

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN
MOTIVASI KERJA PADA PERAWAT



Oleh :
Umul Sakinah
NIM: 1620311058

TESIS

Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA
2018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Umul Sakinah
NIM : 1620311058
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/
karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 31 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Umul Sakinah

NIM. 1620311058

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Umul Sakinah
NIM : 1620311058
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 31 Oktober 2018 .

Saya yang menyatakan,



Umul Sakinah

NIM. 1620311058



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) UNTUK MENURUNKAN STRES DAN
MENINGKATKAN MOTIVASI KERJA PADA
PERAWAT

Nama : Umul Sakinah
NIM : 1620311058
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 16 November 2018

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of
Arts (M.A.)

Yogyakarta, 28 November 2018
Direktur,

Prof. Noorhardi, MA., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 0029

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN MOTIVASI KERJA PADA PERAWAT*

Nama : Umul Sakinah

NIM : 1620311058

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dsn Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Mohammad Yunus, Lc, M.A

(^{an.})
()
()

Pembimbing/Penguji : Dr. Suyadi, M.A.

Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, M.Psi., Psi.

diuji di Yogyakarta pada tanggal 16 November 2018

Waktu : 13.00 – 14.00 WIB.

Nilai Tesis : 91/A-

Predikat : ~~Dengan Pujian~~/Sangat Memuaskan/~~Memuaskan~~

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. .wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

SPIRITUALITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)
UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN
MOTIVASI KERJA PADA PERAWAT

Yang ditulis oleh:

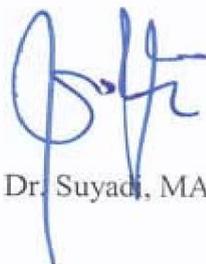
Nama : **Umul Sakinah**
NIM : 1620311010
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 31 Oktober 2018

Pembimbing



Dr. Suyadi, MA

Abstrak

Umul Sakinah, 2018. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Motivasi Kerja pada Perawat. Tesis. Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam. Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pembimbing: Dr. Suyadi, M.A.

Setiap pekerjaan memiliki potensi untuk stres dalam bekerja, termasuk sebagai perawat yang bekerja sebagai tenaga pelayanan kesehatan masyarakat yang rentan mengalami stres kerja. Stres kerja memberikan pengaruh yang negatif terhadap banyak aspek, mulai dari kehidupan individu, tempat kerja, dan lingkungan sosial. Perawat yang mengalami stres kerja bisa memberikan dampak bukan hanya pada dirinya melainkan bisa membahayakan pasien dalam masa perawatan. Dampak lain dari stres kerja adalah menurunnya motivasi kerja dan ini akan mempengaruhi kinerja dan kualitas pelayanan yang diberikan. Hal ini akan mengakibatkan buruknya citra pelayanan, penanganan kesehatan di rumah sakit. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektifitas dari Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan motivasi kerja pada perawat RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Adapun prodesur dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen yang memiliki kelompok eksperimen yang diberikan intervensi SEFT dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi SEFT sama sekali. Subjek penelitian ini berjumlah 11 orang. 7 subjek termasuk dalam kelompok eksperimen dan empat subjek lainnya termasuk kelompok kontrol. Analisis penelitian ini menggunakan uji Manova yang membandingkan post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa SEFT signifikan menurunkan stres kerja perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebesar 57.0%, namun SEFT hanya 17.0% dalam meningkatkan motivasi kerja. Ini menunjukkan bahwa SEFT tidak signifikan dalam meningkatkan motivasi kerja.

Kata Kunci : SEFT, Stres Kerja, Motivasi Kerja.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	De
ت	ta'	T	De
ث	sa'	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Ke
ح	ha'	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Sal	D	Ed
ذ	Zāl	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Re
ز	Zai	Z	Jet
س	Sin	S	Es
ش	Shin	Sy	es dan ye
ص	Sad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Cad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta'	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ke
ف	fa'	F	Ed
ق	Qaf	Q	Ii
ك	Kaf	K	Ia
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	wawu	W	W
ه	ha'	H	Ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Ta' Marbūtah*

1. Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

Bila diikuti kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>
----------------	---------	---------------------------

2. Bila *ta' marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-fitri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal Tunggal

Tanda Vokal	Nama	Huruf Latin	Nama
-----	Fathah	A	a
-----	Kasrah	I	i
-----	Dammah	U	u

E. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	ditulis ditulis	a <i>jāhiliyyah</i>
2.	Fathah + ya' mati تنسى	ditulis ditulis	ā <i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati كريم	ditulis ditulis	ī <i>karīm</i>
4.	Dammah + wāwu mati فروض	ditulis ditulis	ū <i>furūḍ</i>

F. Vokal Rangkap

1.	Fathah + yā' mati بينكم	ditulis ditulis	ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah + wāwu mati قول	ditulis ditulis	au <i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>

لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>
-----------	---------	------------------------

H. Kata sandang Alif+Lam

- a. Bila diikuti huruf *al Qamariyyah* ditulis dengan huruf “I”.

القرآن	Ditulis	<i>al-Qur'ân</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyâs</i>

- b. Bila diikuti huruf *al Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l (el)*nya

السماء	Ditulis	<i>as-Samâ'</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya

نوى الفروض	Ditulis	<i>zawi al-furūḍ</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>

MOTTO

مَا بٍ وَحُسْنٌ لَهُمْ طُوبَى الصَّلِحَاتِ وَعَمِلُوا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ

”Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”

(Qur’an Surah Ar-Ra’d:29)

... إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“... Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.”

(Qur’an Surah Al-Baqarah: 156)

PERSEMBAHAN

Untuk Ayahanda dan Ibundaku,

Cinta kasihnya tak lekang oleh waktu

Menerimaku tanpa syarat tiada tuntutan mutlak begini begitu

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim..

Segala puji hanya milik Allah, Tuhan semesta alam yang mengatur dan memelihara semua yang ada di langit dan di bumi. Maha Besar Allah yang telah memberikan limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga diberikan kekuatan, kemampuan serta kemudahan dalam mengerjakan tesis ini. *Laa haula wa laa quwwata illa billah*, tiada kekuatan dari penulis melainkan dari-Nya. Dan semoga salawat dan salam selalu tercurah kepada pendidik dan pemimpin kita, Nabi Muhammad ﷺ Rasul terakhir yang membawa risalah agama Islam di muka bumi ini dengan cahaya dan kedamaian. *Allahumma shalli 'ala sayyidina Muhammad wa aalihi sayyidina Muhammad.*

Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan segenap kemampuan dan perjuangan yang dilakukan. Tidak luput dari kelemahan dan kekurangan dalam tesis ini, semoga bisa menjadi karya ilmiah yang layak dibaca dan bermanfaat bagi orang lain. Dan dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang dalam proses penyelesaian tesis ini telah memberikan bantuan dan kontribusi aktif, yaitu yang terhormat:

1. Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.

3. Ibu Ro'fah, MSW., M.A., Ph.D., selaku koordinator Program Magister Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Suyadi, MA, selaku pembimbing yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam proses pembuatan tesis ini.
5. Segenap Dosen Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan yang beraneka ragam. Semoga ke depan ilmu yang diberikan bermanfaat dan berguna bagi penulis. Dan semoga Allah berikan balasan kebaikan bagi mereka pengajar yang telah ikhlas dan santun berbagi ilmunya kepada mahasiswa-mahasiswa didiknya.
6. Bapak Sobran Jamil, S. Kep.Ns selaku Kepala Perawat RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang memberikan kemudahan penulis untuk melakukan penelitian dan Ibu Arifah selaku pembimbing penelitian yang diberikan oleh pihak rumah sakit bersangkutan dan kepada seluruh supervisor perawat sebagai subjek penelitian, serta pihak rumah sakit yang terlibat membantu penulis dalam memberikan data dan layanan lainnya.
7. Shinta Putri Megawati, S.Psi., C.Ht dan Salman Alparizi, S.Kom.I., Ch., C.Ht, M.A selaku terapis yang menyampaikan materi SEFT serta membimbing dan memberikan intervensi SEFT dalam penelitian ini.
8. Ibu dan Ayah terkasih, Faridah Yusuf dan Bakhtiar Yatim Alhamadi. Sungguh, mereka sokongan terkuat yang memberikan banyak jasa, materi dan non materi dalam proses penulisan tesis ini. Lebih dari itu, sejak dalam

kadungan hingga saat ini tidak lepas dari titik peluh dan belai kasih sayang yang selalu ada tanpa pamrih. Semoga Allah balas kebaikan kalian dengan kemuliaan dan syurga-Nya kelak.

9. Abang dan kakakku, Bang Zaki, Bang Azroi, Bang Idris, Kak Atin, Kak Betti, Kak Lia, dan Kak Ainul. Bang, Rasyid, Bang Udin, Bang Joe, Kak Mia, dan Kak Pura. Dukungan kalian memberikan kekuatan kepada penulis dengan mendapatkan kasih sayang, nasehat dan segala bentuk kepedulian.
10. Teman-teman kelas B konsentrasi Bimbingan Konseling Islam 2016 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Mas Agung, Mbak Amani, Mas Anwar, Arifah, Mas Arya, Dewi, Mbak Diana, Mbak Luluk, Mbak Maria, Mbak Neni, Mbak Nina, Mbak Nisa, Mas Reza dan Mas Unggul yang telah bersama menjalin kehangatan persahabatan selama masa-masa belajar.
11. Sahabat-sahabat di Pekanbaru-Riau Kak Vina si *Coach*, sahabat masa kecil Yarni, sahabat seperjuangan Pina; sahabat-sahabat BM'V yang memberikan energi tersendiri bagi penulis, si Atok Azwan, Misrah, Sisca dan Suri; teman-teman Riau yang pernah sama-sama belajar di Jogja, Bang Dedek, Tiara, Ilyas; sahabat-sahabat kontrakan di Jogja Kak Lopinda, Ratih, Fitri; adik-adik di asrama Hamasah Jogja, Una, Maul, Iva, Dewi, Syifa, sahabat-sahabat *Circle Discussion* dan segenap *Murabbi* yang telah banyak berbagi pengetahuan dengan ketulusan.

Dengan semua dukungan yang diberikan, semoga Allah berikan balasan yang berlipat ganda dan menjadi amal ibadah bagi mereka yang memperberat timbangan kebaikan di *yaumul akhir*. *Aamiin*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN DIREKTUR	iv
DEWAN PENGUJI	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
MOTTO	xii
PERSEMBAHAN	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
D. Kajian Pustaka	11
E. Sistematika Pembahasan	16
BAB II: LANDASAN TEORI	18
A. Stres Kerja	18
1. Pengertian Stres Kerja	18
2. Penyebab Stres Kerja	20
3. Indikator Stres Kerja	24
B. Motivasi Kerja	26
1. Pengertian Motivasi	26
2. Pengertian Motivasi Kerja	27
3. Komponen Motivasi Kerja	30
4. Teori Motivasi	30
C. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	33
1. Sejarah Spiritual Emotional Freedom Technique	33
2. Perbedaan EFT dan SEFT	36
3. Pengertian SEFT	39
4. Komponen SEFT	40
5. Cara Melakukan SEFT	46
D. Kerangka Berpikir	51
E. Hipotesis Penelitian	54
BAB III: METODE PENELITIAN	55
A. Jenis Penelitian	55
B. Variabel Penelitian	55

1. Variabel Independen	55
2. Variabel Dependen	56
C. Definisi Konsep Operasional Variabel	56
1. Stres Kerja	56
2. Motivasi Kerja.....	57
D. Tempat dan Waktu Penelitian	59
E. Populasi dan Sampel Penelitian	59
1. Populasi	59
2. Sampel	59
F. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Skala Kuesioner	60
2. Observasi	61
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	62
1. Uji Validitas Instrumen	62
2. Uji Reliabilitas Instrumen	65
H. Teknik Analisis Data	67
a. Uji Normalitas	67
b. Uji Homogenitas	68
c. Analisis Manova	68
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
1. Profil RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	71
2. Visi dan Misi RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	73
3. Falsafah RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	74
4. Tujuan RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	76
5. Letak Geografis	76
6. Sejarah RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	76
B. Persiapan Penelitian	77
1. Proses Perizinan	77
2. Pelaksanaan Penelitian	78
C. Hasil dan Analisis Data	94
1. Uji Normalitas	94
2. Uji Homogenitas	95
3. Analisis Statistik Deskriptif	96
4. Analisis Manova	97
D. Pembahasan	98
BAB V: PENUTUP	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN-LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Expert Ahli Komponen Indikator Variabel Stres variabel Stres Kerja	63
Tabel 3. 2 Hasil Expert Ahli Komponen Indikator Variabel Motivasi Kerja	64
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabelitas Stres Kerja	66
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Motivasi Kerja.....	67
Tabel 4. 5 Fasilitas dan Pelayanan	71
Tabel 4. 6 Kepegawaian	73
Tabel 4. 7 Rundown Penelitian Eksperimen	78
Tabel 4. 8 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	94
Tabel 4. 9 Leneve's Test of Equality of Error Variances	95
Tabel 4. 10 Deskriptif Statistik	96
Tabel 4. 11 Manova Tests of between-Subject Effect	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses Berlangsungnya Motivasi	28
Gambar 2. 2 Titik Sore Spot dan Titik Karate Chop	47
Gambar 2. 3 Titik-titik Meredian SEFT Bagian Tubuh	48
Gambar 2. 4 Titik-titik Meredian SEFT Bagian Tangan	49
Gambar 2. 5 Titik Sore Spot	51
Gambar 2. 6 Cara Kerja SEFT	52
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	53
Gambar 4. 8 Human Resorce	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul.....	111
Lampiran 2	Rundown.....	127
Lampiran 3	Hasil Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	129
Lampiran 4	Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data	136
Lampiran 5	Hasil Analisis Deskriptif dan Manova.....	137
Lampiran 6	Dokumentasi	138
Lampiran 7	Surat Pernyataan Validator	142
Lampiran 8	Lembar Penilaian Validator	144
Lampiran 9	Curriculum Vitae Terapis	148
Lampiran 10	Riwayat Hidup	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa kebanyakan dari permasalahan seputar kesehatan mental para pekerja banyak diabaikan dan tanpa penanggulangan, akibat dari hal ini adalah tidak totalitasnya para pekerja dalam menjalankan tugasnya. Dari Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia memaparkan bahwa pekerja industri kecil menengah mengalami depresi sebanyak 60,65% dan 57,6% lainnya mengalami insomnia.¹

Fenomena stres kerja bukanlah sesuatu yang baru dikenal oleh kebanyakan orang. Stres kerja menjadi sesuatu yang sangat penting untuk dikekola dengan manajemen yang baik dalam dunia bisnis. Bahkan menejer dan penyelia pabrik memberikan pengakuan bahwa masalah stres kerja itu mewabah dan menjangkiti para pekerja. Terbukti bahwa dua dari tiga pekerja mengaku mengalami stres dalam bekerja.²

Kasus stres kerja ini merupakan masalah psikososial, di mana terjadi gangguan dan tidakeseimbangan pada ruang lingkup individu, perusahaan maupun lingkungan atau masyarakat. Kondisi seperti ini, membutuhkan bantuan dan pendekatan dari tenaga konselor, psikolog, atau psikiater untuk

¹ Departemen Kesehatan Republik Indonesia. "Profil Kesehatan." <http://depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>. Diakses 12 Desember 2017.

² Muttaqillah, ddk, "Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Serta Implikasinya pada Kinerja Badan Layanan Umum Daerah Rumah Sakit Jiwa (BLUD RSJ) Aceh," *Jurnal Manajemen*, Vol. 4, No. 1, (2015), 148.

mencari jalan penyelesaian di samping kebijakan dan aturan yang telah ada dalam struktur dalam mengelola segala aktivitas ketenagakerjaan.

Menurut Tayler dalam penelitiannya dikutip oleh Dewi Yana, mengemukakan bahwa pekerja pada sektor kesehatan lebih rentan mengalami stres kerja.³ Dalam kutipan yang sama, diketahui bahwa walaupun tenaga profesi kesehatan rentan mengalami stres, namun perawat yang memiliki resiko yang paling tinggi terhadap stres kerja.

Tenaga ahli kesehatan juga akan banyak sekali berhadapan dengan berbagai macam pasien di rumah sakit dengan berbagai macam keluhan dan kesakitan. Memiliki beban emosional karena berdepan dengan orang-orang yang sakit, menderita dan sekarat bahkan membersamai orang-orang yang sakratul maut. Tidak hanya itu, ahli kesehatan juga sering berurusan dengan tingkat pergantian staf yang tinggi, beban kerja yang berat, bekerja di malam hari, kekurangan staf dan lain sebagainya yang berpotensi pada stres yang tinggi.⁴

Terbukti dari beberapa penelitian di Indonesia sebelumnya yang menemukan hasil bahwa 44% perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Husada mengalami stres kerja. Begitu juga yang terjadi pada perawat dengan masalah stres kerja di Rumah Sakit PELNI “Petamburan” Jakarta yakni 54%. Kemudian sebanyak 51,5% perawat dengan indikasi stres kerja di Rumah Sakit Internasional MH. Thamrin Jakarta, serta 51,2% perawat yang mengalami stres kerja dengan stimulus yang beragam pada *Intensive Care Unit*

³ Dewi Yana, “Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014,” *Jurnal ARSI*, Vol. 1, No. 2, (2015), 108.

⁴ Arndt, dkk, “Work Stress Associated Cool Down Reactions among Nurses and Hospital Physicians and Their Relation to Burnout Symptoms,” *BMC health Services Research*, DOI 10.1186/s12913-017-2445-3, (2017), 2.

(ICU) dan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi.⁵

Dalam Rakernas Asosiasi Rumah Sakit Daerah (Arsada) tahun 2013, dilakukan atas dasar kekhawatiran terhadap kinerja perawat yang mengalami penurunan. Dari hasil Rakernas tersebut diketahui bahwa tekanan dalam pekerjaan akan menyebabkan stres kerja yang tinggi – yang akan menurunkan motivasi perawat dalam bekerja secara optimal.⁶ Selain itu, diprediksi bahwa masalah stres kerja ini akan terus meningkat dari tahun ke tahun dan menjadi suatu fenomena yang harus mendapatkan perhatian khusus karena berkaitan dengan keselamatan perawat dan pasien yang dirawat.

Dari penelitian-penelitian diatas mengungkapkan bahwa masalah stres kerja mengalami peningkatan. Efek dari masalah ini dapat dirasakan seperti gagalnya mencapai tujuan utama dari organisasi atau instansi karena menurunnya tingkat produktivitas kerja,⁷ dan menurunnya tingkat kepuasan kerja.⁸ Dan parahnya lagi jika stres kerja terjadi pada tenaga kesehatan, yaitu perawat yang bertanggung jawab dalam menentukan kualitas dan keamanan perawatan pasien. Jika perawat mengalami stres kerja, maka bisa mempengaruhi kualitas kerjanya dan ini bisa membahayakan pasien.⁹

⁵ *Ibid.* 3.

⁶ *Ibid.* 6.

⁷ Wiari Utamingtias, dkk, "Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja," *Prosiding KS: Riset dan PKM*, Vol. 3, ISSN: 2442-4480, (2015), 191.

⁸ Ni Luh Putu Nuraningsih & Made Surya Putra, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Stres Kerja pada *The Seminyak Beach Resort and Spa*," *E-Jurnal Manajemen Unud*, Vol. 4, No. 10, ISSN: 2302-8912, (2015), 2974.

⁹ Dewi Yana, "Stres Kerja pada Perawat, 108.

Sejalan dengan Keputusan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor: 94/Kep/M.PAN/II/2001 BAB II pasal 4, bahwa tugas pokok perawat adalah memberikan pelayanan keperawatan berupa asuhan keperawatan atau kesehatan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam upaya kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, pemulihan dan pembinaan peran serta masyarakat dalam rangka kemandirian dibidang keperawatan atau kesehatan, yang menjadi salah satu faktor penentu citra institusi pelayanan kesehatan dimata masyarakat dan menunjukkan pelayanan keperawatan profesional.

Dalam tuntutan pekerjaan, perawat melakukan sistem kerja shift – kerja malam, mengalami kelebihan (*overload*) dalam bekerja, dan bahkan banyak rumah sakit yang masih kekurangan staf perawat di dalamnya.¹⁰ Perawat merupakan ujung tombok dari pelayanan kesehatan, di mana perawat paling banyak dari kuantitasnya dibandingkan dengan tenaga kesehatan lainnya.

Perawat yang memiliki intensitas dan interaksi pada pasien, keluarga pasien, dan para dokter. Perawatlah yang bekerja selama 24 jam dalam mendampingi dan melakukan monitoring terhadap kesehatan pasien secara terus menerus untuk memberikan kualitas terbaik dalam pengasuhan yang profesional.

Menurut peneliti, menjadi menarik untuk diteliti karena *stressor* yang ditimbulkan dari stres kerja mengakibatkan banyak implikasi, mulai dari individu yang mengalami tekanan, bermasalah dalam hal emosi serta

¹⁰ Arndt Bussing, dkk, "Work Stress Associated, 2.

mengalami gangguan kesehatan fisik jika dalam kondisi stres yang terlalu lama tanpa penanganan yang tepat. Kemudian, ini juga akan mempengaruhi kualitas kinerja dari sebuah organisasi atau instalasi rumah sakit. Semakin berkualitasnya sebuah rumah sakit, maka akan semakin banyak mendapat kepercayaan dari masyarakat.

Stres kerja juga mempengaruhi kehidupan pribadi karyawan, keluarga, lingkungan dan masyarakat. Tekanan yang dihadapi karyawan di tempat kerja berdampak pada lingkungan keluarga khususnya. Seseorang yang mengalami stres, gejalanya mudah tersinggung dan temperamen,¹¹ sikap ini sering dilampiaskan pada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Walaupun memang sikap orang-orang akan berbeda dan beragam dalam menghadapi *stressor*, tergantung pada kepribadian masing-masing.¹²

Profesi sebagai seorang perawat adalah pekerjaan yang paling rentan dan lazim dengan stres.¹³ Begitu pula yang terjadi pada perawat yang bekerja di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyu mengungkapkan bahwa sebanyak 80,3% perawat Ruang Inap RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2015 mengalami stres kerja.¹⁴ Namun demikian, stres kerja yang dialami perawat ini tidak mempengaruhi mutu pelayanan keperawatan di rumah sakit tersebut.

¹¹ Hadani Widhiastuti, Studi Meta-Analisis, 34.

¹² Richard L. Daft. *Era Baru Manajemen*. Terj. Tita Maria Kanita (Jakarta: Salemba Empat, 2012), 309.

¹³ Jaradat, R, "Perception of Occupational Stress and Job Satisfaction," *Bahrain Medical Bulletin*, Vol. 34, No. 2, (2012), 1.

¹⁴ Wahyu, *Hubungan Tingkat Stres Kerja Perawat Terhadap Mutu Pelayanan Keperawatan di Ruang Rawat Inap RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi, Yogyakarta, (2015), 8.

Subjek dalam penelitian ini merupakan perawat memiliki jabatan sebagai supervisor, yaitu kepala ruang untuk memimpin perawat-perawat lainnya yang bertugas pada masing-masing divisi. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, subjek mengatakan bahwa sebagai supervisor memiliki beban kerja yang cukup tinggi. Mereka berkewajiban mengarahkan, dan mengontrol, para perawat lainnya. Seorang supervisor juga ikut andil dalam melakukan pelayanan terhadap pasien.

Tugas berganda ini tentu saja menjadi pemicu stres dalam bekerja, dan pemicu yang paling sering terjadi adalah karena beban kerja yang berlebihan¹⁵, memiliki tugas khusus seperti menjadi seorang supervisor yang bertanggung jawab atas perawat-perawat yang harus dibimbing dan diberikan teladan dalam lingkungan kerja.

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, dengan keunikan masalah yang ada, peneliti tertarik menggunakan SEFT sebagai penawar stres kerja di RS PKU Muhammadiyah khususnya.

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam masalah ini adalah dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan akumulasi dari beberapa teknik pendahulunya yang dipercaya mampu mengatasi masalah emosi dan fisik manusia. Dalam menangani masalah, SEFT menggunakan beberapa titik pilihan yang disebut titik meridian yang memiliki kesamaan

¹⁵ Jaroslav Nekorance, Miroslav Kmosena, "Stress in the Workplace – Sources, Effects and Coping Strategies," *Review of Air Force Academy*, Vol. 28, No. 1, (2015), 164.

dengan titik-titik pengobatan tradisional China, yaitu akupunktur dan akupresur.

Salah satu unsur penting dalam SEFT ini adalah adanya penggunaan sistem energi tubuh manusia. John Diamond merupakan salah satu *pioneer* yang menulis tentang hubungan “sistem energi tubuh” dengan gangguan psikologis. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan *Energy Psychology*, yaitu merupakan terobosan baru yang menggabungkan prinsip-prinsip kedokteran timur dengan psikologi. Dalam *Energy Psychology* ini menggunakan sistem energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku.¹⁶

Paling menarik dari terapi SEFT ini adalah menggunakan *system belief* seseorang dalam proses penyembuhan. Hal ini sangat berkaitan erat dengan nilai spiritual, seperti sikap pasrah kepada Tuhan, keyakinan, *khusyu'*, ikhlas pasrah dan syukur.

Alasan memilih SEFT sebagai intervensi dalam penelitian ini adalah karena mudahnya tingkat penerapannya pada subjek. Dengan hanya melalui tiga tahapan dalam teknik ini, yaitu set-up, tune-in dan tapping beserta pemanfaatan sistem belief maka akan seseorang bisa mengaplikasikan dan merasakan efek dari penerapannya.

Selain itu keberhasilan dari SEFT sebagai solusi masalah adalah tergantung dari kekuatan hubungan dengan Tuhan. Bukan kepada terapis ataupun diri sendiri. Terapis lebih kepada mediator, di mana terapis membawa

¹⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT for Healing + Succes + Happiness + Greatness*, (Jakarta Timur: Afzan Publishing, 2008), 30.

subjek untuk melepaskan emosi negatif yang dirasakan dengan cara mengikhlaskan serta memasrahkan masalah dan meminta solusi terbaik dari Tuhan. Dalam hal ini termasuk bagian dari konsep spiritual, penyembuhan dengan doa, pasrah dan ikhlas dengan kondisi yang dialami.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji efektivitas SEFT dalam meningkatkan motivasi dalam berkerja. Dari hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa ada keterkaitan antara stres kerja dengan motivasi kerja. Alasan peneliti menjadikan motivasi kerja sebagai variabel terikat adalah karena pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pepi Mulita Sari dkk,¹⁷ membuat hipotesis yang menyatakan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap motivasi kerja secara negatif. Namun hasil penelitiannya menunjukkan hal yang berbeda, ternyata stres kerja memiliki pengaruh terhadap motivasi kerja secara positif.

Dalam stres kerja terdapat dua definisi yang berbeda, Akanji mengatakan bahwa stres terbagi dua.¹⁸ pertama *austress* yaitu stres yang berdampak positif bagi pekerja karena menimbulkan ketegangan dan kecemasan yang bisa ditanggulangi sehingga menjadi semangat atau dorongan tersendiri bagi pekerja untuk menyelesaikan dan menuntaskan hambatan yang menjadi pemicu stresnya.

¹⁷ Pepi Mulita Sari, "Pengaruh Konflik dan Stres Kerja Terhadap Motivasi dan Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia Persero TBK Cabang Tuban)," *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 27, No. 2, 2015), 4.

¹⁸ Akanji Babatunde, "Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure," *Economic Insights – Trends and Challenges*, (Vol. 2, No. 3, 2013), 74.

Defisini kedua dari stres adalah tekanan yang memberikan dampak negatif bagi pekerja dalam dunia bekerja. Definisi kedua ini sering disebut stressor yang mampu membuat pekerja merasa kelelahan dan kewalahan dengan tekanan yang dihadapinya, dengan kata lain, beban tekanan yang ada tidak diterima dengan baik oleh pekerja karena diluar batas kemampuan seseorang dalam menyelesaikannya sehingga menimbulkan konsekuensi baik secara emosi, fisik dan lingkungan sosial.

Jika dalam penelitian sebelumnya, stres dan motivasi kerja berpengaruh positif di mana pekerja mengalami stres atau tekanan pekerjaan membuat motivasi bekerja pada pekerja akan meningkat. Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan, dalam penelitian ini stres yang disandingkan dengan motivasi kerja adalah stres yang menimbulkan efek negatif pada pekerja sehingga apabila stres yang menjadi stressor dialami oleh pekerja maka akan menurunkan motivasi bekerjanya.

Selain itu, banyak penelitian-penelitian yang dilakukan dengan menjadikan stres dan motivasi kerja sebagai variabel yang satu atau berkaitan. Dan di dalam bukunya Faiz Zainuddin, *pioneer SEFT* juga mengatakan bahwa, SEFT memberikan solusi terhadap prestasi, manajemen konflik, *performence*, *teamwork* dalam dunia pekerjaan.¹⁹ Karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas SEFT terhadap stres sekaligus motivasi kerja secara parsial dan simultan.

¹⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT for Healing*, 102.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana SEFT efektif menurunkan tingkat stres kerja perawat?
2. Bagaimana SEFT efektif meningkatkan motivasi kerja pada perawat?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar efektivitas SEFT dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat
2. Untuk mengetahui seberapa besar efektivitas SEFT dalam meningkatkan motivasi kerja pada perawat.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan mengenai SEFT untuk menurunkan stres kerja dan meningkatkan motivasi dalam bekerja perawat. Keberhasilan SEFT dalam penelitian ini akan dapat memberikan solusi dan alternatif guna mengurangi stres dan meningkatkan motivasi kerja secara luas bisa diaplikasikan ke semua karyawan, baik itu perawat maupun karyawan berprofesi lainnya.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih praktis yang bisa diterapkan oleh pihak rumah sakit khususnya pada pemberdayaan karyawan untuk mengembangkan SEFT sebagai salah satu jalan keluar mengurangi stres dan meningkatkan motivasi kerja perawat dan karyawan lainnya.

D. Kajian Pustaka

Dalam kajian literasi, ada beberapa penelitian terdahulu yang juga meneliti masalah yang sama namun dalam pendekatan korelasi, seperti yang dilakukan oleh Fajrillah dan Nurfitriani, dengan judul: “Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Pelaksana dalam Melaksanakan Pelayanan Keperawatan di Instansi gawat Darurat Rumah Sakit Umum Anutapura Palu.”²⁰

Dalam penelitian ini, terbukti bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja perawat dalam melaksanakan tugas keperawatannya. Disarankan untuk melakukan mekanisme coping stres sebagai salah satu upaya penanganan terhadap tekanan yang dialami oleh perawat sehingga mampu menghasilkan kinerja yang optimal dan profesional tentunya.

Kemudian ada penelitian yang menyimpulkan bahwa stres kerja dan motivasi kerja memiliki pengaruh baik secara simultan maupun secara parsial terhadap kinerja perawat. Penelitian ini ditulis oleh Muttaqillah, A. Rahman Lubis, M. Shabri Abd. Majid, dengan judul “Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Serta Implikasinya pada Kinerja Badan Layanan Umum Daerah Rumah Sakit Jiwa (BLUD RSJ) Aceh.”²¹

Penelitian ini memberikan suatu pemahaman baru, bahwa stres kerja dan motivasi kerja yang menurun bisa menjadi indikator atau menjadi tolak

²⁰ Fajrillah dan Nurfitriani, dengan judul: “Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Pelaksana dalam Melaksanakan Pelayanan Keperawatan di Instansi gawat Darurat Rumah Sakit Umum Anutapura Palu,” *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Vol. 3, No. 2, ISSN. 2355 5459, (2016), 65.

²¹ Muttaqillah, ddk, “Pengaruh Stres Kerja.

ukur dari kinerja karyawan – apakah dalam kondisi baik-baik saja atau dalam kondisi yang harus ada penanggulangan.

Selanjutnya ada jurnal Administrasi Bisnis yang ditulis oleh Fransisca Mulyono, dengan judul “Penanganan Stres Terkait Pekerjaan.” Dalam tulisan ini, penulis memberikan penjelasan mengenai faktor-faktor yang menjadi pemicu atau *stressor* pada karyawan beserta solusinya. Seperti melakukan *strategi coping – Avoidant Coping Strategy; Problem Solving Coping Strategy; Emotional-Focused Coping Strategy*.²²

Dalam jurnal yang sama, dituliskan bagaimana pentingnya peran seorang pemimpin perusahaan dalam menurunkan stres kerja pegawainya di samping itu semua secara umum adalah tanggung jawab *manager* dalam sebuah perusahaan dalam mengelola sumber daya manusia, termasuk mengatur skala stres kerja karyawannya. Saran dari penulisan ini adalah agar setiap pemimpin mampu menghargai para karyawannya, mengakui bawahannya dan menjadi partner yang setia dalam mencapai tujuan utama sebuah organisasi atau perusahaan.

Jurnal dari Wiari Utamingtias dkk yang memiliki sedikit kesamaan dari jurnal diatas yang ditulis oleh Fransisca Mulyono. Pada jurnal ini, mengulas coping stres jauh lebih dalam seperti cara kerja dari coping stres dalam menghadapi stres kerja. Jurnal ini ditulis dengan judul: “Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja.”²³

²² Fransisca Mulyono, “Penanganan Stres Terkait Pekerjaan,” *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vo. 6, No. 2, ISSN: 0216-1249, (2010).

²³ Wiari Utamingtias, dkk, “Coping Stres, (2015).

Perbedaan dari jurnal sebelumnya adalah terletak pada peran seorang pekerja sosial yang menjadi mediator antara kepentingan karyawan dengan perusahaan, di mana dari kedua belah pihak merasa adil dan nyaman dalam setiap keputusan bersama. Ketika kenyamanan telah hadir dari pihak karyawan dan pihak perusahaan, maka konflik yang timbul seperti stres kerja dapat diatasi. Intinya ada kerja sama yang dibuat, dan disetujui bersama dengan bantuan seorang pekerja sosial yang profesional.

Kemudian jurnal dengan judul: “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Stres Kerja Pada *The Seminyak Beach Resort and SPA*,” yang ditulis oleh Ni Luh Putu Nuraningsih dan Made Surya Putra dalam E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana (Unud).²⁴ Artikel ini bertujuan mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kepuasan kerja dan stres kerja karyawan di *The Seminyak Beach Resort and SPA*.

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh karyawan, maka semakin mampu menghadapi stres kerja dengan baik. Demikian pula pengaruh dari kecerdasan emosional terhadap kepuasan kerja, sehingga karyawan yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih puas dengan pekerjaan mereka. Sedangkan antara kepuasan kerja dengan stres kerja berpengaruh negatif – artinya karyawan yang mempunyai kepuasan kerja yang tinggi selalunya memiliki tingkat stres yang rendah.

²⁴ Ni Luh Putu Nuraningsih & Made Surya Putra, “Pengaruh Kecerdasan Emosional, (2015)

Dari naskah publikasi oleh Wahyu, menunjukkan tingginya tingkat stres kerja yang dialami oleh perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres kerja perawat terhadap mutu pelayanan keperawatan di Ruang Inal RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ternyata stres yang dialami perawat memiliki hubungan negatif terhadap mutu pelayanan keperawatan di rumah sakit tersebut.²⁵

Literasi dari SEFT, peneliti merujuk dari artikel dengan judul: “Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker.” Peneliti jurnal ini adalah Mulia Hakam, dkk. memberikan bukti bahwa SEFT mampu memberikan bantuan tidak hanya pada psikis yang ‘sakit’ melainkan juga berguna pada ‘sakit’ fisik yang secara umum dapat dideteksi oleh perangkat medis. Walaupun tidak menutup kemungkinan dalam beberapa kasus bahwa sakit fisik yang diderita merupakan akibat dari adanya gangguan secara psikis, somatis.²⁶

Penelitian ini menjadi masukan dalam keilmuan kesehatan – bahwa penyembuhan secara medis bisa dibantu oleh pekerja sosial seperti konselor, terapis dan psikolog. Sehingga ketika keduanya dikolaborasikan dalam proses penyembuhan menghasilkan kesehatan secara fisik maupun secara mental.

Kemudian ada literatur yang membahas intervensi SEFT dengan pengalaman traumatis pada responden yang mengalami gejala mengalami

²⁵ Wahyu, Hubungan Tingkat Stres Kerja, (2015),

²⁶ Mulia Hakam k “Intervnsi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker, ” Makara, Kesehatan, Vol. 13, No. 2, (2009).

Pasca Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau gangguan stres pasca erupsi gunung Merapi di Yogyakarta. Penelitian dilakukan oleh Elyusra Ulfah dengan judul: “Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi.”²⁷

Keberhasilan SEFT dalam memberikan intervensi terhadap responden yang mengalami gangguan stres pasca pengalaman traumatis – memberikan data yang dapat digunakan bahwa SEFT memiliki kekuatan untuk membantu dalam masalah-masalah emosional. Keberhasilan dari penelitian ini tentu banyak yang menjadi faktor penyebab, salah satunya profesional terapisnya, durasi waktu yang digunakan secara efisien dan adanya kerja sama yang sungguh-sungguh dari responden dengan terapis. Tentu saja ini akan menjadi bahan yang kaya untuk menjadi referensi bagi peneliti.

Kemudian SEFT juga digunakan untuk menurunkan insomnia pada remaja sebagai residen NAPZA. Penelitinya – Metty Verasari menulis bahwa intervensi SEFT menurunkan skor skala insomnia pada kelompok eksperimen, mulai dari *pre-test*, *post-test* hingga sampai *follow-up*, dan ini bersifat bertahan.²⁸

Terakhir, tesis dari Andar Ifazatul Nurlatifah dengan judul “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Pelatihan Komunikasi Konseling

²⁷ Elyusra Ulfah, “Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi,” *Journal of Education, Health and Community Psychologi*, Vol. 2, No. 1, (2013).

²⁸ Metty Verasari, “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen Napza,” *Jurnal Sosio-Humaira*, Vol. 5, No. 1, ISSN: 2087-1899, (2014).

untuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor.”²⁹ Dalam tesis ini, teknik SEFT berkolaborasi dengan pelatihan komunikasi konseling yang digunakan untuk meningkatkan empati calon konselor atau mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menempuh semester empat pada saat itu.

Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa SEFT dan pelatihan komunikasi konseling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan empati calon konselor. Namun begitu, setelah ditelaah lebih jauh, menghasilkan temuan bahwa tidak ada peningkatan yang signifikan dalam segi komponen empati kognitif calon konselor, tapi terdapat pengaruh yang signifikan dalam komponen empati afektif dan komponen empati konatif.

E. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan penelitian ini, ada lima bab yang akan ditampilkan beserta sub-sub bagiannya. Bab pertama memuat pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah penelitian yang peneliti lakukan, kemudian adanya rumusan masalah guna untuk memberikan batasan dari permasalahan yang diambil, dan adanya tujuan dari penelitian yang dilakukan.

Selanjutnya ada kajian literatur yang memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan yang peneliti teliti – berguna untuk membedakan antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian-

²⁹ Andar Ifazatul Nurlatifah, “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) unyuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor,*” Tesis Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, (2014).

penelitian sebelumnya, juga sebagai bahan tambahan atau data sehingga dapat memperkuat kevalidan penelitian yang dilakukan.

Bab kedua merupakan kajian teori, di mana teori yang diambil menjadi landasan dan rujukan utama dalam penelitian ini yang kemudian dijadikan konsep operasional sehingga dibentuk instrumen sebagai skala tolak ukur sebuah penelitian. Bagian-bagiannya terdiri dari pembahasan mengenai *Spiritual Emotional Freedom Technique*, stres kerja dan motivasi kerja.

Bab ketiga akan menjelaskan metode penelitian yang akan dilakukan. Pada bab tiga inilah yang akan mengurai bagaimana langkah terbaik dalam mengolah data yang didapat. Dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah berbentuk kuantitatif eksperimen dengan menjelaskan di mana lokasi penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, variabel, definisi operasional variabel penelitian, desain eksperimen, prosedur eksperimen, metode dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, dan metode analisis data.

Bab keempat merupakan penjabaran hasil penelitian yang diperoleh disertai dengan analisis dan interpretasi dari peneliti atas fenomena yang terjadi yang telah diteliti.

Bab kelima adalah bagian akhir dari penulisan penelitian yaitu mengandung saran dan kesimpulan. Saran yang diberikan penulis ditujukan kepada peneliti-peneliti selanjutnya, juga saran untuk lokasi penelitian berupa masukan yang sebaiknya seperti apa dalam mengatasi masalah yang di hadapi di sana.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan serangkaian prosedur, penelitian Spiritual Emotional Freedom Technique dalam menurunkan stres dan meningkatkan motivasi kerja pada Perawat menghasilkan temuan bahwa SEFT efektif secara signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan motivasi kerja, namun SEFT tidak efektif secara signifikan dalam meningkatkan motivasi kerja.

Temuan ini dibuktikan dengan menggunakan analisis uji Manova pada hasil post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol. Hasil post-test dari kedua kelompok ini kemudian dibandingkan sehingga menghasilkan perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi SEFT dengan kelompok kontrol yang tidak sama sekali diberikan intervensi SEFT.

Secara parsial SEFT terbukti memberikan efektifitas dalam menurunkan stres kerja sebesar 57.0%, sedangkan efektifitas SEFT dalam meningkatkan motivasi kerja itu berkisar 17.0% pada perawat di RS Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Saran

1. Penelitian ini tentu saja memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan diantaranya adalah keterbatasan waktu penelitian pada saat eksperimen, sarana dan prasarana, tidak adanya kontrol terhadap faktor-faktor lain bisa menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

2. Penelitian ini dalam mengukur stres maupun motivasi tidak didukung dengan peralatan atau teknologi terkini yang mampu mendeteksi stres seseorang. Seperti yang diketahui bahwa indikasi dari seorang perawat yang mengalami stres kerja maka akan mempengaruhi aspek fisiknya seperti sakit kepala, jantung berdebar, gemeteran dan lain sebagainya yang sebenarnya bisa dideteksi dengan alat kesehatan seperti tensimeter. Sebagai saran, penelitian ke depan bisa dilakukan dengan memanfaatkan alat-alat medis RS seperti tensi meter untuk mendeksi tinggi atau rendahnya darah, dan elektrokardiogram (EkG) sebagai alat pendeteksi denyut jantung.
3. Penelitian ini tidak melakukan kerja sama dengan dokter maupun psikolog yang tersedia di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mencoba berkolaborasi dengan dokter atau psikolog. kerja sama ini dipandang sebagai sebuah keuntungan tersendiri bagi penelitian ini karena dengan memanfaatkan tenaga dokter di RS tersebut, maka memudahkan peneliti untuk mengukur indikasi stres dan motivasi kerja melalui alat-alat medis. Begitu juga dengan psikolog yang ada di RS tersebut yang bisa berkolaborasi dan bersinergi dengan terapis penelitian dalam melakukan intervensi SEFT.
4. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggabungkan intervensi SEFT dengan teknik penyembuhan lainnya. Walaupun SEFT sendiri cukup banyak mengandung pendekatan teknik lain pada prakteknya. Teknik lainnya tersebut bisa seperti Cognitive Behavior Theraphy (CBT), Rasional Emotive Behaviour Theraphy (REBT), dan lain sebagainya yang menyesuaikan bentuk permasalahan yang dihadapi.

5. Saran bagi perawat yang telah mendapat intervensi SEFT sedikit banyak sudah paham dan mengerti cara melakukan SEFT yang baik, maka bisa dimanfaatkan keahlian tersebut bisa dipraktekkan kembali jika perawat mendapatkan masalah atau stres kerja. Atau keahlian yang didapat ini bisa lebih bermanfaat, gunakan untuk menolong orang di sekitar untuk menurunkan gejala stres yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf dkk, *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2016),
- Akanji Babatunde, "Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure," *Economic Insights – Trends and Challenges*, (Vol. 2, No. 3, 2013).
- Aldo Herlambang Gardjito, dkk, "Pengaruh Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan," *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 13, No. 1, (2014).
- Anastasia Tania dan Eddy M. Sutanto, "Pengaruh Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan PT. Dai Knife di Surabaya," *Agora*, Vol. 1, No. 3, (2013).
- Andar Ifazatul Nurlatifah, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) unyuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor," Tesis Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, (2014).
- Arndt Bussing, dkk, "Work Stress Associated Cool Down Reactions Among Nurses and Hospital Physicians and Their Relation to Burnout Symptoms," *BMC health Services Reseacrh*, DOI 10.1186/s12913-017-2445-3, (2017).
- Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri & Organisasi*, (Jakarta: UI Press, 2011).
- David Feinstein, "What Does Energy Have to Do with Energy Psychology," *The Clinical Handbook EFT*, (2013), 66.
- David Feinstein & Ashland Oregon, "Controversies in Energy Psychology," *Energy Psychology: Theory, Research, Treatment*, Vol. 1, No. 1, (2009)
- Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013).
- Departemen Kesehatan RI, <http://depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Dewi Yana, "Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014," *Jurnal ARSI*, Vol. 1, No. 2, (2015).
- Elyusra Ulfah, "Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi," *Journal of Education, Health and Community Psychologi*, Vol. 2, No. 1, (2013).
- Fajrillah dan Nurfitriani, dengan judul: "Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Pelaksana dalam Melaksanakan Pelayanan Keperawatan di Instansi gawat Darurat Rumah Sakit Umum Anutapura Palu," *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Vol. 3, No. 2, ISSN. 2355 5459, (2016).

- Faiz Zainuddin, Ahmad, SEFT for Healing + Succes + Happiness + Greatness, (Jakarta Timur: Afzan Publishing, 2009), 30.
- Francesco Chirico, "Spiritual Well-Being in the 21st Century: It's Time to Review the Current WHO's Health Definition?" *Journal of Health and Social Sciences*, Vol. 1, No. 1, (2016).
- Fransisca Mulyono, "Penanganan Stres Terkait Pekerjaan," *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vo. 6, No. 2, ISSN: 0216-1249, (2010).
- George R. Terry, *Asas-asas Manejemen*, terj. Winardi, (Bandung: PT. Alumni, 2009).
- Hadani Widhiastuti, Studi Meta-Analisis tentang Hubungan Antara Stres Kerja dengan Prestasi Kerja," *Jurnal Psikologi*, No. 1, ISSN: 0215-8884, (2002).
- Hanna Fatma Sari & Murtini, "Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Esensial," *Humanitas*, Vol. 12, No. 1, ISSN: 1693-7236, (2012).
- Heri Retnawati, *Validitas Reliabilitas & karakteristik Butir*, (Yogyakarta, Parama Publishing, 2016).
- Ike Novitasari, dkk, "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan di PT. Tri Cahya Purnama Semarang," *Jurnal Ilmu keperawatan dan Kebidanan*, Vol. 1, (2014).
- Iriani Indri Hapsari dkk, *Psikologi Faal*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017).
- Kartini Kartono, *Psikologi Sosial untuk Manajemen, Perusahaan dan Industri*, (Jakarta, CV. Rajawali, 1991).
- Karuvarakundu Malappuram, "Management of Stress and Motivation of Employees," *International Journal of Research – Granthaalayah*, Vol. 3, No. 2, (2015).
- Kiki Cahaya Setiawan, "Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Level Pelaksana di Divisi Operasi PT. Pusri Palembang," *Pkisis-Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1, No. 2, (2015).
- Kitila Mkumbo, "Prevalence of and Factors Associated with Work Stress in Academia in Tanzania," *International Journal of Higher Education*, Vol. 3, No 1, (2014).
- Kusnanto, ddk, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Hidup Penderita tuberkulosis Paru," *Research Gate*, Vol. 4, No. 3, (2016),
- Jaradat, R, "Perception of Occupational Stress and Job Satisfication," *Bahrain Medical Buletin*, Vol. 34, No. 2, (2012).
- Jaroslav Nekorance, Miroslav Kmosena, "Stress in the Workplace – Sources, Effects and Copiny Strategies," *Review of Air Force Academy*, Vol. 28, No. 1, (2015).

- Mariskha Z, "Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Surat Kabar Harian Lokal di Kota Palembang," *Jurnal Ilmiah Bisnis*, Vol. VI, ISSN: 2085-1375, (2011).
- Metty Verasari, "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen Napza," *Jurnal Sosio-Humaira*, Vol. 5, No. 1, ISSN: 2087-1899, (2014).
- Mohammad Bachroni dan Sahlan Asnawai, "Stres Kerja," *Buletin Psikologi*, No. 2, ISSN: 0854-7108, (1999).
- Mulia Hakam, dkk, "Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker," *Makara, Kesehatan*, Vol. 13, No. 2, (2009).
- Muttaqillah, dkk, "Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Serta Implikasinya pada Kinerja Badan Layanan Umum Daerah Rumah Sakit Jiwa (BLUD RSJ) Aceh," *Jurnal Manajemen*, Vol. 4, No. 1, (2015).
- Ni Luh Putu Nuraningsih & Made Surya Putra, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Stres Kerja pada The Seminyak Beach Resort and Spa," *E-Jurnal Manajemen Unud*, Vol. 4, No. 10, ISSN: 2302-8912, (2015).
- Paul E. Levy, *Industrial/Organizational Psychology*, (New York, Houghton Mifflin Company).
- Pepi Mulita Sari, "Pengaruh Konflik dan Stres Kerja Terhadap Motivasi dan Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia Persero TBK Cabang Tuban)," *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 27, No. 2, 2015).
- Purwanto, *Statistika untuk Penelitian*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011).
- Richard L. Daft. *Era Baru Manajemen*. Terj. Tita Maria Kanita (Jakarta: Salemba Empat, 2012).
- Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010).
- Sondang P. Siagian, *Teori Motivasi dan Aplikasinya*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2003).
- Steve dan Thomas, *Organizational Psychology a Scientist-Practitioner Approach*, (Boston: Basic Book, 2013).
- Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung, Alfabeta, 2017).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014).
- Suwardi dan Joko, *Motivasi Kerja, Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasional Terhadap Kinerja Pegawai (Studi pada Pegawai Setda Kabupaten pati)*, *Analisis Manajemen*, Vol. 5, No. 1, ISSN: 14411-1799, (2011).
- Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta, Prenadamedia Group, 2015).

- Tri Subekti dan Muhana Sofiati Utami, Metode Relaksasi untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 38, No. 2, (2011)
- Wahyu, *Hubungan Tingkat Stres Kerja Perawat Terhadap Mutu Pelayanan Keperawatan di Ruang Rawat Inap RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi, Yogyakarta, (2015).
- Wiari Utamingtias, dkk, “Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja,” *Prosiding KS: Riset dan PKM*, Vol. 3, ISSN: 2442-4480, (2015).
- Zaved Ahmed Khan, ddk, “Role of Enegy Psychology in treatmen of Road Accident Trauma.” *International Journal of Psychology and Counselling*, Vol. 2, No. 5, (2010).

Lampiran 1

MODUL

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Motivasi Kerja pada Perawat



Oleh

Umul Sakinah

Bimbingan Konseling Islam

Interdisciplinary Islamic Studies

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

2018

MODUL

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Motivasi Kerja pada Perawat

A. Pendahuluan

Dalam kajian psikologi, manusia memiliki energy psychology yang mana bisa terganggu kerjanya apabila ada pemicu sebagai masalah dalam hidup manusia, baik itu masalah berupa emosi-emosi negatif maupun masalah yang kasat mata yang dialami fisik. Dari masalah-masalah inilah timbulnya dampak yang menjadikan manusia terganggu dalam aktivitas dan kehidupannya.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memberikan solusi pintar dengan mengambil jalan pintas dalam menanggulangi masalah yang ada. SEFT melakukan perbaikan terhadap sistem energi tubuh manusia atau energy psychology. SEFT tidak memfokuskan pada pemicu atau dampak dari masalah yang ditimbulkan, namun begitu tidak berarti SEFT menyepelekan pemicu atau penyebab dari sebuah masalah. Karena sebelum melakukan terapi pun, klien harus tahu apa yang penyebab dari sesuatu yang terjadi hingga mengganggu dirinya. Dengan kata lain, SEFT bisa dilakukan tanpa memberitahukan pemicu masalah yang dialami kepada terapis atau orang lain, namun klien harus mampu membuat kalimat afirmasi guna untuk mensugesti diri dalam proses SetUp.

Tata cara pelaksanaa SEFT tergolong mudah dan sederhana, cukup dengan memfokuskan pikiran terhadap masalah, melakukan ketukan ringan di titik-titik tertentu atau disebut dengan titik meredian, lalu merendahlah kehadapan Allah atas harapan yang diinginkan.

Peran spiritual dalam SEFT ini sangat mendukung untuk keberhasilan terapi. Ada sekitar lima kunci keberhasilan SEFT, yaitu yakin kepada Allah, khusyuk dalam menjalaninya, ikhlas menerima diri atau masalah yang dihadapi, pasrah akan segala hasilnya kepada Allah, lalu bersyukur agar selama rahmat dan nikmatNya. Sederhananya, cukup percaya kepada Allah untuk solusi masalah yang ada, serahkan padanya, maka Dia akan memberikan pertolongan.

Apapun masalahnya, baik itu berupa emosi-emosi negatif atau masalah sakit secara fisik yang diderita, kembalikan lagi kepada Allah untuk urusan kesembuhan. Dari nilai spiritualitas ini akan mengajak kita bersama merenungi sejatinya manusia adalah makhluk yang lemah yang senantiasa bergantung pada Allah dalam segala kondisi.

B. Tujuan Pelaksanaan Modul

1. Pelaksanaan modul ini bertujuan untuk membantu menurunkan stres kerja yang dialami oleh perawat dengan menggunakan SEFT sebagai terapi.
2. Pelaksanaan modul ini bertujuan untuk membantu meningkatkan motivasi kerja pada perawat dengan menggunakan SEFT sebagai terapi.
3. Pelaksanaan modul ini bertujuan untuk memberikan sedikit informasi mengenai SEFT sebagai solusi untuk masalah emosi maupun fisik.

C. Manfaat Pelaksanaan Modul

1. Pelaksanaan modul ini diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat stres kerja perawat.
2. Pelaksanaan modul ini diharapkan mampu membantu meningkatkan motivasi kerja perawat

3. Pelaksanaan modul ini diharapkan ke depannya mampu diaplikasikan secara mandiri oleh perawat apabila mengalami suatu masalah emosi maupun fisik.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

1. Rancangan Penelitian

Modul ini dibuat untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta dalam 3 kali pertemuan terhadap subjek penelitian. Dalam pelaksanaan ini terdapat pelatihan atau intervensi dari SEFT beserta pretest dan posttest.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan dalam sebuah ruangan yang disediakan. Penelitian dilaksanakan di pagi hari dengan durasi 90 menit dalam setiap pertemuan yang dilakukan.

3. Pengguna Modul dan Sasaran Penelitian

Modul digunakan untuk mempermudah proses penelitian agar lebih terstruktur dan efektif. Pengguna modul ini adalah dua Fasilitator yang memang berkompeten untuk melakukan intervensi terhadap subjek. Pelaksanaan penelitian ini, memiliki dua Fasilitator sebagai pemateri utama, dan tiga Co Fasilitator lainnya membantu mengontrol dan membimbing subjek dalam melaksanakan intervensi, pretest dan posttest juga dokumentasi.

4. Metode

Metode dari pelaksanaan ini bersifat training atau pelatihan pada umumnya. Pada tahap awal, subjek diberikan materi mengenai SEFT yang dalam hal ini dipermudah dengan adanya handout untuk setiap subjek agar materi dapat diterima dengan baik. Tahap kedua adalah mengaplikasikan SEFT dengan

bimbingan para Fasilitator yang dilakukan secara berpasang-pasangan, dan setiap pasangan akan melakukan teknik SEFT secara bergantian. Pelaksanaan ini tentunya diawali dengan memberikan pretest sebelum intervensi atau pelatihan berlangsung. Dan Tahap akhirnya adalah evaluasi dengan cara memberikan posttest terhadap subjek.

E. Materi Spiritual Emotional Freedom Technique

1. Cara Kerja SEFT

Cara kerja SEFT yang paling mendasar adalah menyeimbang, menetralsir, menormalkan gangguan energi yang berada pada tubuh manusia. Karena setiap masalah yang muncul atau setiap emosi yang tampak merupakan gambaran energi tubuh yang terganggu yang berasal dari berbagai pemicu penyebabnya.



Diantara faktor pemicu dan dampak pada masalah yang dialami, SEFT akan memberikan penyembuhan pada saat prosesnya berlangsung, yaitu memperbaiki energi tubuh yang terganggu. Jadi ketika seseorang mengalami suatu masalah atau gangguan, tentunya ada pemicu atau sebab sehingga menimbulkan dampak, seperti trauma, kecemasan, phobia, dan lain sebagainya. Di antara pemicu dan dampak yang kasat itulah ternyata tubuh kita mengalami semacam gangguan pada energi tubuhnya, dan situlah letak kerja SEFT sebagai pemecah masalah yang ada.

2. Tata Cara Pelaksanaan SEFT

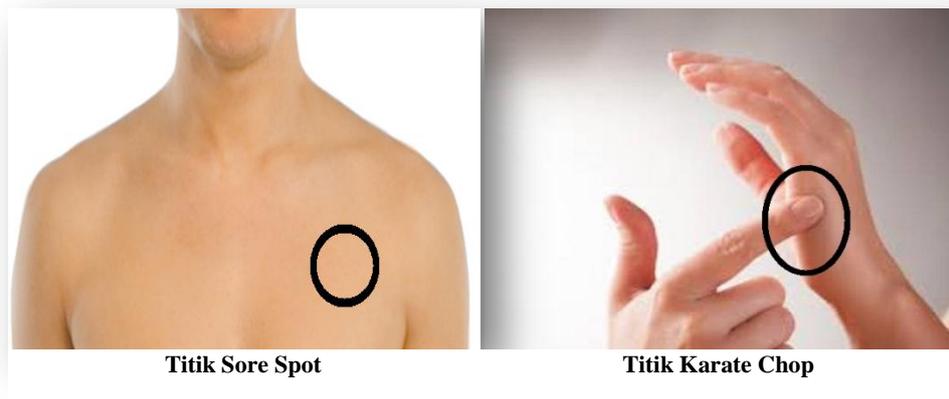
Seft dilakukan dalam tiga langkah, Set Up, Tune In dan Tapping.

1) Set Up

Langkah pertama dari SEFT ini adalah mengarahkan aliran energi tepat pada masalah yang dialami dengan menggunakan kalimat Set Up. Tujuan dari Set Up ini agar memfokuskan tujuan kesembuhan dan menangkal pikiran atau emosi negatif yang timbul sebagai penolakan psikologis. Penolakan ini atau disebut *psychological reserval* sering terjadi ketika ada usaha untuk memperbaiki sesuatu yang dimulai dengan niat, dan terjadinya perlawanan dari diri sendiri. Biasanya berbentuk pikiran negatif dan kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri.

Set Up itu dilakukan dengan kata-kata. Dalam istilah lain, SetUp disebut sebagai niat yang akan mengarahkan tujuan dan keinginan terdalam untuk sembuh dari gangguan psikis maupun fisik yang dirasakan. Cara melakukan Set Up ini memiliki dua tahap. Pertama mengucapkan kalimat yang dijadikan afirmasi atau sugesti diri diucapkan di dalam hati dengan penuh kekhusyukan dan kepasrahan kepada Allah sebanyak tiga kali. Contoh kalimat Set Up, “Ya Allah, meskipun saya merasa sakit kepala karena tekanan kerja yang terlalu banyak, saya ikhlas menerima sakit ini. Saya pasrahkan kesembuhan kepadaMu, ya Allah..”

Kedua, ketika mengucapkan kalimat afirmasi ini dilakukan sambil mengetuk ringan titik Core Spot atau titik Karate Chop. Titik Core Spot ini terletak di bagian dada sebelah kiri, titik ini akan terasa nyeri apabila ditekan. Titik Karate Chop posisinya di bagian samping telapak tangan, sisi bawah yang paling dekat dengan jari kelingking. Lakukan Set Up dengan memelih salah satu titik diantara keduanya.



2) Tune In

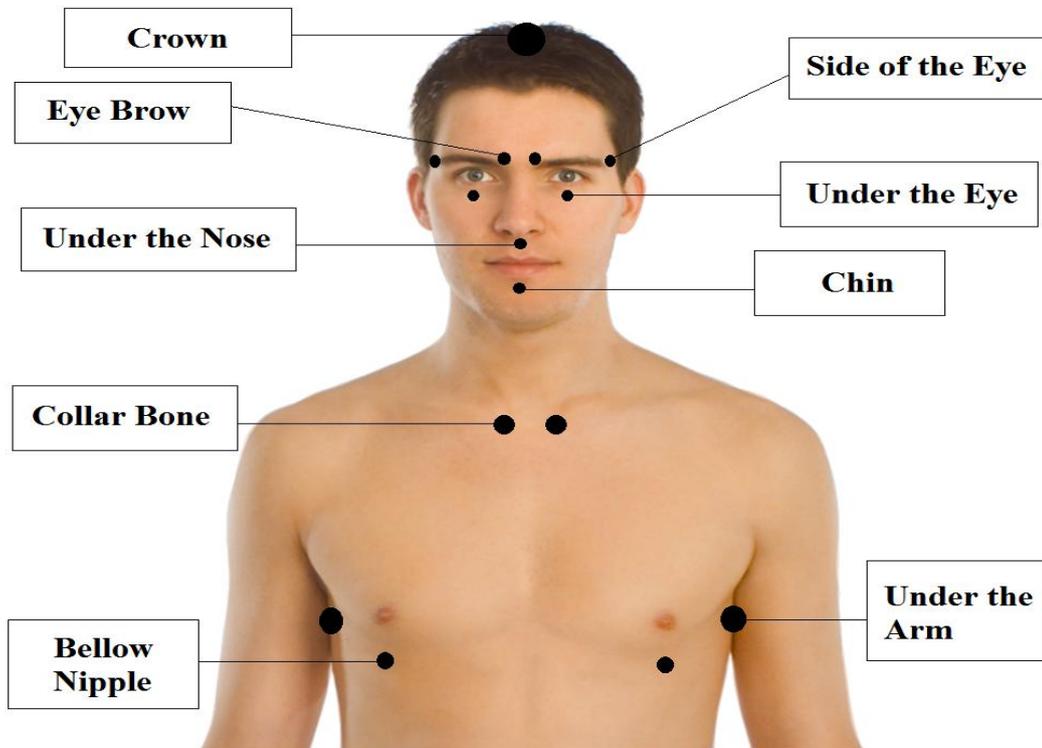
Proses Tune In ini dilakukan bersamaan dengan langkah ketiga, yaitu Tapping (ketukan ringan di titik-titik tertentu) guna untuk menetralkan emosi atau sakit yang dialami. Untuk masalah fisik, Tune In dilakukan dengan cara merasakan sakit yang dialami, lalu memfokuskan pikiran ke tempat rasa sakit sambil mengatakan dengan hati dan mulut kalimat seperti ini, “ Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah..”

Untuk masalah psikis, Tune In dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa secara spesifik sehingga dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika emosi negatif tadi memberikan respon bisa berupa, marah, takut, sedih, kesal, dan sebagainya, maka di saat itulah, hati dan mulut mengatakan, “ Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah..”

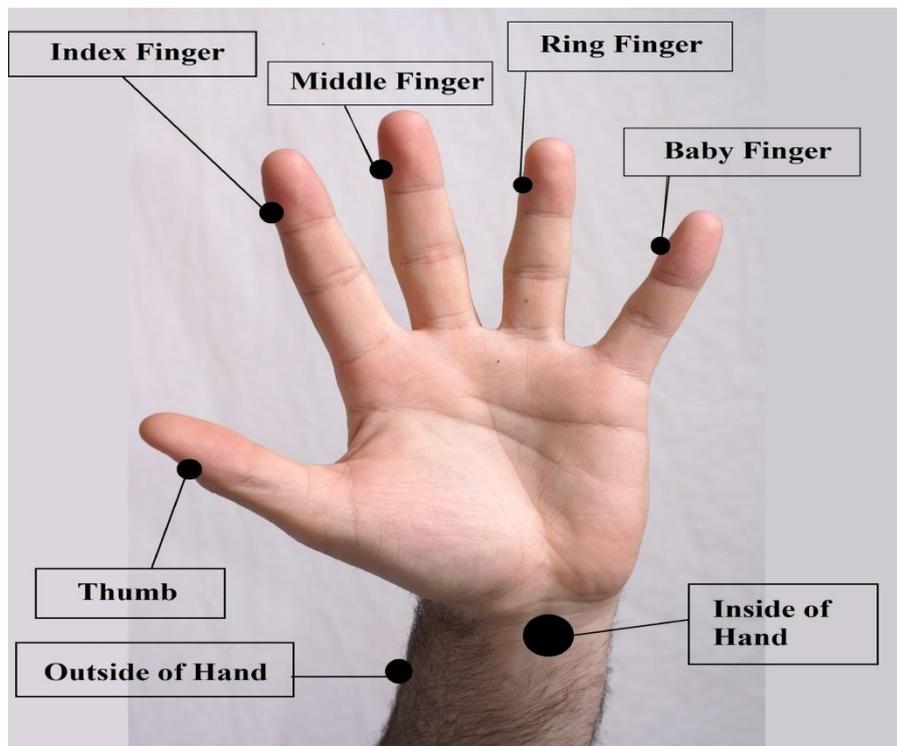
3) Tapping

Tapping merupakan mengetuk dengan menggunakan ujung dua jari ke titik-titik tertentu pada bagian tubuh manusia. Ketukan ini akan melancarkan energi tubuh yang sebelumnya tidak seimbang menjadi normal dan seimbang kembali, sehingga mampu menetralkan emosi atau rasa sakit yang menjadi gangguan yang perlu penanganan.

Berikut merupakan titik-titik merediannya



Titik Meredian bagian tubuh



Titik Meredian Bagian Tangan

Keterangan:

1. Crown: Pada titik bagian atas kepala
2. Eye Brow: Pada titik permulaan alis mata
3. Side of the Eye: Di atas tulang samping mata
4. Under the Eye: 2 cm di bawah kelopak mata
5. Under the Nose: Tepat di bawah hidung
6. Chin: Di bawah dagu dan bagian bawah bibir
7. Collar Bone: Di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama
8. Under the Arm: Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
9. Below Nipple: 2 cm di bawah puting susu (pria) atau perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
10. Inside of Hand: Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. Outside of Hand: Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12. Thumb: Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
13. Index Finger: Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
14. Middle Finger: Jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
15. Ring Finger: Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
16. Baby Finger: Jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari)
17. Karate Chop: Samping telapak tangan bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate.

18. Gamut Spot: Bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Ketika ketukan pada Gamut Spot ini, maka harus melakukan beberapa gerakan berikut ini:

- a) Membuka mata
- b) Menutup mata
- c) Melirik dengan kuat ke sebelah kanan agak kesamping
- d) Melirik dengan kuat ke sebelah kiri agak kesamping
- e) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
- f) Memutar bola mata searah jarum jam
- g) Bergumam berirama selama 3 detik
- h) Berhitung dalam hitungan 1 sampai 5
- i) Kembali bergumam berirama selama 3 detik
- j) Tarik nafas, tahan sebentar lalu keluarkan perlahan, lakukan 3 kali
- k) Mengucapkan hamdalah; Alhamdulillah

3. Lima Kunci Keberhasilan SEFT

1) Yakin

Baik terapis maupun klien sebenarnya tidak perlu yakin dengan efektifnya SEFT atau percaya dengan diri sendiri akan berhasilnya SEFT ini. Anda cukup yakin dengan Allah Subhana wa ta'ala akan KuasaNya dan akan Kasih SayangNya sehingga berpeluang diberikan kesembuhan pada masalah yang dirasakan. Terapis dan klien cukup percaya kepada Allah, SEFT akan tetap efektif.

2) Khusyuk

Selama terapi berlangsung, hendaknya khusyuk dalam dan konsentrasi, apalagi pada saat Set-Up. Fokus dan menghayati doa dan keinginan dalam Set-Up dengan penuh harap dan kerendahatian kita kepada Allah. Antara hati, mulut dan pikiran harus ikut hadir dalam proses berdoa, konsentrasi dan sepenuh hatilah dalam memohon kesembuhan kepadaNya.

3) Ikhlas

Makna ikhlas adalah menerima. Menerima dan ridho atas masalah dan rasa sakit yang dirasakan. Ikhlas itu tidak komplain, tidak mengeluh apalagi marah-marah dengan masalah yang ada yang kemudian menyalahkan orang lain, alam bahkan Tuhan. Ketika kita ikhlas, menerima dengan lapang dada semua masalah, maka akan semakin cepat masalah dan rasa sakit itu pergi. Namun jika sebaliknya, semakin kita menolak dan memberontak, semakin gemar pula ia datang dan menghinggapi dengan lama.

4) Pasrah

Pasrah itu menyerahkan segala apa yang akan terjadi setelah kita berusaha semampunya. Jadi ketika kita telah melakukan SEFT dengan yakin kepada Allah, khusyuk serta ikhlas, maka kita pasrahkan hasilnya kepada Allah, baik maupun buruk, entah itu masalah kita akan berkurang, atau malah semakin bertambah. Pasrah bukan berarti fatalisme atau pesimis, pasrah adalah harapan yang hanya bergantung pada Allah. Kita sebagai makhluk cukup berusaha, cukup doa minta yang terbaik pada Allah, hasilnya itu urusan Allah dan wajib bagi kita untuk menerimanya. Pasrah adalah kondisi dimana jiwa kita menyerahkan diri kita kepada Allah, dan ini memberikan ketenangan pada jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita itu berada dalam

genggamanNya. Bagi orang yang berpasrah diri, maka Allah sebagai penolongnya. Percayalah.

5) Syukur

Bersyukur dalam keadaan senang atau bahagia maupun dalam keadaan susah dan gundah gulana. Bersyukurlah minimal atas nikmat dan kebahagiaan masih diberikan Allah, karena memang sulit kita untuk bersyukur dalam kondisi yang sempit dan sukar. Jangan sampai, masalah yang kecil menenggelamkan rasa syukur akan nikmat, karunia, kasih sayang Allah pada kita. Bersyukurlah atas apa yang masih kita miliki, seperti masih diberikan kesehatan, organ-organ tubuh yang masih berfungsi dengan baik, teman-teman yang pengertian, orangtua yang masih hidup dan sehat, dan lain sebagainya. Bersyukurlah, maka perlahan, rasa sakit yang dialami akan berangsur menghilang.

F. Prosedur Pelaksanaan

1. Pertemuan Pertama

Tahap Awal

- a. Jenis Kegiatan: Pengantar/ Pembukaan
- b. Indikator : Memulai dengan salam, doa, sapa atau pembukaan dari kepala perawat
- c. Durasi : 10 menit
- d. Pelaksana : Kepala perawat/ Fasilitator dan Co Fasilitator
- e. Tujuan :
 - 1) Untuk mendapatkan nilai berkah dalam kegiatan ini dengan melibatkan Allah dalam setiap aktivitas.
 - 2) Perkenalan singkat dari Tim Fasilitator kepada subjek.

Tahap Kedua

- a. Jenis Kegiatan: Pretest
- b. Indikator : Menyebarkan skala yang telah disiapkan untuk diisi oleh subjek
- c. Alat & Bahan : Skala pengukuran stres dan motivasi kerja
- d. Durasi : 20 menit
- e. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- f. Tujuan :
 - 1) Untuk mendapatkan data mengenai kondisi awal subjek, baik itu tingkat stres dan motivasi kerja yang dimiliki sebelum diberikan pelatihan atau intervensi SEFT.
 - 2) Data pretest ini akan dijadikan bahan perbandingan dengan hasil posttest untuk melihat efektifitas SEFT dalam menurunkan stres dan meningkatkan motivasi kerja.

Tahap Ketiga

- a. Jenis Kegiatan: Materi
- b. Indikator : Memberikan pelatihan SEFT kepada subjek
- c. Alat & Bahan : Modul, Handout
- d. Durasi : 60 menit
- e. Pelaksana : Fasilitator
- f. Tujuan :
 - 1) Subjek memahami manfaat, kegunaan dan cara penerapan SEFT.
 - 2) Mempermudah subjek untuk melakukan kembali SEFT baik kepada diri sendiri maupun orang lain.

Tahap Keempat

- a. Jenis Kegiatan: Penutup

- b. Indikator : Ucapan terima kasih, doa dan salam
- c. Durasi : 5 menit
- d. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- e. Tujuan : Ungkapan syukur pada Allah atas kegiatan yang telah berlangsung dengan baik.

2. Pertemuan Kedua

Tahap Awal

- a. Jenis Kegiatan: Pengantar/ Pembukaan
- b. Indikator : Memulai dengan salam, doa dan sapa
- c. Durasi : 10 menit
- d. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- e. Tujuan :
 - 1) Untuk mendapatkan nilai berkah dalam kegiatan ini dengan melibatkan Allah dalam setiap aktivitas.
 - 2) Mencairkan suasana agar tidak terlalu tegang dengan bertanya kabar dan lain sebagainya.

Tahap Kedua

- a. Jenis Kegiatan: Praktek SEFT
- b. Indikator : Melakukan praktek SEFT fokus mengatasi masalah-masalah stres dalam kerja
- c. Alat & Bahan : Modul dan Handout
- d. Durasi : 45 menit
- e. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator

- f. Tujuan : Praktek ini bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah seputar stres kerja.

Tahap Ketiga

- a. Jenis Kegiatan: Penutup
- b. Indikator : Ucapan terima kasih, doa dan salam
- c. Durasi : 5 menit
- d. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- e. Tujuan : Ungkapan syukur pada Allah atas kegiatan yang telah berlangsung dengan baik.

3. Pertemuan Ketiga

Tahap Awal

- a. Jenis Kegiatan: Pengantar/ Pembukaan
- b. Indikator : Memulai dengan salam, doa dan sapa
- c. Durasi : 10 menit
- d. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- e. Tujuan :
- 1) Untuk mendapatkan nilai berkah dalam kegiatan ini dengan melibatkan Allah dalam setiap aktivitas.
 - 2) Mencairkan suasana dengan bertanya kabar dan lain sebagainya.

Tahap Kedua

- a. Jenis Kegiatan: Praktek SEFT
- b. Indikator : Melakukan praktek SEFT fokus memotivasi perawat dalam bekerja
- c. Alat & Bahan: Modul dan Handout

- d. Durasi : 45 menit
- e. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- f. Tujuan : Praktek ini bertujuan untuk untuk melancarkan energi positif yang untuk meningkatkan motivasi kerja perawat

Tahap Ketiga

- a. Jenis Kegiatan: Posttest
- b. Indikator : Menyebarkan skala yang telah disediakan untuk diisi oleh subjek
- c. Alat & Bahan: Skala pengukuran stres dan motivasi kerja
- d. Durasi : 15 menit
- e. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitator
- f. Tujuan :
 - 1) Untuk mendapatkan data mengenai kondisi akhir subjek, baik itu tingkat stres dan motivasi kerja setelah diberikan pelatihan atau intervensi SEFT.
 - 2) Data posttest ini akan dijadikan bahan perbandingan dengan hasil pretest yang sebelumnya telah dilakukan untuk melihat efektifitas SEFT dalam menurunkan stres dan meningkatkan motivasi kerja.

Tahap Keempat

- a. Jenis Kegiatan: Penutup
- b. Indikator : Ucapan terima kasih, doa dan salam
- c. Durasi : 5 menit
- d. Pelaksana : Fasilitator dan Co Fasilitators
- e. Tujuan : Perpisahan dari Tim fasilitator dan co fasilitator terhadap subjek.

Lampiran 2

Rundown Kegiatan Eksperimen

No	Durasi	Pukul	Deskripsi Acara	ket
Hari Pertama (Kamis, 24 Mei 2018)				
1	15 menit	08.25-08.40	Pembukaan - Pembacaan Ummul Qur'an - Memperkenalkan diri dari Tim peneliti yaitu peneliti, terapis, dan teman yang ikut Membantu - Memperkenalkan diri dari subjek penelitian kelompok eksperimen - Mengulas kembali maksud dan tujuan kedatangan tim peneliti ke RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	
2	20 menit	08.40-09.05	Pretest - Menyebarkan alat ukur instrumen ke subjek - Mengumpulkan instrumen yang telah diisi oleh subjek	
3	90 menit	09.05-10.40	Materi SEFT	
4	5 menit	10.40-10.45	Penutup - Doa	
Hari Kedua (Jum'at, 25 Mei 2018)				
1	10 menit	10.45-10.55	Pembukaan - Pembacaan Ummul Qur'an - Menyapa dan bertanya kabar pada subjek penelitian	

2	20 menit	10.55-11.15	Mengkaji Ulang Materi SEFT yang telah dipelajari sebelumnya
3	45 menit	11.15-12.00	Simulasi Praktek SEFT 1 - Dilakukan secara berpasangan - Dipandu oleh Terapis dan Fasilitator
4	5 menit	12.00-12.05	Penutup - Doa
Hari Ketiga (Sabtu, 26 Mei 2018)			
1	10 menit	08.30-08.40	Pembukaan - Pembacaan Ummul Qur'an
2	60 menit	08.40-09.40	Praktek SEFT 2 - Dilakukan secara berpasangan - Dipandu oleh terapis dan fasilitator
3	20 menit	09.40-10.00	Posttest - Menyebarkan alat ukur instrumen ke subjek - Mengumpulkan instrumen yang telah diisi oleh subjek
4	15 menit	10.00-10.15	Evaluasi Kegiatan
5	5 menit	10.15-10.20	Penutup - Doa

Lampiran 3

1. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen dari Expert Ahli

No	Item Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa pekerjaan yang saya lakukan ini tidak bermfaat sama sekali					
2	Saya tidak mampu menjalin hubungan yang hangat dengan teman-teman di tempat kerja					
3	Selalunya saya melakukan pekerjaan dengan sikap tergesa-gesa					
4	Dalam bekerja seringkali merasa kewalahan dengan semua pekerjaan					
5	Apapun yang saya lakukan, tidak ada yang menghargai					
6	Saya sering merasa diri ini tidak berguna					
7	Kadang saya merasa cemas dengan hasil pekerjaan yang saya lakukan					
8	Sering takut apabila kerja yang saya lakukan mendapat kritik dari atasan					
9	Selalu merasa cemas dengan sebab yang tidak jelas					
10	Saya merasa teman-teman di sini egois dan tidak peduli dengan saya					
11	Saya sulit untuk fokus sehingga terjadi kesalahan dalam bekerja					
12	Dalam lingkungan kerja, cepat terpancing untuk marah					
13	Selalu berlarut-larut dalam kesedihan dalam menghadapi tekanan yang ada					
14	Saya membanting pintu ketika kesal					
15	Saya sering mengantuk dalam bekerja walaupun sebelumnya tidak begadang					

16	Sering hilang nafsu makan					
17	Bergerak lamban dan lesu dalam bekerja					
18	Porsi makan yang berlebihan tidak seperti biasanya					
19	Saya merasa kurang cocok bekerja sama dengan teman-teman lainnya					
20	Saya sering meluapkan marah dengan melampiaskan ke orang lain atau benda sekitar					
21	Saya sulit untuk mengambil keputusan dalam hal bekerja walaupun itu dalam keadaan darurat					
22	Setiap kritik yang saya dapatkan mampu membuat saya tertekan					
23	Saya sulit melihat secara positif dalam sebuah peristiwa					
24	Saya selalu memikirkan kejadian yang menyakkan yang terjadi dalam pekerjaan					
25	Saat melakukan kesalahan dalam bekerja, cenderung menyalahkan dirisendiri					
26	Saya merasa jengkel ketika ditegur sesama teman-teman kerja					
27	Merasa takut yang berlebihan ketika melakukan pekerjaan yang beresiko					
28	Saya memandang bahwa kebaikan yang dilakukan teman-teman kerja memiliki motif tersembunyi					
29	Konsentrasi saya mudah terganggu karena suara berisik dari lingkungan kerja seperti teriakan pasien yang kesakitan					
30	Kadang saya sering linglung dalam bekerja					
31	Merasa gemetar karena tekanan darah rendah					

32	Sering berkeringat berlebihan tanpa stimulus cuaca dan latihan fisik					
33	Mulut yang terasa kering walaupun cukup minum					
34	Saya merasa denyut jantung meningkat tanpa stimulus					
35	Bukan demam, namun tubuh saya sering mengalamipanas dingin (meriang)					
36	Dalam tekanan pekerjaan yang berlebihan, sering sakit kepala					
37	Sering berdebar dengan sebab yang tidak jelas					
38	Otot-otot terasa lemah untuk beraktivitas					
39	Saya merasa teman-teman di sini kurang bersahabat					
40	Merasa jenuh dengan rutinitas pekerjaan					
41	Jika berkesempatan, saya akan bolos kerja					
42	Saya merasa tidak disenangi dan diterima oleh teman-teman kerja					
43	Memikirkan banyak tugas yang diberikan membuat saya tidak puas dalam mencapai hasil kerja					
44	Bekerja tidak maksimal					
45	Saya merasa tugas yang diberikan terlalu banyak dan saya tidak mampu					
46	Saya bekerja di bawah tekanan waktu secara terus-menerus					
47	Kadang saya berpikir untuk <i>resign</i> karena banyaknya tugas yang harus saya perbuat					
48	Saya sering terlambat datang untuk memulai kerja dengan alasan kurang bisa					

	mengatur waktu					
49	Kadang saya absen kerja hanya karena merasa malas untuk bertemu dengan teman-teman kerja					
50	Setiap ke tempat kerja, saya selalu berusaha datang lebih awal daripada waktu yang telah ditentukan					
51	Saya mempersiapkan peralatan kerja sebelum berangkat kerja					
52	Saya bisa mencapai target waktu telah ditentukan					
53	Dalam bekerja saya bisa fokus menyelesaikan suatu tugas pekerjaan					
54	Saya sangat menyukai dengan pekerjaan ini					
55	Saya tidak begitu yakin bisa melakukan dengan baik pekerjaan yang belum pernah saya lakukan sebelumnya					
56	Saya malu untuk menyampaikan pendapat, walaupun saya berada pada pihak yang benar					
57	Saya selalu melihat jam untuk memastikan shift kerja saya telah habis walaupun kadang saya masih mengerjakan suatu pekerjaan					
58	Saya kurang dapat menyesuaikan diri dengan teman-teman di sini					
59	Kadang saya bekerja tidak dengan sungguh-sungguh					
60	Saya bekerja dengan penuh semangat					
61	Sekalipun dalam keadaan genting, saya mampu melakukan pekerjaan dengan tenang dan tidak panik					
62	Saya mudah menyesuaikan diri di lingkungan					

	kerja					
63	Saya yakin bisa menyelesaikan semua pekerjaan dengan baik apalagi dengan pekerjaan yang saya senangi					
64	Saya bekerja dengan segenap kemampuan yang saya miliki					
65	Sebelum memulai pekerjaan, saya sangat sulit untuk fokus pada pekerjaan					
66	Selalunya saya tidak mempersiapkan segala sesuatu sebelum bekerja					
67	Saya melakukan pekerjaan tergantung <i>mood</i>					
68	Saya memang punya target kerja, namun hal itu sering gagal untuk menuntaskannya					
69	Kalau dapat, saya akan lebih suka mengerjakan pekerjaan lain					
70	Saya mampu memaksimalkan waktu dengan kerja yang bermanfaat					
71	Saya merasa bangga dengan pekerjaan saya					
72	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan saya secara optimal dan saya puas karena hal itu					
73	Kadang tekanan bisa membuat saya lebih kreatif dalam bekerja					
74	Mencoba segala upaya dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit					
75	Saya cenderung pasif saat bekerja, sehingga menunggu perintah dulu baru dikerjakan					
76	Dengan gaji yang sudah mencukupi, saya rasa tidak perlu bergiat dalam bekerja					
77	Kadang saya pesimis terhadap hasil pekerjaan yang saya lakukan					
78	Saya kurang bisa menerima kritikan dari					

	teman dan atasan karena pekerjaan yang saya lakukan					
79	Kadang saya merasakan apa yang saya lakukan adalah sia-sia					
80	Saya memikirkan cara bagaimana agar kerja yang saya lakukan itu berhasil dengan memuaskan					
81	Saya senang melakukan terobosan-terobosan baru yang dianggap lebih efektif saat bekerja					
82	Menargetkan beberapa kegiatan kerja dengan deadline sendiri membantu saya menyelesaikan pekerjaan secara teratur					
83	Saya membayangkan kerja yang saya lakukan ini dapat ganjaran yang baik dan ini membuat saya bersemangat dalam bekerja					
84	Saya menerima masukan dari teman dan atasan apabila mereka memiliki wacana bagaimana cara bekerja yang produktif					
85	Untuk pekerjaan yang saya anggap sulit, saya akan tinggalkan begitu saja					
86	Kadang saya melakukan pekerjaan tanpa memikirkan kualitas kerjanya					
87	Sering merasa takut salah dalam melakukan suatu pekerjaan					
88	Saya sering menunda-nunda pekerjaan					
89	Kadang saya bolos kerja hanya karena rasa malas					
90	Saat pergantian shift kerja, saya berusaha untuk tepat waktu					
91	Saya berseragam sesuai dengan peraturan					

92	yang berlaku Saya akan menyelesaikan pekerjaan dengan segera, tanpa menunda-nunda					
93	Dalam pekerjaan yang beresiko sekalipun, akan saya lakukan dengan penuh tanggung jawab					
94	Saya terima segala konsekuensi jika terdapat menyelewengkan kekuasaan dalam bekerja					
95	Tekanan yang saya hadapi dalam bekerja itu sering membuat saya tidak bergairah dalam bekerja					
96	Saat jam kerja saya bisa menghabiskan waktu dengan bermain gadget					
97	Saya tidak bersemangat dalam bekerja					
98	Ketika membuat salah dalam bekerja, saya akan merasa amat terpukul dan malu					
99	Saya rasa teman-teman di sini tidak dapat diajak bekerja sama					

2. Hasil Uji Reliabilitas Stres dan Motivasi Kerja Menggunakan SPSS 24.0

a. Reliabilitas Stres Kerja

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,730	,770	49

b. Reliabilitas Motivasi Kerja

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,978	,979	45

Lampiran 4

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data Menggunakan SPSS 24.0

1. Normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stress	Motivasi
N		11	11
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89,0000	155,9091
	Std. Deviation	26,38560	9,32153
Most Extreme Differences	Absolute	,170	,155
	Positive	,170	,155
	Negative	-,106	-,140
Test Statistic		,170	,155
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

2. Homogenitas data

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
Stress	,284	1	9	,607
Motivasi	,332	1	9	,579

Lampiran 5

Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif dan Multivariat Manova

1. Analisis Deskriptif Kuantitatif

Descriptive Statistics				
	Kelompok Post-Test	Mean	Std. Deviation	N
Stress	Kontrol	113,7500	20,64582	4
	Eksperimen	74,8571	17,47788	7
	Total	89,0000	26,38560	11
Motivasi	Kontrol	160,7500	9,63933	4
	Eksperimen	153,1429	8,59125	7
	Total	155,9091	9,32153	11

2. Analisis Manova

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Stress	3850,393 ^a	1	3850,393	11,137	,009
	Motivasi	147,302 ^b	1	147,302	1,837	,208
Intercept	Stress	90548,575	1	90548,575	261,902	,000
	Motivasi	250800,393	1	250800,393	3128,023	,000
Kelas	Stress	3850,393	1	3850,393	11,137	,009
	Motivasi	147,302	1	147,302	1,837	,208
Error	Stress	3111,607	9	345,734		
	Motivasi	721,607	9	80,179		
Total	Stress	94093,000	11			
	Motivasi	268253,000	11			
Corrected Total	Stress	6962,000	10			
Total	Motivasi	868,909	10			

a. R Squared = ,553 (Adjusted R Squared = ,503)

b. R Squared = ,170 (Adjusted R Squared = ,077)

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian



Materi SEFT

Memberikan serangkaian pengetahuan mengenai apa itu SEFT agar ke depan subjek bisa mempraktekkan SEFT secara mandiri



Simulasi SEFT

Melakukan praktek SEFT secara mandiri setelah mendapatkan materi tentang SEFT.





**SEFT
Berpasangan**

Terapis meminta subjek untuk duduk saling berhadapan dengan pasangan untuk melakukan SEFT.





Intervensi Lanjutan

Setelah games,
kembali melakukan
aktivitas intervensi.





Evaluasi

Subjek menulis dan bercerita tentang apa yang dirasakan setelah melakukan intervensi SEFT.



Lampiran 7

Surat Pernyataan Validator

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rachmy Diana, M.Psi

Pekerjaan : Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta

Telah membaca instrumen penelitian yang dibuat oleh:

Nama : Umul Sakinah

NIM : 1620311058

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Yang mengadakan penelitian guna memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Motivasi Kerja Pada Perawat*". Setelah diperiksa dan dikoreksi tiap butir instrumen, maka dinyatakan memenuhi syarat untuk dipergunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, November 2018

Validator,



Rachmy Diana, M.Psi

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Suyadi, M.A

Pekerjaan : Dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Telah membaca instrumen penelitian yang dibuat oleh:

Nama : Umul Sakinah

NIM : 1620311058

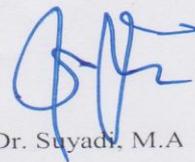
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Yang mengadakan penelitian guna memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Motivasi Kerja Pada Perawat". Setelah diperiksa dan dikoreksi tiap butir instrumen, maka dinyatakan memenuhi syarat untuk dipergunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, November 2018

Validator,



Dr. Suyadi, M.A

Lampiran 8

Salah Satu Lembar Penilaian Validator

No Butir	Hasil Penilaian Ahli dengan Memberi Tanda Ceklis (√)				
	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Sangat Relevan
1					√
2				√	
3				√	
4				√	
5					√
6					√
7				√	
8			√		
9			√		
10				√	
11				√	
12					√
13					√
14					√
15			√		
16				√	
17				√	
18					√
19			√		
20					√
21					√
22			√		
23				√	
24					√
25			√		
26			√		

27			√		
28				√	
29				√	
30				√	
31					√
32					√
33					√
34					√
35					√
36					√
37					√
38					√
39				√	
40				√	
41					√
42				√	
43					√
44					√
45				√	
46					√
47					√
48					√
49					√
50					√
51				√	
52				√	
53					√
54			√		
55			√		
56				√	
57			√		

58			√		
59			√		
60				√	
61					√
62					√
63				√	
64				√	
65					√
66			√		
67				√	
68				√	
69			√		
70				√	
71				√	
72				√	
73					√
74					√
75				√	
76					√
77				√	
78			√		
79				√	
80					√
81					√
82				√	
83			√		
84				√	
85			√		
86				√	
87			√		
88					√

89				√	
90				√	
91					√
92			√		
93					√
94			√		
95				√	
96			√		
97					√
98				√	
99			√		

Lampiran 9

Curriculum Vitae Terapis

Curriculum Vitae



SHINTA PUTRI MEGAWATI

Alamat

No. HP : 089617349034
Email : psikologshinta@gmail.com
shintaputri31@yahoo.co.id
Alamat : Perum Trimulyo, Blok ,Trimulyo, Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta

Riwayat Pendidikan

2010 - 2014 ○ Psikologi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2007 - 2010 ○ SMA Negeri 1 Bantul
2004 - 2007 ○ SMP Negeri 1 Bantul
1998 - 2004 ○ Sekolah Dasar Bantul Timur
1996 - 1998 ○ Taman Kanak-Kanak Jebungan Baru

Riwayat Pekerjaan

2015 - Skrg ○ Manajer Layanan
Pusat Psikologi Terapan Metamorfosa
2015 - Skrg ○ Narasumber acara "Dari Hati ke Hati"
Radio MQ FM Yogyakarta
2017 ○ Asisten Dosen
Mata Kuliah Asesmen & Intervensi Individu
2016 ○ Asisten Dosen
Mata Kuliah Intervensi Individu
2015 ○ Asisten Dosen
Mata Kuliah Inventory
2014 ○ Asisten Dosen
Mata Kuliah Asesmen Individu
2013 ○ Asisten Dosen
Mata Kuliah Intelegensi dan Bakat

Pengalaman Organisasi

2016 ○ Event Organizer (EO) Lazis Al-Haromain
2012 - 2014 ○ Koordinator SDM Korp Sukarela (KSR)
Palang Merah Indonesia (PMI)
2013 ○ Liaison Officer (LO) Musyawarah Nasional
Palang Merah Indonesia (PMI)
2009 ○ Anggota Ambalan SMA N 1 Bantul

Data Pribadi

Nama : Shinta Putri Megawati
Tempat Lahir : Bantul
Tanggal Lahir : 26 Februari 1992
Jenis Kelamin: Perempuan
Status : Belum Menikah
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam

Kemampuan Bahasa

Bahasa Indonesia
English

Skill Personal

Kepemimpinan
Kerja Tim
Komunikasi
Analisis

Skill Professional

Tester Psikotes
Instruktur Outbound
Trainer
Konselor
Terapis

Seminar atau Pelatihan yang Pernah Diikuti

Workshop Tes Bender Gestalt II dan Intervensi Masalah Visual Motorik	:	2018
Annual Scientific Meeting (ASM) “Pengendalian Masalah Kesehatan Mental Menuju Indonesia Sehat	:	2018
Islamic Psychology Convention 2017	:	2017
Pelatihan & Workshop Islamic Hypnotherapy	:	2017
Seminar Nasional “Penguatan Keluarga Indonesia” dalam Perspektif Hukum, Ilmu Keluarga, dan Psikologi	:	2017
Talkshow & Workshop Pendidikan Abad 21 “Nasib Revolusi Mental? Urgensi Inovasi Pendidikan”	:	2017
Seminar Nasional Profetik II The Battle of Prophetic Research	:	2017
Seminar Evidence-Based Domestic & Family Violence Strategies in the Australian Muslim Community	:	2017
Pelatihan Alat Tes Psikologi “ How To Choose Psychological Test for HRD”	:	2017
Seminar Nasional Psikologi “Becoming Excellent Student with Linguistic Programming”	:	2017
Seminar Nasional Aksi Damai 212 Tinjauan Sosiologi, Psikologi & Urban Desain	:	2017
Talkshow Parenting “Bersiap menjadi Orangtua Teladan Dambaan Anak-anak Masa Depan”	:	2016
Pelatihan “Creative Visualization: Manifest Your Desires”	:	2016
Seminar Persiapan Pernikahan “Pernikahan Sempurna, Benarkah Ada?”	:	2016
Seminar Psikologi “ Peran dan Pendekatan Psikologi dalam Upaya Rekonstruksi Pendidikan Indonesia”	:	2016
Seminar & Talkshow “Success Begin with Character Change Your Character: To Be An Excellent Person and Smart Parents”	:	2016
Certified Profesional Clinical Hypnotherapist	:	2015
Seminar “Managing Self to be a Successful Leader in Business Career and Life”	:	2014
Lokakarya Manajemen Emosi	:	2012
Achievement Motivation and Hipnoteraphy Training (AMTH) Super Mahasiswa	:	2012
Seminar Nasional “Mengenal Transpersonal dalam Perspektif Psikologi dan Islam”	:	2011
Seminar “Developing Softskills of Psychology”	:	2011
Pelatihan Jurnalistik	:	2011
Pelatihan Teknologi Informasi dan Komunikasi	:	2011

Lampiran 10

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Umul Sakinah
Tempat Lahir : Batupanjang, Riau
Tanggal Lahir : 05 Januari 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam

Alamat

No. HP : 0853-6530-1994
Email : umulsakinah@gmail.com
Alamat : Jl. Monginsidi No. 548, RT 44, RW 12, Bangirejo, Tegalrejo,
Yogyakarta.

Riwayat Pendidikan

2000-2006 : SDN 001 Batupanjang, Riau
2006-2009 : MTs Ar-Ridho Batupanjang, Riau
2009-2012 : MA Ar-Ridho Batupanjang, Riau
2012-2016 : UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2016-2018 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Pengalaman Organisasi

2012-2015 : Divisi Humas dan Divisi Kaderisasi Rohis Fakultas DCC Al-Fatih UIN
Sultan Syarif Kasim, Riau
2013-2014 : Divisi Sekretariat dan Inventarisasi KAMMI UIN Sultan Syarif Kasim,
Riau
2015-2016 : Divisi Dana Usaha Rohis Universitas FKII As-Syams UIN Sultan
Syarif Kasim, Riau