siklus I.....	44
8	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek IV Setelah Siklus I.....	45
9	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek V Setelah Siklus I.....	46
10	Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek Setelah Siklus II.....	47
11	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek I Setelah Siklus II.....	48
12	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek II Setelah Siklus II.....	49
13	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek III Setelah Siklus II.....	51
14	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek IV Setelah Siklus II.....	52
15	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek V Setelah Siklus II.....	53
16	Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek Setelah Siklus III.....	53
17	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek I Setelah Siklus III.....	54
18	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek II Setelah Siklus III.....	55
19	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek III Setelah Siklus III.....	56
20	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek IV Setelah Siklus III.....	58
21	Perbandingan Perilaku Tindakan Kekerasan yang Dilakukan oleh Subyek V Setelah Siklus III.....	59

DAFTAR BAGAN

BAGAN

1	Kerangka Berpikir.....	34
2	Desain Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1	Surat Ijin Penelitian.....	21
2	Surat Keterangan Penelitian.....	22
3	Instrumen Penelitian.....	43
4	Data Kasar dan Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	65
5	Dokumentasi Penelitian.....	89

**PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI MASALAH
PELANGGARAN TINDAKAN KEKERASAN**
(Penelitian padasiswa SMP N 1 Candimulyo, Kabupaten Magelang)

Porwadi

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengurangi masalah pelanggaran tindakan kekerasan siswa di sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling atau PTBK yang memiliki empat langkah pelaksanaan, yaitu : (1) Perencanaan (*planning*), identifikasi, analisis dan perumusan masalah, (2) Melaksanakan tindakan (*acting*), (3) Pengamatan/pengumpulan data (*observing*), (4) Melakukan refleksi (*reflecting*). Subjek penelitian merupakan seluruh siswa SMP Negeri 1 Candimulyo kelas VIII yang tercatat melakukan tindakan kekerasan di sekolah selama bulan Januari 2017. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi dan wawancara dengan instrumen penelitian berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan berdasarkan pada kriteria keberhasilan tindakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu adanya penurunan jumlah pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh subyek penelitian yaitu subyek I sebanyak 87,5%, subyek II sebanyak 90%, subyek III sebesar 93,75%, subyek IV sebesar 93,75%, subyek V sebesar 94,12%, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat secara efektif mengurangi perilaku tindakan kekerasan.

Kat kunci: SEFT, pelanggaran siswa SMP, tindakan kekerasan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berbicara mengenai kebiasaan pasti akan dikaitkan dengan hobi yang dilakukan secara rutin oleh seseorang. Secara harfiah kebiasaan memiliki arti pengulangan sesuatu secara terus menerus dalam kegiatan yang sama. Kebiasaan ini terbentuk dengan sendirinya bahkan tanpa disadari sebelumnya oleh pelakunya. Kebiasaan sendiri memiliki dua jenis, yang memberikan pengaruh positif dan sebaliknya memberikan pengaruh negatif. Kebiasaan negatif lebih dikenal dengan kebiasaan buruk, disebut buruk karena akan mempengaruhi seseorang mengalami kemerosotan baik fisik maupun mental (Anang, 2010:1).

Dalam kegiatan pembelajaran, siswa dan guru haruslah memilih interaksi yang dekat dengan satu dan yang lainnya, apabila salah satu komponen tersebut tidak berjalan dengan baik, maka proses pembelajaran tentu terganggu. Maka Bimbingan dan Konseling belajar disini amat perlu diperhatikan. Tak dapat dipungkiri bahwa terkadang kebiasaan buruk siswa amat mengganggu jalannya proses pembelajaran, misalnya membolos, tidak mengerjakan tugas, mengantuk, bermain atau sibuk sendiri dalam kelas tentu membuat strategi yang dipakai guru ketika mengajar menjadi tidak efektif.

Permasalahan seringkali dijumpai dalam proses pembelajaran. Permasalahan tersebut dapat bersumber dari siswa, guru, sekolah, atau

lingkungan masyarakat. Masalah yang bersumber dari siswa disebut kendala intrinsik, yaitu berupa kemampuan fisik yang lemah, kesehatan yang

terganggu, bakat, minat, sikap, perilaku, dan kepribadian siswa. Sedangkan masalah yang bersumber dari luar sekolah disebut masalah ekstrinsik, misalnya kurangnya sarana prasarana sekolah, lingkungan yang tidak mendukung siswa untuk belajar dan lain-lain. Permasalahan-permasalahan tersebut merupakan “pekerjaan rumah” bagi semua kalangan yang berkecimpung di dunia pendidikan. Mulai dari siswa, guru, orang tua, dan lingkungan masyarakat di sekitar sekolah. Salah satu perilaku siswa yang bisa menjadi penyebab masalah dalam proses belajar adalah adanya tindakan kekerasan di antara siswa itu sendiri, yang meliputi kekerasan fisik dan kekerasan psikis. Kekerasan fisik seperti; pemukulan, penodongan, pemalakan dan pemerasan. Kekerasan psikis seperti; bullying, cacian dan pemboikotan. Untuk itu, setiap sekolah harus memiliki peraturan yang dijadikan pedoman untuk bertingkah laku bagi semua yang terlibat di dalamnya yang mengacu pada Undang-Undang No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas).

Peraturan sekolah adalah salah satu alat pendidikan preventif (pencegahan) yang bertujuan untuk menjaga agar hal-hal yang menghambat atau mengganggu kelancaran proses pembelajaran dapat dihindarkan (Munib, 2004:46), termasuk yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Setiap sekolah mempunyai peraturan yang berlaku di sekolah dan berorientasi pada Undang-Undang Sisdiknas tersebut. Untuk mempertegas peraturan sekolah, setiap sekolah juga memberlakukan sanksi-sanksi tegas terhadap pelanggar peraturan sekolah, misalnya pemukulan, penodongan,

pemalakan dan pemerasan, bullying, cacian dan pemboikotan, adanya siswa yang melakukan tindakan kekerasan membuat guru Bimbingan dan Konseling (BK) harus bekerja keras untuk memberikan pelayanan terhadap siswa dengan berbagai metode layanan bimbingan dan konseling. Semua bertujuan untuk memperbaiki sikap siswa agar tidak lagi melanggar peraturan sekolah.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena *Spiritual Emotional Freedom Technique* hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*) (Zainuddin, 2006:155).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk Mengurangi Masalah Emotional dan fisik, yaitu dengan melakukan totok ringan (*tapping*) pada titik syaraf atau

meridian tubuh. Spiritual dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah doa yang diafirmasikan oleh *konseli* pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* bersifat universal, artinya untuk semua kalangan tanpa membeda-bedakan latar belakang keyakinan konseli (Zainuddin, 2006:87).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMP N 1 Candimulyopada bulan Februari 2016 diperoleh bahwa sebagian siswa kelas VIII memiliki kebiasaan buruk yaitu melakukan tindakan kekerasan. Untuk itulah di sekolah guru bimbingan konseling (BK) bertugas membantu memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Guru BK menjadi teman untuk membahas masalah pribadinya. Agar siswa mampu mengatasi masalahnya sendiri dan dapat berfikir secara positif, tanpa harus meragukan kerahasiaannya, karena guru BK mempunyai kode etik yang didalamnya terdapat asas-asas konseling.

Proses konseling pada dasarnya adalah upaya kolaboratif yang bersifat terapis antara konselor dan konseli dalam mengeksplorasi dan mengkaji berbagai isu yang menjadi masalah bagi konseli serta mengembangkan solusi untuk mengurangi masalah tersebut. Disatu sisi, proses layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi sebuah pengalaman yang mencerahkan dan membawa pada pemecahan masalah, namun disisi lain proses bimbingan dan konseling yang tidak efektif dapat menjadi pengalaman yang menjemukan, kurang bermakna, dan berakhir pada kebuntuan (Ervi, 2013:3).

Berdasarkan hal tersebut diharapkan layanan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat membantu proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengatasi pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka judul yang penulis buat adalah **“Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tindakan Kekerasan di SMPN 1 Candimulyo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2016 / 2017”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut :

1. Adanya kebiasaan buruk siswa yang mengganggu jalannya proses pembelajaran, misalnya membolos, tidak mengerjakan tugas, mengantuk, bermain atau sibuk sendiri di dalam kelas
2. Permasalahan yang muncul yang bersumber dari siswa (intrinsik), yaitu berupa kemampuan fisik yang lemah, kesehatan yang terganggu, bakat, minat, sikap, perilaku, dan kepribadian siswa.
3. Permasalahan yang muncul yang bersumber dari luar (ekstrinsik) kurangnya sarana prasarana sekolah, lingkungan yang tidak mendukung siswa untuk belajar dan lain-lain.
4. Adanya tindakan kekerasan di antara para siswa yang meliputi kekerasan fisik dan kekerasan psikis.

- a. Kekerasan fisik seperti pemukulan, penodongan, pemalakan dan pemerasan.
- b. Kekerasan psikis seperti bullying, cacian dan pemboikotan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah diatas, maka penulis lakukan pembatasan masalah yang akan diteliti yaitu mengenai permasalahan kekerasan yang terjadi antara para siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “*Apakah penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique efektif untuk mengurangi masalah pelanggaran tindakan kekerasan siswa di sekolah?*”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Efektivitas penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengurangi masalah pelanggaran tindakan kekerasan siswa di sekolah.”

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat antara lain bagi :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang konseling yang berhubungan dengan mengurangi pelanggaran tindakan kekerasan siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh pengalaman dalam hal mengadakan riset dan menambah wawasan penelitian mengenai bimbingan dan konseling.

b. Bagi Sekolah

Memperoleh gambaran secara umum mengenai penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan dampaknya terhadap tindakan kekerasan siswa di sekolah.

c. Bagi Guru BK

Membantu guru BK mengurangi masalah yang berkaitan dengan pelanggaran tindakan kekerasan siswa di sekolah menggunakan teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

d. Bagi Siswa

Siswa yang memiliki kebiasaan buruk dapat berangsur-angsur mengurangi intensitas hingga tidak melakukan tindakan kekerasan, sehingga dapat kembali berkonsentrasi belajar dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi belajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. *Pengertian Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*

Menurut Zainuddin (2006:15) bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) 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.

Spiritual Emotional Freedom Technique menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipatgandaan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu khusyu', ikhlas dan pasrah (Zainuddin, 2006:15).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimaknai bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana menggabungkan antara sistem kerja dengan kekuatan spiritual yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah.

2. *Sejarah Singkat Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*

Unsur utama *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah EFT (*Emotional Freedom Technique*). Metode ini berorientasi pada sistem energi tubuh. Di dalam tubuh setiap manusia secara alamiah dimasuki energi kehidupan murni dari alam semesta yang bersumber dari Tuhan

Yang Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Yang Maha Hidup (*Al-Qoyyum*). Nafas adalah ekspresi yang paling mendasar untuk mengalirnya energi kehidupan. Selain itu, energi semesta juga mengalir masuk ke dalam tubuh manusia lewat titik-titik tertentu yang disebut sebagai titik-titik akupuntur (*accupoint*). Dalam kondisi harmonis antara tubuh fisik, pikiran dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupuntur menuju keseluruhan bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus (Zainuddin, 2006:92).

3. Langkah Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Spiritual Emotional Freedom Technique terdiri dari 3 tahap (Zakkiyah, 2006:67), yaitu :

a. *The Set-Up*

The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini untuk menetralkan “*psychological reversal*” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif), misal; saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas, saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya. Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo’a dengan khusyu’, ikhlas dan pasrah: “ Ya Allah.... Meskipun saya..... (keluhan), saya ikhlas, saya pasrah padaMu sepenuhnya”. Kata-kata tersebut disebut *The Set-Up Words*, yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralkan keyakinan dan

pikiran negatif. *The set-up* terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di Pertama dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "*Sore Spot*" (titik nyeri = daerah di sekitar dada Pertama yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "*Karate Chop*". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *Set-Up* seperti di Pertama, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "*The Tune-In*".

b. *The Tune-In*

Masalah fisik, kita melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita berdo'a.

Untuk masalah emosi, kita melakukan "*Tune-In*" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah,.....saya ikhlas.....saya pasrah.

Bersamaan dengan *Tune-In* ini kita melakukan langkah ketiga (*Tapping*). Pada proses inilah (*Tune-In* yang dibarengi *Tapping*) kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

c. *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus *Tune-In*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik yang perlu diketuk:

Crown, Pada titik dibagian atas kepala

Eye Brow, pada titik permulaan alis mata

Side of the Eye, di atas tulang di samping mata

Under the eye 2 cm, di bawah kelopak mata

Under the nose, tepat di bawah hidung

Chin, di antara dagi dan bagian bawah bibir

Collar Bone, diujung tempat bertemunya tulang dada (tulang rusuk pertama)

Under the Arm, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bawah tali bra (wanita)

Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita)

Inside of Hand, dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

Outside of Hand, dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

Thumb, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku

Index Finger, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku
(di bagian yang menghadap ibu jari)

Middle Finger, jari tengah samping luar bagian bawah kuku
(di bagian yang menghadap ibu jari)

Ring Finger, jari manis di samping luar bagian bawah kuku
(di bagian yang menghadap ibu jari)

Baby Finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku
(di bagian yang menghadap ibu jari)

Karate Chop, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate

Gamut Spot, dibagian antara perpanjangan antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Menurut Zainuddin (2006:34) terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat diterapkan baik dalam kelompok maupun individu:

1) Individu

Penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam individu merupakan media pengembangan diri. Ini adalah bidang spesialisasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi. Berapa banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu

atau beberapa masalah pribadi. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko, dan sebagainya.

Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan *hand rem* terkunci. Bisa maju, tetapi tersendat-sendat, tidak bisa *full-speed*. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah terapi yang membantu membebaskan diri dari masalah-masalah pribadi tersebut atau menyelesaikan pekerjaan yang tertunda (*unfinishe business*), konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu “penjajahan emosi”, barulah dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia paripurna.

2) Kelompok

a) Keluarga

Keluarga adalah tempat mendapatkan “kepuasan terbesar”, tetapi juga berpotensi menjadi sumber “kepedihan terdalam”. Orang bilang keluarga bisa menjadi surga dunia, tetapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan “hubungan” yang terbangun antara suami-

istri dan orang tua-anak. Dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh), SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat. Menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bermanfaat untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga (Zainuddin, 2006:35), misalnya :

- (1) Rasa cemburu yang berlebihan
- (2) Mudah tersinggung atau mudah marah
- (3) Rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan
- (4) Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif
- (5) Rasa takut kehilangan
- (6) Hilangnya romantisme atau rasa cinta
- (7) Ingin (dan bernafsu untuk selingkuh)
- (8) Anak yang tidak mau menurut
- (9) Remaja yang memberontak

b) Sekolah

Spiritual Emotional Freedom Technique bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan (Anwar & Niagara, 2007:55), misalnya :

- (1) Guru dapat mengajarkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau melakukan *Spiritual Emotional*

Freedom Technique pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, *moody*, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya).

- (2) Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menghadapi guru atau dosen *killer*, atau *nervous* menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi.
- (3) Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktikkan *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

c) Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok, dan kepemimpinan. *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat ikut berperan dalam :

- (a) Mengendalikan emosi negatif yang seringkali muncul saat timbul konflik, misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dan sebagainya.
- (b) Dalam kerja sama kelompok, *Spiritual Emotional Freedom Technique* bisa digunakan untuk

mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dan sebagainya.

- (c) Dalam kepemimpinan, *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin orang lain dan diri sendiri. Memimpin diri sendiri menurut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri *Spiritual Emotional Freedom Technique* jelas berurusan dengan hal ini. Memimpin orang lain membutuhkan keterampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin.

d) Training Konseling dan Terapi

Para profesional di bidang training, konseling dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Sekian lam bergelut dengan pertanyaan “adakah teknik atau metode yang sederhana dan efektif untuk membantu orang berubah?”. Akhirnya pertanyaan itu terjawab. Belum pernah dilakukan suatu metodeterapi atau konseling atau training yang begitu *powerfull* dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktikkannya. Sempat terlintas pikiran “*it’s good to be true*”, dan seperti kebanyakan orang “pintar”

yang rumit dan “realistis” dalam berpikir, hal ini sering terabaikan. Tetapi akhirnya bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* terlalu “indah” untuk diabaikan, karena dapat dirasakan sendiri efektivitasnya.

B. Pelanggaran Tindakan Kekerasan

1. Pengertian Tindakan Kekerasan

Kekerasan pada siswa adalah suatu tindakan keras yang dilakukan terhadap siswa di sekolah dengan dalih mendisiplinkan siswa (Saefullah dan Handayani, 2016). Ada beberapa bentuk kekerasan yang umumnya dialami atau dilakukan siswa.

- a. Kekerasan fisik : kekerasan fisik merupakan suatu bentuk kekerasan yang dapat mengakibatkan luka atau cedera pada siswa, seperti memukul, menganiaya, dll.
- b. Kekerasan psikis : kekerasan secara emosional dilakukan dengan cara menghina, melecehkan, mencela atau melontarkan perkataan yang menyakiti perasaan, melukai harga diri, menurunkan rasa percaya diri, membuat orang merasa hina, kecil, lemah, jelek, tidak berguna dan tidak berdaya.
- c. Kekerasan *defensive* : kekerasan defensive dilakukan dalam rangka tindakan perlindungan, bukan tindakan penyerangan (Talakua, 2008).

- d. Kekerasan agresif : kekerasan agresif adalah kekerasan yang dilakukan untuk mendapatkan sesuatu seperti merampas, dll (Talakua, 2008).

Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Marah merupakan perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan / kebutuhan yang tidak terpenuhi yang dirasakan sebagai ancaman. Perilaku kekerasan adalah suatu kondisi maladaptif seseorang dalam berespon terhadap marah. Tindakan kekerasan / perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana individu melakukan atau menyerang orang lain / lingkungan. Tindak kekerasan merupakan suatu agresi fisik dari seorang terhadap lainnya (Stuart dan Sundeen, (1995); Townsend, (1998); Carpenito, (2000); Kaplan dan Sadock, (1998)). Dari beberapa pengertian diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa perilaku kekerasan atau tindak kekerasan merupakan ungkapan perasaan marah dan bermusuhan yang mengakibatkan hilangnya kontrol diri dimana individu bisa berperilaku menyerang atau melakukan suatu tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

- a. Pengertian Pelanggaran Tindakan Kekerasan

Undang-undang Dasar 1945 (amandemen), pasal 28 B ayat 2 mengatakan bahwa; “Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dan

kekerasan dan diskriminasi. Tinjauan psikologis atas kekerasan sebagaimana dikemukakan oleh Sigmund Freud mendalilkan bahwa hasrat merusak (insting kematian) sama kuatnya dengan hasrat untuk merusak (insting kehidupan)[Erich Fromm.2000. Akar Kekerasan. Analisis Sosio-Psikologis atas Watak Manusia.Jogjakarta. Pustaka Pelajar.hal. xv.]. Dalil ini bisa untuk menjawab pertanyaan mengapa kejahatan dan kedestruktifan manusia pada skala nasional dan internasional dari hari ke hari terus meningkat. Makna dalil tersebut menegaskan bahwa usia kejahatan dan kebaikan sama dengan usia manusia itu sendiri, maka dari itu pemerintah harus bekerja keras bagaimana caranya pencegahan tindak kekerasan terhadap anak di lingkungan sekolah maupun di lingkungan manapun.

2. Kekerasan di Sekolah

Tindakan kekerasan sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang terjadi dalam ruang lingkup masyarakat, keluarga maupun sekolah. Dalam menyelesaikan suatu konflik atau permasalahan selalu disertai dengan tindakan kekerasan. Secara umum, tindakan kekerasan dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang dapat merugikan orang lain, baik secara fisik maupun secara psikis. Kekerasan tidak hanya berbentuk eksploitasi fisik semata, tetapi juga berbentuk eksploitasi psikis. Justru kekerasan psikislah yang perlu diwaspadai karena akan menimbulkan efek traumatis yang cukup lama bagi si korban.

Dewasa ini, sering terjadi kekerasan dalam dunia pendidikan yang sudah menjadi sorotan masyarakat. Berbagai bentuk kekerasan, mulai dari kekerasan verbal seperti membentak siswa sampai dengan kekerasan fisik yakni menampar sampai memukul siswa telah menjadi fenomena di dunia pendidikan negeri ini. Kondisi tersebut sudah berlangsung lama, bahkan frekuensinya meningkat seiring dengan meningkatnya agresifitas siswa didik di lingkungan sekolah. Tindakan kekerasan dalam dunia pendidikan sering dikenal dengan istilah Bullying.

Tindakan kekerasan dalam pendidikan ini dapat dilakukan oleh siapa saja, misalnya teman sekelas, kakak kelas dengan adik kelas, guru dengan muridnya dan pemimpin sekolah dengan staffnya. Tindakan kekerasan tersebut sama sekali tidak bisa dibenarkan meskipun terdapat beberapa alasan tertentu yang melatarbelakanginya. Tindakan kekerasan juga bisa terjadi dalam bentuk aksi demonstrasi, baik dalam bentuk fisik maupun dalam bentuk lisan. Misalnya, mencaci maki, berkata kasar dan kotor, serta tawuran yang terjadi antar pelajar.

Sekolah adalah cermin dimana masyarakat berada. Benedict Anderson (1970) menyatakan, "Katakan seperti apa sekolahmu, aku akan ceritakan bagaimana kondisi masyarakatmu". Satu kenyataan sosial bahwa kekerasan di sekolah ada di mana-mana di seluruh dunia, artinya kekerasan memang ada di seluruh dunia. Bahwa sekolah di Indonesia bukan tempat aman bagi anak-anak Indonesia. [Lihat : Hadi Supeno.

2008. "Sekolah Bukan Tempat Aman Bagi Anak". Artikel Opini di Harian Kompas, Jakarta. Edisi 23 Juli 2008. Hal. 7.] Kita hidup dalam era di mana kekerasan mempengaruhi semua sekolah[Helen Cowie & Dawn Jennifer.2007. "Managing Violence In Schools". London. A Sage Publications Company. P.1.]. Tentu saja ini sesuatu yang paradoksal, karena bukankah sekolah diidealkan sebagai tempat yang aman dan nyaman pengganti suasana keluarga, agar anak bisa memperoleh ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kehidupan.

C. Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tindakan Kekerasan

Keberhasilan dalam melaksanakan suatu tugas merupakan dambaan setiap orang. Berhasil berarti terwujudnya harapan. Hal ini juga menyangkut segi efisiensi, rasa percaya diri ataupun prestise. Lebih-lebih bila keberhasilan tersebut terjadi pada tugas atau aktivitas yang berskala besar. Namun perlu disadari bahwa pada dasarnya setiap tugas atau aktivitas selalu berakhir pada dua kemungkinan berhasil atau gagal. Belajar merupakan tugas utama siswa, disamping tugas-tugas yang lain. Keberhasilan dalam belajar bukan hanya diharapkan oleh siswa yang bersangkutan, tetapi juga oleh orang tua, guru dan juga masyarakat. Tentu saja yang diharapkan bukan hanya berhasil, tetapi berhasil secara optimal. Untuk itu diperlukan persyaratan yang memadai, yaitu persyaratan psikologis, biologis, material dan lingkungan sosial yang kondusif.

Keberhasilan dapat dicapai dengan sikap-sikap positif yang dapat mendukung memperoleh keberhasilan tersebut seperti kebiasaan belajar

yang baik, rajin, tepat waktu, menghargai guru dalam menyampaikan teori, tidak pernah membolos sekolah. Namun kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang dilakukan oleh siswa atau kebiasaan buruk sering menjadi permasalahan dalam upaya mencapai keberhasilan atau prestasi yang tinggi. Kebiasaan buruk dalam hal ini pelanggaran-pelanggaran Tindakan kekerasan akan menghambat perkembangan prestasi siswa dan lingkungan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Kegagalan dalam belajar berarti rugi waktu, tenaga, dan juga biaya. Tidak kalah penting adalah dampak kegagalan belajar pada rasa percaya diri. Kerugian tersebut bukan hanya dirasakan oleh yang bersangkutan tetapi juga oleh keluarga dan lembaga pendidikan. Oleh karena itu upaya mencegah atau setidaknya meminimalkan pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan siswa melalui terapi bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam proses pendidikan.

Metode terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban Emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya. Tekanan Emotional yang tidak terPertamai akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkit penyakit. Untuk mengatasinya perlu menetralsir pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah pikiran, jiwa dan rasa sakitnya harus

ikhlas menerimanya serta mempasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT (Zainuddin, 2006:92).

Manfaat dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* diharapkan dapat berdampak positif dalam mengurangi pelanggaran-pelanggaran tindakan kekerasan yang terjadi, sehingga prestasi belajar siswa akan menjadi lebih baik dan siswa sadar bahwa perilaku-perilaku atau kebiasaan yang dilakukan tidak memberikan manfaat dan harus ditinggalkan seperti pemukulan, penodongan, pemalakan dan pemerasan, bullying, cacian dan pemboikotan.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian mengenai terapi SEFT ini pernah dilakukan oleh Komariah dari Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang mengambil judul *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa.

Dalam penelitian ini Komariah (2016) mengambil subyek penelitian berjumlah 20 orang mahasiswa yang terbagi dalam 2 (dua) kelompok yaitu KE (Kelompok Eksperimen) dan KK (Kelompok Kontrol). Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan besar hasil analisis dengan uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen yang menunjukkan bahwa taraf signifikansi yang diperoleh data (T) sebesar 0,025 ($T < 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah SEFT efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. Hal tersebut berdasarkan taraf

signifikansi yang diperoleh dari data(U) sebesar 0,00 ($U < 0,05$) yang diperoleh dari Uji Mann-Whitney gain scorepretest dan posttest skala perilaku merokok pada Kelompok Eksperimen danKelompok Kontrol.

Penelitian mengenai terapi SEFT inipun jugapernah dilakukan oleh Setiawan dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, yang mengambil judul Penerapan *Therapy Spiritual Emothhional Freedom Technique* untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tata Tertib.

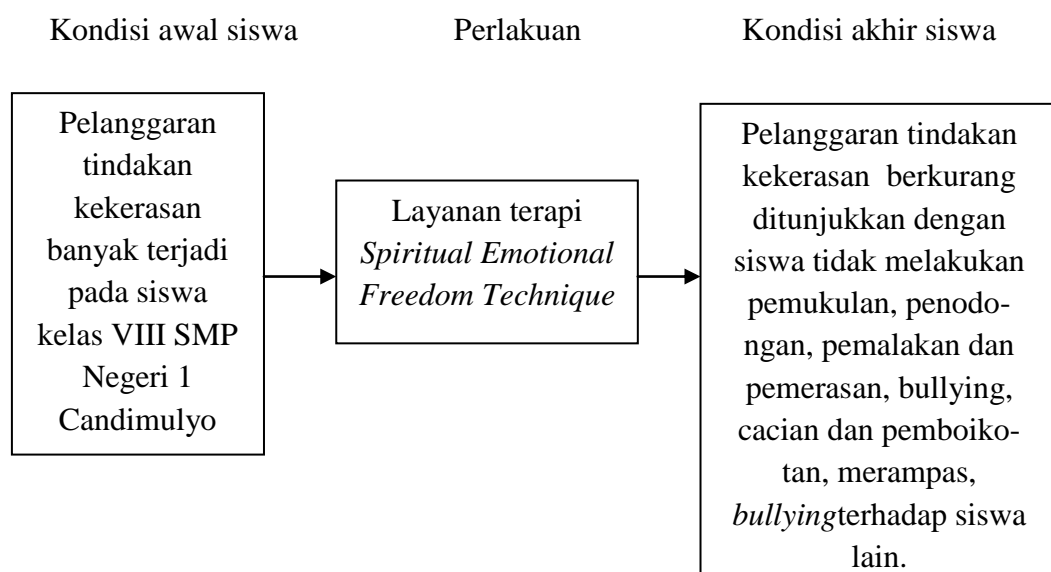
Dalam penelitian ini Setiawan (2014) mengambil subyek penelitian berjumlah tiga orang siswa yang memiliki catatan terbanyak dalam melanggar tindakan kekerasan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwaterdapat perubahan perilaku subyek yang sering melanggar tindakan kekerasan sekolah menjadi berkurang yaitu pada subyek 1 terjadi penurunan persentase sebanyak 83%, subyek 2 sebanyak 74% dan subyek 3 sebesar 70%, maka dikatakan bahwa maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dapat mengurangi pelanggaran tindakan kekerasan.

E. Kerangka Pemikiran

Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang memiliki tujuan membentuk manusia yang berkualitas tentunya sangat diperlukan suatu aturan guna mewujudkan tujuan tersebut. Lingkungan sekolah khususnya tingkat SMP yang beranggotakan remaja-remaja yang sedang dalam masa transisi, sangat rentan sekali terhadap perilaku yang menyimpang. Oleh

karena itu diperlukan suatu hukum atau peraturan yang harus diterapkan di sekolah yang bertujuan untuk mengatasi setiap perilaku siswa.

Dampak negatif dari pelanggaran tindakan kekerasan jika tidak ditanggulangi adalah dapat menyebabkan berbagai kendala bagi siswa terutama dalam mencapai prestasi belajar yang baik, kematangan karir dan prestasi. Oleh karena itu perlu ada peran serta pihak sekolah melalui guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meminimalisir pelanggaran-pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh para siswa salah satunya dengan memberikan terapi yang dapat memotivasi psikologis siswa dengan cara yang menarik. Berikut kerangka berpikir penelitian :



Bagan 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul

(Arikunto, 2006:67). Berdasar hal tersebut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mengurangi pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Candimulyo.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang dilakukan untuk mengumpulkan, menyusun, serta menganalisis data sehingga diperoleh makna yang sebenarnya. Menurut Arikunto (2006:160) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Berikut langkah-langkah penelitian dalam penyusunan dan pengumpulan data penelitian :

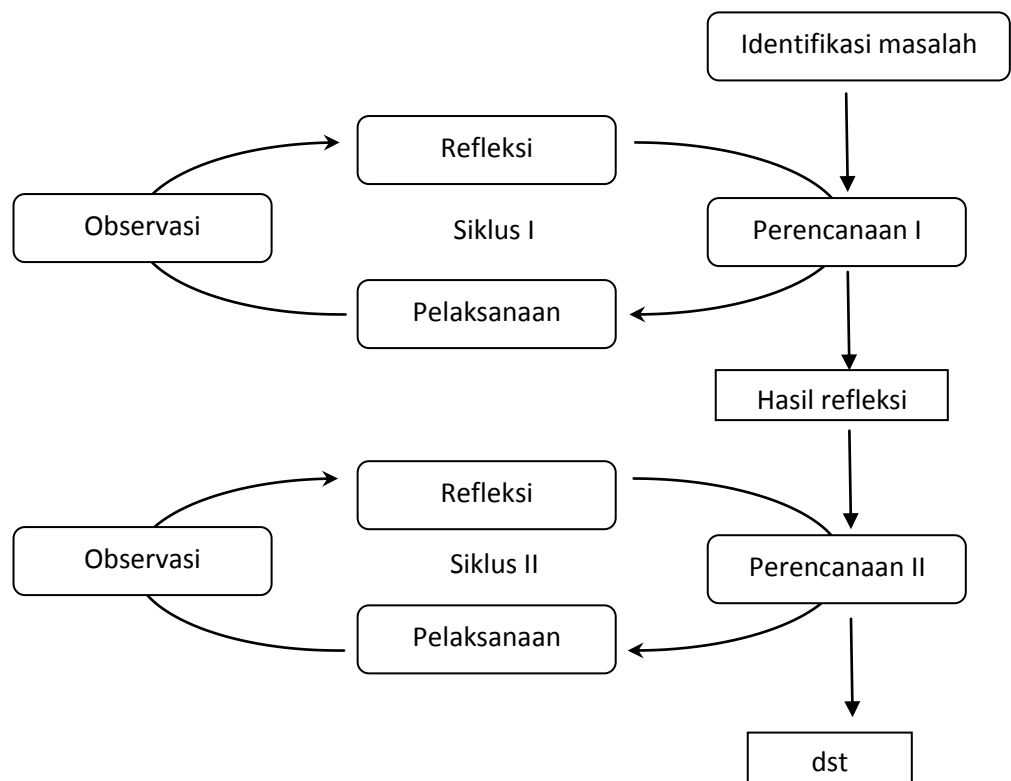
A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini lebih mengarah pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling, karena kegiatan penelitian ini untuk memberikan tindakan yang dilakukan dalam lingkup kegiatan bimbingan dan konseling. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan konselor dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek bimbingan dan konseling tersebut dilakukan.

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) memiliki karakteristik yaitu merupakan penelitian kolaborasi fokus pada pemecahan masalah praktik bimbingan dan konseling di dalam kelas maupun secara individual, adanya partisipan atau melibatkan semua pelaksana program yang akan diperbaiki termasuk subyek penelitian, pelaksanaan penelitian melalui siklus refleksi diri (*self reflection*), serta bertujuan untuk memperbaiki proses bimbingan dan konseling (Andayani, 2010:6).

Serupa dengan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas, penelitian tindakan bimbingan dan konseling atau PTBK memiliki empat langkah pelaksanaan yang harus diikuti dan dilaksanakan secara berurutan, yaitu :

1. Perencanaan (*planning*), identifikasi, analisis dan perumusan masalah
2. Melaksanakan tindakan (*acting*)
3. Pengamatan/pengumpulan data (*observing*)
4. Melakukan refleksi (*reflecting*)



Gambar 1
Penelitian Tindakan Kelas Kemmis & Mc. Tagart

Keterangan

▭ : kegiatan

▭ : hasil kegiatan

— : kegiatan berlangsung secara bersamaan

→ : urutan pelaksanaan kegiatan

Alur dalam penelitian tindakan dilakukan secara berulang dalam beberapa siklus sampai masalah teratasi. Alur dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) siklus, yaitu siklus I, siklus II dan siklus III. Namun tidak menutup kemungkinan apabila hasilnya belum memenuhi apa yang diharapkan (target), maka siklus dilanjutkan sampai mencapai hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, yaitu :

1. Variabel *Input*

Variabel *input* dalam penelitian ini yaitu adanya pelanggaran-pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh subyek.

2. Variabel Proses

Variabel proses dalam penelitian ini adalah pemberian tindakan layanan *therapy Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk memberikan kesadaran pada subyek agar mau merubah perilaku melakukan tindakan kekerasan

3. Variabel *Output*

Variabel *output* dalam penelitian ini yaitu adanya perubahan perilaku subyek yang menunjukkan pemahaman untuk mengurangi pelanggaran tindakan kekerasan yang sering dilakukannya.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar terhindar dari salah paham dalam penafsiran judul penelitian, peneliti jelaskan secara singkat definisi istilah-istilah yang berhubungan dengan judul penelitian sebagai berikut :

1. Pelanggaran Tindakan Kekerasan

Pelanggaran tindakan kekerasan dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang dapat merugikan orang lain, baik secara fisik maupun secara psikis. Kekerasan tidak hanya berbentuk eksploitasi fisik semata, tetapi juga berbentuk eksploitasi psikis. Bentuk kekerasan yang dimaksud dalam penelitian ini berupa kekerasan fisik, kekerasanpsikis, kekerasan *defensive*, dan kekerasan agresif.

2. *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*

Spiritual Emotional Freedom Technique adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana menggabungkan antara sistem kerja dengan kekuatan spiritual yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami siswa yaitu pelanggaran tindakan kekerasan.

D. Subyek Penelitian

Populasi penelitian ini merupakan siswa seluruh SMP Negeri 1 Candimulyo kelas VIII yang tercatat melakukan tindakan kekerasan di sekolah selama bulan Januari 2017.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data-data penelitian yang digunakan untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Sedangkan instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Metode Observasi

Instrumen penelitian yang digunakan dalam metode observasi berupa Lembar Observasi. Pengertian instrumen penelitian menurut Arikunto (2006:160) didefinisikan sebagai alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Metode Wawancara

Teknik wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara bertanya langsung (berkomunikasi langsung) dengan responden. Dalam berwawancara terhadap proses interaksi antara pewawancara dengan responden (Soeratno, 2005:92).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam metode ini berupa pedoman wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan berupa pertanyaan-pertanyaan yang dibuat untuk mencari informasi dan penjelasan dari guru dan siswa secara langsung mengenai dampak

efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap subyek penelitian.

F. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian gabungan yaitu mengguakan desain kualitatif atau menerangkan hasil penelitian dengan narasi dan desain kuantitatif dengan pemaparan data berupa angka.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur kerja merupakan urutan kerja atau langkah-langkah yang dilakukan selama penelitian. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

- a. Perijinan ke Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling
- b. Perkenalan dengan subjek
- c. Wawancara pendahuluan pada guru Bimbingan dan Konseling untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan buruk yang sering dilakukan siswa, model terapi yang sudah dilaksanakan oleh guru Bimbingan Konseling.

2. Pelaksanaan Penelitian

Tindakan bimbingan konseling berupa efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap subyek dengan kebiasaan buruk dalam penelitian ini sedianya akan dilaksanakan pada 3 siklus dengan masing-masing siklus sebanyak 2 kali pertemuan.

- a. Pra Siklus

Tahap pra siklus merupakan tahap identifikasi masalah kebiasaan buruk siswa serta pengamatan pendahuluan terhadap kebiasaan buruk yang dilakukan subyek penelitian melalui indikator-indikator kebiasaan buruk yang digunakan dalam penelitian.

b. Tahap Tindakan (Siklus)

1) Perencanaan

- a) Menyusun pedoman pelaksanaan
- b) *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*
- c) Menentukan indikator kebiasaan buruk
- d) Menyusun instrumen penelitian
- e) Melakukan *Expert Judgment* untuk validitas instrumen penelitian

2) Pelaksanaan

Adapun kegiatan atau tindakan yang dilaksanakan di kelas selama pertemuan sebagai berikut :

- a) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- b) Menyampaikan materi secara garis besar
- c) Kegiatan layanan terapi dengan menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

3) Pengamatan

Pengamatan dilakukan ketika proses penerapan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Selain terhadap proses penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

pengamatan dilakukan terhadap kebiasaan buruk subyek penelitian.

4) Refleksi

Refleksi merupakan pelaksanaan atau interpretasi terhadap semua informasi yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini kegiatan difokuskan pada upaya untuk menganalisis, memaknai, menjelaskan dan menyimpulkan. Karena penelitian ini dilakukan secara mandiri, maka kegiatan analisis dan refleksi menjadi tanggung jawab peneliti. Namun demikian, dalam kegiatan analisis refleksi ini peneliti mendiskusikan dengan guru dan melibatkan subyek penelitian mengenai kekurangan dan kemajuan yang telah dicapai oleh subyek.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan berdasarkan pada kriteria keberhasilan tindakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique* yang dapat diketahui melalui perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh perubahan perilaku subyek penelitian setelah mengikuti proses pelayanan menggunakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*.

Penelitian segera dilakukan dengan membandingkan antara kuantitas kemunculan kebiasaan buruk selama di sekolah sebelum dikenakan tindakan dan sesudah dikenakan tindakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique*. Perbandingan dilakukan dengan mengamati perubahan perilaku

ke arah positif dan diindikasikan dengan berkurangnya pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh subyek penelitian.

Apabila frekuensi tingkah laku sasaran *deselersi* setelah *treatment* lebih sedikit daripada frekuensi *deselerasi* sebelum *treatment*, maka diperoleh peningkatan atau keberhasilan dan sebaliknya. Untuk tingkah laku sasaran *deselerasi*, prosentase perubahan tingkah laku dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\frac{(\text{Post Rate} - \text{Base Rate})}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

(Azwar, 2012)

Keterangan :

Post Rate : Frekuensi tindakan kekerasan setelah *treatment*

Base Rate : Frekuensi tindakan kekerasan sebelum *treatment*

I. Indikator Kinerja

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2002 : 430) dijelaskan bahwa indikator adalah sesuatu yang dapat memberikan petunjuk / keterangan / keadaan yang diharapkan untuk terjadi atau diadakan *treatment* dalam penelitian sebagai alat ukur keberhasilan.

Perubahan perilaku dapat dinyatakan berhasil apabila

1. Konseli dapat mengurangi frekuensi penyebab munculnya permasalahan perilaku atau tindakan kekerasan dari siswa sebesar 50% atau lebih
2. Konseli dapat meningkatkan kemampuan dalam berperilaku yang menunjukkan perilaku yang baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

Perilaku tindakan kekerasan yaitu sebagai suatu perilaku yang bertentangan dengan larangan-larangan dan kewajiban sebagai siswa yang dapat terwujud seperti melakukan kekerasan baik fisik maupun psikis.

Spiritual Emotional Freedom Technique adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana menggabungkan antara sistem kerja dengan kekuatan spiritual yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yaitu adanya penurunan jumlah pelanggaran tindakan kekerasan yang dilakukan oleh subyek penelitian yaitu subyek I sebanyak 87,5%, subyek II sebanyak 90%, subyek III sebesar 93,75%, subyek IV sebesar 93,75%, subyek V sebesar 94,12%, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat mengurangi perilaku tindakan kekerasan.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal dalam kemajuan agar terapi SEFT lebih dikenal oleh masyarakat awam:

1. Bagi pihak pemerintah

Lebih sering mengadakan workshop maupun iklan ke berbagai daerah, agar masyarakat awam lebih mengenal terapi SEFT.

2. Bagi Kepala Sekolah

Peningkatan dalam hal segi tempat praktek untuk para guru BK ketika praktek SEFT.

DAFTAR PUSTAKA

- Anang, S. 2010. 10 *Kebiasaan Buruk Anak Sekolah*. (Online). <http://vitotigelrito.wordpress.com>. Diakses 10 Desember 2014.
- Andayani. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Anwar, Z dan Niagara, S T. 2007. *Model Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Syaefudin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1998. *Pedoman Pelaksanaan Disiplin Nasional dan Tindakan Kekerasan*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2002. *Pedoman Pelaksanaan Disiplin Nasional dan Tindakan Kekerasan*. Jakarta: Depdiknas.
- Durkheim. 1990. *Pendidikan Moral "Suatu Studi dan Aplikasi Sosiologi"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ervy, Neni A Y. 2013. *Upaya Mengurangi Kebiasaan Buruk dalam Membolos dan Mencontek dengan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa*. Semarang: IKIP Veteran Semarang.
- Gagne, 2001. *Essential of Learning for Instruction*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Hurlock. 1990. *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Indrakusumah. 2003. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Jerry H. 2014. *Dasar Teori Spiritual Emotional Freedom Technique*. (Online). <https://jerryderiska.namanya.wordpress.com>. Diakses 12 Juni 2015.
- Komariyah, 2016. *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa*. Skripsi Psikologi, UAD. Yogyakarta.
- Kusmiati. 2004. *peranan Tindakan kekerasan Asrama dalam Menumbuhkan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Meichati. 2002. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Mulyono, 2000. *Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Munib, Achmad. 2004. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Oktaviani, Vika. 2010. *Apa Arti dari Kebiasaan*. (Online). <http://vikagembul.wordpress.com>. Diakses 10 Desember 2014.
- Saefullah, N.H., Som, W.S. dan Handayani, V.T. 2016. *Penyuluhan Mengenai Rikas Sebagai Upaya Pencegahan Tindakan Kekerasan Antar Siswa Di Sekolah Satu Atap Purwakarta*. Bandung : UNPAD
- Setyawan, Yuli, 2014. *Penerapan Therapy Spiritual Emothhional Freedom Technique untuk Mengurangi Masalah Pelanggaran Tata Tertib*. Skripsi FKIP. UMMagelang.
- Soelaeman, 2008. *Ilmu Sosial Dasar (Teori dan Konsep Ilmu Sosial)*. Bandung: Refika Aditama.
- Soeratno, 2005. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UPP AMP YKPN.
- Sujatmiko, Eko. 2014. *Kamus IPS*. Surakarta: Aksara Sinergi Media Cetakan I.
- Talakua, Rizard Jemmy. 2008. *Fenomena keterlibatan anak-anak sebagai 'Pasukan Cilik' dalam konflik kekerasan di Ambon*. Yogyakarta : UGM.
- Zainuddin, A. F. 2006. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zakiyyah, Muthmainnah. 2005. *Pengaruh Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Probolinggo: Akbid Hafshawaty Zainul Hasan Genggong.