

**EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) MENGGUNAKAN MEDIA
VIDEOCONFERENCE UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PETUGAS KESEHATAN DI
PUSKESMAS BULAK BANTENG DALAM MENGHADAPI
VIRUS COVID-19**



OLEH :
ABD. BASITH ARHAM
152.160.00.14

**PRODI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2020**

Lembar Persetujuan Untuk Pengajuan Sidang Tesis

**EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
MENGUNAKAN MEDIA *VIDEOCONFERENCE* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PETUGAS KESEHATAN DI PUSKESMAS BULAK
BANTENG DALAM MENGHADAPI VIRUS COVID-19**

Diajukan Oleh :

ABD. BASITH ARHAM

152.160.00.14

Disetujui Untuk Di Uji :

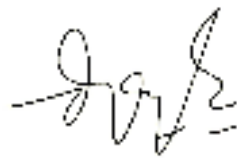
Surabaya, 04 Juli 2020

Pembimbing I



Dr. IGAA Novikayati, M.Si, Psikolog

Pembimbing II



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog

Lembar Pengesahan Ujian Tesis




Tanda Pengesahan Ujian Tesis

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Derajat Magister Psikologi, Psikolog

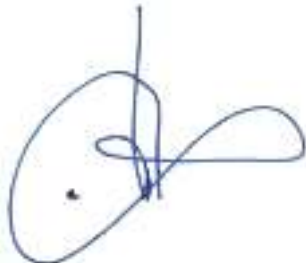
Pada Tanggal : 04 Juli 2020

Dewan Penguji

1. Dr. Andik Matulesy., M.Si., Psikolog 
2. Dr. IGAA Novikayati, M.Si, Psikolog 
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog 

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Dr. Suroso., MS., Psikolog

Kaprodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Dr. IGAA. Noviekayati., M.Si., Psikolog

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abd Basith Arham

NPM : 1521600014

Alamat : Kurungrejo RT 004/RW 001 Desa Kurungrejo Kec.
Prambon Kab. Nganjuk

Telepon : 081217928287

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Menggunakan Media *Videoconference* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Petugas Kesehatan Di Puskesmas Bulak Banteng Dalam Menghadapi Virus Covid-19” saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 04 Juli 2020

Hormat saya,

Abd Basith Arham



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abd Basith Arham
NBI : 1521600014
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclisive)** karya ilmiah saya yang berjudul

“Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Menggunakan Media *Videoconference* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Petugas Kesehatan Di Puskesmas Bulak Banteng Dalam Menghadapi Virus Covid-19”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 04 Juli 2020

Yang Menyatakan,

(Abd Basith Arham)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya tulis ini untuk:

Keluarga saya kedua Ayah, Ibu, Istri, Adek-adek terkasih. Terimakasih atas dukungan sekeluarga hingga saya bisa menyelesaikan kuliah profesi ini, dan Semoga kelak saya dapat membanggakan keluarga. Terutama untuk istri saya, terimakasih telah mendampingi, membantu dan selalu memberi dukungan hingga karya tulis ini selesai.

Teman-teman seperjuangan A.21, terimakasih telah menjadi teman yang baik, semoga setelah ini dapat mengaplikasikan ilmunya dengan baik dan bisa terwujud profesi yang di cita-citakan.

Untuk Sahabat-sahabat yang telah membantu dan menginspirasi dalam pembuatan karya tulis ini, termakasih banyak semoga tuhan yang membalas.

Dinas Kesehatan Kota Surabaya sebagai tempat saya bekerja.

Rekan Psikolog Puskesmas se-Indonesia dan rekan sejawat di Puskesmas Bulak Banteng Surabaya yang telah banyak berkontribusi dalam penyusunan karya tulis ini.

Segenap semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan karya tulis ini saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Motto

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia.
(HR. Ahmad, Shahihul Jami' no:3289)

Dzikir, Fikir, Amal Shaleh

Dadio Apik Tanpo Ngelekno

Majuo Tanpo Nyingkrihno

Dadio Bener Tanpo Nyalahno

Mungaho Tanpo Ngidek lan Nyeblokno

Kata Pengantar

Bismilahirrohmanirrohim,

Berkat Rahmat Allah SWT, penulis diberikan petunjuk dan kekuatan untuk menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Menggunakan Media *Videoconference* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Petugas Kesehatan Di Puskesmas Bulak Banteng Dalam Menghadapi Virus Covid-19”**, sebagai salah satu syarat untuk menuntaskan Program Studi Magister Profesi Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Alhamdulillah, Puji syukur kepada-Mu Ya Rasyid Ya Nafi’, Maha pemberi hidayah dan manfaat bagi setiap insan. Limpahan sholawat bagi Baginda Nabi Muhammad SAW, Beliau figur tauladan dan inspirator untuk senantiasa memberi manfaat untuk sesama.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa karya tulis ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik moral, material maupun spiritual. Penulis tidak memiliki daya untuk membalas semua kebaikan anda semua, hanya doa yang tulus semoga semua kebaikan anda semua diterima-Nya sebagai amal yang tentunya akan dilipatgandakan kebaikan untuk anda semuanya dikemudian hari, baik di dunia maupun di akhirat kelak. Khususnya kepada:

1. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M.,CMA.,CPA. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Suroso, M.S, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi dan sekaligus dosen Pembimbing 1 tesis yang selalu memberikan arahan, masukan, ilmu, wawasan, dan pengetahuan tentang Assesmen psikologi dan Intervensi selama proses tesis.
4. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan, masukan, ilmu, wawasan dan motivasi kepada peneliti.
5. Keluarga tercinta yang telah memberikan *support* yang besar, baik secara psikologis maupun materi. Teristimewa untuk orang tua dan mertua, serta istri tercinta yang rela bersusah payah memberikan dukungan segala hal untuk penulis.
6. Semua Bapak dan Ibu dosen Program studi magster profesi psikologi universitas 17 Agustus 1945 Surabaya telah mendidik dan banyak memberikan ilmu pengetahuan selama masa studi.

7. Semua Staff dan Karyawan Program studi magster profesi psikologi universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas bantuannya dalam proses administrasi selama masa studi
8. Semua pihak yang membantu kelancaran penulisan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam tesis ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itulah penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan laporan ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat secara keilmuan maupun praktis.

Surabaya, 04 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| Cover | i |
| Lembar Persetujuan Untuk Pengajuan Sidang Tesis | ii |
| Lembar Pengesahan Ujian Tesis | iii |
| Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan | iv |
| Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi | v |
| Persembahan | vi |
| Motto | vii |
| Kata Pengantar | viii |
| Daftar Isi | x |
| Abstrak | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan | 7 |
| D. Manfaat..... | 8 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 8 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... | 13 |
| A. Kecemasan | 13 |
| 1. Pengertian Kecemasan..... | 13 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan..... | 14 |
| 3. Aspek dan Gejala Kecemasan..... | 15 |
| 4. Tingkat Kecemasan | 18 |
| B. <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> | 20 |
| 1. Pengertian Terapi SEFT..... | 20 |
| 2. Teknik SEFT..... | 21 |
| 3. Kunci Keberhasilan SEFT | 23 |
| 4. Manfaat SEFT..... | 25 |
| C. Videoconference | 27 |
| 1. Pengertian Videoconference | 27 |
| 2. Sejarah Videoconference | 27 |
| 3. Manfaat Videoconference | 30 |
| D. Penjelasan Keterkaitan Antar Variabel | 31 |
| E. Kerangka Berpikir..... | 33 |
| F. Hipotesis..... | 35 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN..... | 37 |
| A. Subyek Penelitian | 37 |

| | |
|---|-----------|
| B. Desain Penelitian | 38 |
| 1. Jenis Penelitian | 38 |
| 2. Identifikasi Variabel | 39 |
| 3. Definisi Operasional | 40 |
| a. Definisi Operasional Kecemasan | 40 |
| b. Definisi Operasional <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) menggunakan media <i>videoconference</i> | 40 |
| 4. Prosedur Eksperimen | 40 |
| C. Pengembangan Alat Ukur | 42 |
| 1. Metode Pengumpulan Data..... | 42 |
| 2. Instrumen Alat Ukur | 43 |
| a. Instrumen Penelitian | 43 |
| D. Pengujian Alat Ukur..... | 45 |
| 1. Uji Validitas | 45 |
| 2. Uji Reliabilitas..... | 46 |
| E. Analisis Data | 47 |
| 1. Analisis data kuantitatif | 47 |
| 2. Analisis data kualitatif | 47 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| A. Hasil..... | 49 |
| 1. Pengujian Hipotesis | 51 |
| 2. Dinamika Intervensi..... | 52 |
| B. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 59 |
| A. Kesimpulan | 59 |
| B. Saran | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| a. Tabel 1. Skor Skala <i>Likert</i> | 42 |
| b. Tabel 2. Blue print Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba | 44 |
| c. Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas | 47 |
| d. Tabel 4. Kategorisasi | 49 |
| e. Tabel 5. Data pengukuran awal subjek | 50 |
| f. Tabel 6. Data Pengukuran <i>Pre-Post Test</i> Kecemasan..... | 51 |
| g. Tabel 7. Dinamika Intervensi | 52 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| a. Bagan 1. Kerangka Berfikir | 34 |
| b. Bagan 2. Identifikasi Variabel | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-------|
| a. Lampiran 1. Aitem Uji Coba | L 65 |
| b. Lampiran 2. Uji Validitas 1..... | L 76 |
| c. Lampiran 3. Skala Setelah Diujikan | L 85 |
| d. Lampiran 4. Perhitungan Kategorisasi | L 88 |
| e. Lampiran 5. Scoring Pretest dan Posttest | L 90 |
| f. Lampiran 6. Hasil Uji Signifikansi | L 91 |
| g. Lampiran 7. Dokumentasi | L 92 |
| h. Lampiran 8. Informed Consent | L 96 |
| i. Lampiran 9. Modul | L 103 |

**Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
Menggunakan Media *Videoconference* Untuk Menurunkan Kecemasan
Pada Petugas Kesehatan Di Puskesmas Bulak Banteng Dalam
Menghadapi Virus Covid-19**

**Abd. Basith Arham, S.Psi
Dr. IGAA Noviekayati, M. Si, Psikolog
Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog**

**Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

ABSTRAK

Wabah Corona Virus atau Covid-19 sebagai Bencana Nasional memberikan dampak pada setiap aspek kehidupan. Indonesia dalam posisi tanggap darurat bencana non alam Wabah Covid-19. Presiden juga membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 yang juga melibatkan petugas kesehatan. Petugas kesehatan yang ada di Puskesmas merupakan bagian dari garda depan yang berhadapan langsung dengan masyarakat. Hal ini membuat petugas kesehatan merasa mempunyai tingkat resiko tinggi dalam penularan Covid-19, sehingga cenderung menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang timbul dapat disimpulkan dari respon perilaku, kognitif dan afektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *videoconference* apakah efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Virus Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada subjek petugas Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng, dengan metode penelitian eksperimen, menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Analisis data yang digunakan uji SPSS *Mann Whitney test* dan analisa kualitatif. Penelitian ini telah membuktikan hasil signifikan bahwa *SEFT* menggunakan media *videoconference* efektif menurunkan tingkat kecemasan petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng, dengan nilai $p < 0.028$. lebih kecil dari 0,05. Artinya ada efektivitas SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng.

Kata kunci : SEFT, Kecemasan, Tenaga Kesehatan, Covid-19

Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Using Videoconference Media to Reduce Anxiety in Health Workers at the Puskesmas Bulak Banteng in Confronted Covid-19

ABSTRACT

The Coronavirus or Covid-19 as a National Disaster has an impact on every aspect of life. Indonesia is in the position of the emergency response non-natural disaster Covid-19. The president also formed the Task Force for the Acceleration of Handling Covid-19 which also involved health workers. Health workers in the Puskesmas are part of the vanguard who is dealing directly with the society. This makes health workers feel they have a high level of risk in transmission of Covid-19, so it tends to cause anxiety. Anxiety that arises can be concluded from behavioral, cognitive and affective responses. This study aims to test the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) using videoconferencing media whether it is effective to reduce anxiety in health workers at the Puskesmas Bulak Banteng in Confronted Coronavirus (Covid-19). This research was conducted on the subject of health workers at the Puskesmas Bulak Banteng, using experimental research methods, using one group pretest-posttest design. Data analysis used SPSS Mann Whitney test and qualitative analysis. This research has proven significant results that the SEFT using videoconferencing media effectively reduces the level of anxiety of health workers in the Puskesmas Bulak Banteng, with a p value of 0.028, smaller than 0.05. This means that there is effectiveness of the SEFT to reducing anxiety levels in Health Workers at the Puskesmas Bulak Banteng.

Keywords: SEFT, Anxiety, Health Workers, Covid-19