

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran awal pada calon subjek. Dari pengukuran awal ini kemudian akan diperoleh kategorisasi pada tingkat kecemasan yang dialami calon subjek. Subjek yang memenuhi kriteria dengan kategori tingkat kecemasan sedang, tinggi dan sangat tinggi kemudian dimintai kesediaan untuk menjadi subjek penelitian ini dengan di buktikan mengisi informed consent yang telah disediakan peneliti.

Kategorisasi oleh suatu asumsi bahwa skor subjek dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor subjek dalam populasi dan bahwa skor subjek dalam populasinya terdistribusi normal (Azwar, 2012). Skala yang digunakan masing-masing diberi skor yang berkisar 1, 2, 3, dan 4. Skala terdiri dari 64 item pernyataan. Dengan demikian, skor tertinggi yang mungkin adalah 256 (yaitu  $4 \times 64$ ) dan skor terkecil adalah 64 (yaitu  $1 \times 64$ ). Rentang = skor tertinggi - skor terendah =  $256 - 64 = 192$  dan Standart Deviasi (SD) = rentang : 6,  $SD = 192 : 6 = 32$ . Dan mean teoritik ( $m$ )= n item x mean , berdasarkan rumus tersebut penulis memperoleh mean teoritik  $64 \times 3 = 90$ .

Menurut Azwar kategorisasi normal dapat digunakan sebagai berikut:

$+ 1,5 SD < x$	: Sangat Berat
$+ 0,5 SD < x \leq + 1,5 SD$	: Berat
$- 0,5 SD < x \leq + 0,5 SD$	: Sedang
$- 1,5 SD < x \leq - 0,5 SD$	: Ringan
$x \leq - 1,5 SD$	: Sangat ringan

**Tabel 4. Kategorisasi**

Interval Skor	Kategori
$208 < \text{skor} \leq 256$	Sangat Berat
$176 < \text{skor} \leq 208$	Berat
$144 < \text{skor} \leq 176$	Sedang
$112 < \text{skor} \leq 144$	Ringan
$64 < \text{skor} \leq 112$	Sangat Ringan

**Tabel 5. Data Pengukuran Awal Subjek**

No	Nama	P/L	Usia	Total	Kategori	Keterangan
1	TW	P	35	166	Sedang	Subjek
2	WW	P	48	171	Sedang	
3	JDC	P	23	155	Sedang	Subjek
4	SM	P	27	156	Sedang	
5	RK	P	29	139	Ringan	
6	TS	P	31	163	Sedang	
7	M	P	41	180	Tinggi	Subjek
8	EA	P	53	164	Sedang	
9	IIN	L	32	119	Ringan	
10	H	P	27	133	Ringan	
11	REP	P	25	143	Ringan	
12	J	L	40	110	Sangat Ringan	
13	AR	L	56	150	Sedang	
14	SL	P	37	185	Tinggi	
15	AF	P	23	150	Sedang	Subjek
16	IP	P	32	142	Ringan	
17	AF	L	27	116	Ringan	
18	FH	L	30	121	Ringan	
19	DA	P	52	151	Sedang	
20	BB	L	24	66	Sangat Ringan	
21	MW	P	30	134	Ringan	
22	SD	P	37	134	Ringan	
23	WI	P	28	154	Sedang	
24	ENA	L	41	141	Ringan	
25	UA	L	33	148	Sedang	Subjek
26	IF	P	24	124	Ringan	
27	US	P	25	145	Sedang	
28	HS	L	38	96	Sangat Ringan	
29	K	P	30	89	Sangat Ringan	
30	TM	L	34	73	Sangat Ringan	
31	SR	P	54	189	Tinggi	Subjek
32	DW	L	36	146	Sedang	

Dari hasil kategori diatas diperoleh subjek sebanyak 6 orang, dengan perincian 1 laki-laki dengan kategori sedang, 3 perempuan dengan kategori sedang dan 2 perempuan dengan kategori tinggi.

## 1. Pengujian Hipotesis

Data pretes dan postes yang sudah didapatkan kemudian dianalisis untuk pengujian hipotesis “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *videoconference* efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Wabah Covid-19”. Hasil perhitungan analisis data menggunakan uji data nonparametrik *Mann Whitney U Test*. *Mann Whitney U Test* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan dari dua data apakah terdapat perberbedaan yang signifikan atau tidak.

Dari hasil output analisis data di atas didapatkan nilai mean rank pretest = 164.67 dan mean rank post test = 131.17, sedangkan nilai signifikansi = 0.028. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka Hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng. Tingkat kecemasan sesudah diberikan treatment SEFT (131.17) lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diberikan treatment.

Hasil analisis data statistik tersebut juga didukung adanya uraian data kuantitatif dalam tabel sebagaimana berikut:

**Tabel 6. Data Pengukuran *Pre-Post Test* Kecemasan**

No	Subjek	JK	Pre	Kategori	Post	Kategori	Keterangan
1	TW	P	166	S	141	R	Turun
2	JDC	P	155	S	92	S R	Turun
3	M	P	180	T	148	S	Turun
4	AF	P	150	S	128	R	Turun
5	UA	L	148	S	124	R	Turun
6	SR	P	189	T	154	S	Turun

## 2. Dinamika Intervensi

**Tabel 7. Dinamika Intervensi**

**Sesi 1**

<b>Subjek</b>	<b>Sesi 1</b>
SR	Sebelum sesi dimulai sempat terjadi kendala ringan, subjek mengeluh tidak dapat mendengar suara <i>videoconference</i> , meskipun sudah dilakukan <i>breafing</i> sebelumnya oleh peneliti. Hal tersebut membuat subjek tampak kebingungan kemudian dalam mengoperasikan aplikasi <i>videoconference</i> . Selanjutnya subjek dibantu oleh anaknya dengan panduan peneliti, sehingga selanjutnya sesi dapat berjalan normal. Pada sesi awal ini subjek tampak murung dan kurang bersemangat. Pada saat berjalannya sesi subjek tampak serius memperhatikan pemateri, namun di pertengahan sesi subjek mengambil dan mengenakan kacamatanya agar lebih jelas memperhatikan pemateri. Kemudian saat pemateri memperagakan tehnik SEFT subjek nampak lebih fokus lagi memperhatikan. Sese kali sambil menirukan gerakan yang dilihatnya. Pada saat subjek melakukan terapi SEFT bersama dengan panduan video, subjek melaksanakan dengan benar dan sungguh-sungguh serja menjalankannya dengan kekhusyukan. Di akhir sesi subjek nampak lebih <i>fresh</i> , menunjukkan wajah yang terkesan tenang dan sese kali tersenyum.
M	Subjek tidak mengalami kendala dalam mengoperasikan kendala, karena sebelumnya sudah mendapatkan arahan dari peneliti. Selama sesi berlangsung sampai akhir subjek tidak mengalami kendala dalam hal teknis aplikasi. Pada awal sesi, tampak wajah subjek agak pucat dan lesu. Saat disapa oleh peneliti, subjek merespon namun tidak banyak bicara. Menjawab dengan secukupnya. Saat sesi materi tampak subjek antusias dalam menyimak materi yang diberikan. Beberapa kali subjek merubah posisi duduknya agar lebih nyaman. Subjek juga melakukan terapi SEFT bersama dengan panduan video secara keseluruhan dan fokus. Di akhir sesi tampak subjek menunjukkan wajah yang lebih tenang dan menyapa rekan yang lain. Beberapa kali juga bercanda dengan rekan yang lain dan peneliti.
TW	Subjek telah memahami arahan peneliti dalam hal teknis aplikasi <i>videoconference</i> , sehingga subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengoperasikan aplikasi. Pada awal sesi subjek terlihat tenang, dan mampu berbicara komunikatif. Hal ini ditunjukkan dengan subjek menyapa terlebih dahulu rekan-rekan yang lain. Subjek menunjukkan antusias dari awal sesi namun saat

---

	<p>pertengahan materi subjek tampak beberapa kali menguap. Namun hal itu bisa diatasi oleh subjek dan bisa mengikuti materi dengan seksama. Dilanjutkan dengan subjek mempraktikkan terapi SEFT bersama, subjek melakukan dengan baik dan tampak penuh keyakinan. Di akhir sesi subjek tampak lebih tenang dengan wajah yang cukup berseri.</p>
JDC	<p>Subjek bergabung paling akhir sebelum sesi dimulai, subjek tidak mengalami hambatan dalam mengoperasikan aplikasi sehingga dapat mengikuti sesi dari awal hingga akhir dengan lancar. Saat akan dimulai sesi materi, subjek berdiri untuk mengambil minum saat peneliti mempersilahkan para subjek untuk minum. Pada awal sesi, terlihat subjek bisa duduk tenang dan menunjukkan perhatian penuh untuk mengikuti sesi. Saat sesi materi subjek menunjukkan antusias yang baik sampai melakukan terapi SEFT bersama.</p> <p>Di akhir sesi subjek nampak menunjukkan wajah yang lebih segar dan tenang. Subjek juga sempat bercanda dengan subjek TW sebelum sesi berakhir.</p>
UA	<p>Subjek UA terlihat santai sebelum sesi dimulai, subjek juga tidak mengalami kendala dalam mengoperasikan aplikasi <i>videoconference</i>. Pada awal sesi subjek tidak banyak bicara, namun tetap memperhatikan peneliti dan rekan-rekan yang lainnya.</p> <p>Subjek tampak antusias dan sangat serius saat sesi materi berlangsung. Namun subjek beberapa kali menundukkan kepala, Ketika pemateri melontarkan sebuah lelucon subjek yang paling cepat merespon. Waktu pemateri melakukan peragaan terapi SEFT, subjek beberapa kali tertawa merespon kelakar dari pemateri. Kemudian dilanjutkan subjek mengikuti terapi SEFT bersama dengan baik dan tampak serius serta khusyu'. Di akhir sesi subjek tampak lebih fresh dan beberapa kali berkelakar.</p>
NA	<p>Pada awal sesi subjek menunjukkan wajah yang pucat dan lesu. Subjek lebih banyak diam tidak banyak bicara, terlihat kurang bersemangat, lemes dan murung. Nampaknya, subjek mengalami kelelahan. Subjek tidak mengalami kendala dalam hal teknis mengoperasikan aplikasi <i>videoconference</i>, sehingga mampu mengikuti sesi sampai akhir dengan lancar. Pada saat materi berlangsung subjek cukup konsentrasi namun matanya sayu. Saat pemateri melakukan peragaan, nampak subjek antusias juga mengikuti. Kemudian saat praktik terapi SEFT bersama subjek nampak khusyu' melakukannya. Di akhir sesi subjek terlihat menghela nafas yang panjang dan terkesan lega.</p>

---

## Sesi 2

Subjek	Sesi 2
SR	Di awal sesi, peneliti mengingatkan kepada subjek untuk minum agar menghindari dehidrasi. Peneliti juga meminta kepada subjek untuk melepas aksesoris yang berbahan logam dan kulit. Pada sesi kedua ini subjek lebih khusyu' dalam mengikuti jalannya sesi. Sampai saat melakukan terapi SEFT bersama dengan panduan video subjek tampak melakukannya dengan sungguh-sungguh sampai berakhir. Subjek nampak lebih bersemangat di akhir sesi.
M	Pada sesi ini subjek mengikuti dengan baik hingga melakukan terapi SEFT bersama. Namun, saat sharing subjek sempat terputus koneksi internetnya. Setelah sekitar 2 menit subjek berhasil terhubung Kembali dan mengikuti sesi hingga akhir.
TW	Pada sesi kedua ini subjek tampak antusias dan mengikuti sesi dengan baik serta lancar. Saat sharing subjek menyampaikan pertanyaan tentang waktu yang paling baik untuk melaksanakan terapi SEFT akan suatu hal yang memicu kecemasan. Kemudian setelah peneliti memberikan penjelasan subjek tampak memahaminya.
JDC	Pada sesi ini subjek memberikan feedback bahwa sebelum mendapatkan terapi SEFT, subjek sering mengalami sakit kepala. Sekarang subjek mengalami sedikit perubahan.
UA	Pada sesi ini subjek mengikuti sesi dengan baik dan lancar. Subjek juga melakukan terapi SEFT bersama dengan seksama dan sungguh-sungguh mengikuti panduan dari video. Subjek tampak mengikuti sesi dengan tenang dan cukup konsentrasi.
NA	Saat sesi kedua ini subjek terlihat cukup bersemangat, terlihat cukup tenang dan santai serta menunjukkan wajah yang cukup segar. Subjek juga mengikuti sesi ini dengan baik dan sungguh-sungguh hingga akhir.

## Sesi 3

Subjek	Sesi 3
SR	Pada sesi ini subjek tidak menunjukkan adanya hal yang menonjol. Subjek mengikuti sesi dengan baik dan melakukan terapi SEFT bersama dengan khusyu'.
M	Pada sesi ini subjek tampak serius namun terlihat cukup santai. Subjek mengikuti sesi terapi bersama dan sharing dengan baik. Subjek mengikuti sesi ketiga ini tanpa kendala. Subjek menunjukkan wajah yang segar di akhir sesi.
TW	Pada sesi ketiga ini subjek tampak lebih tenang, dan melaksanakan terapi SEFT bersama dengan panduan video dengan yakin dan khusyu'. Namun pada saat sharing, subjek mengalami kendala

	terputusnya koneksi internet selama sekitar 3 menit. Kemudian subjek berusaha bergabung dan dapat terhubung kembali sampai akhir sesi.
JDC	Pada sesi ini subjek tidak mengalami kendala dalam hal teknis, dan bisa mengikuti sesi ketiga dengan lancar. Subjek juga melaksanakan terapi SEFT bersama dengan baik sesuai video terapi SEFT. Subjek tampak lebih tenang di sesi ketiga ini.
UA	Pada sesi ini subjek bisa mengikuti terapi SEFT bersama dan sharing dengan baik tanpa ada kendala teknis. Subjek juga mengikuti sesi dengan lebih santai namun tetap fokus.
NA	Pada awal sesi ketiga ini subjek nampak agak letih, namun dapat mengikuti sesi dengan baik hingga akhir. Subjek nampak cukup konsentrasi saat melakukan terapi SEFT bersama dan mengikuti sharing. Subjek menunjukkan wajah yang lebih segar di akhir sesi.

#### Sesi 4

Subjek	Sesi 4
SR	Subjek menunjukkan sikap yang lebih santai di awal sesi. Subjek juga menyapa dan bercanda ringan di awal sesi dengan rekan subjek yang lain. Subjek tampak lebih tenang selama sesi berlangsung. Subjek mengikuti sesi keempat dengan lancar tanpa kendala teknis aplikasi maupun koneksi internet
M	Pada sesi ini subjek tampak tenang dan bisa mengikuti sesi dengan baik. Subjek juga melaksanakan terapi SEFT bersama dengan khusyu', sungguh-sungguh, konsentrasi dan menunjukkan wajah yang lebih segar di akhir sesi.
TW	Pada sesi ini subjek tampak antusias dan semangat. Subjek melaksanakan terapi SEFT bersama dengan penuh konsentrasi dan khusyu'. Subjek tidak mengalami kendala teknis dan bisa mengikuti sesi hingga akhir.
JDC	Pada sesi keempat ini subjek tampak lebih santai dan duduk dengan tenang. Subjek dapat mengikuti sesi dengan fokus dan tampak lebih tenang.
UA	Pada sesi ini subjek mengikuti jalannya sesi dari awal hingga akhir dengan baik tanpa kendala teknis. Subjek tampak santai namun tetap konsentrasi, yakin serta khusyu' saat melaksanakan terapi SEFT bersama.
NA	Pada sesi keempat ini subjek tampak lebih segar, antusias dan ceria selama sesi berlangsung. Subjek melaksanakan terapi SEFT bersama dengan tenang dan khusyu'.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan dalam penelitian ini dinyatakan bahwa SEFT menggunakan media *videoconference*, efektif dalam penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan SEFT menggunakan media *videoconference* dan didapatkan hasil yang *signifikan*. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa penggunaan metode SEFT menggunakan media *videoconference* efektif sebagai intervensi penanganan kecemasan.

Berdasarkan proses selama penelitian dan dikaitkan dengan teori, berikut adalah penjelasan mengenai faktor keberhasilan SEFT menggunakan media *videoconference* dalam penelitian ini:

Pada kelompok perlakuan, sebagian besar subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal ini bisa terjadi karena dalam SEFT terdapat teknik *tapping*. Ketukan yang dilakukan akan merangsang "*electrically active cells*" sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada dipermukaan tubuh. Tapping akan menimbulkan hantaran rangsang berupa sinyal *transduksi* yang terjadi dalam proses biologik akibat rangsangan pada titik utama. Sinyal *transduksi* kemudian akan menstimulasi *gland pituitary* untuk mengeluarkan *hormon endorphine*, hormon tersebut akan memberikan efek menenangkan, dengan keadaan yang rileks membuat tingkat kecemasan subjek menurun. Efek lain yakni meningkatkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol serta menurunkan *nitric oxide*. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respons tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh. Untuk menghambat kerja saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respons relaksasi. Respons relaksasi yang ditimbulkan oleh saraf parasimpatis bekerja dengan cara menstimulasi *medula adrenal* untuk menurunkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol serta meningkatkan *nitric oxide*. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respons tubuh seperti penurunan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, metabolisme tubuh, produksi laktat dan seseorang merasakan perasaan nyaman. Teknik relaksasi yang dilakukan dengan teknik spiritualitas mampu menimbulkan respons relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan.

Dalam penelitian ini kelompok terdiri dari 6 petugas kesehatan dengan rentang umur 23-54 tahun, 1 laki-laki dan 5 perempuan, mengalami kecemasan kategori sedang dan tinggi. Latar belakang pendidikan semua subjek yakni diploma dan sarjana. Subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, memiliki latar belakang pendidikan yang baik sehingga subjek memiliki respons terhadap kecemasan dengan baik. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dan jika semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan membentuk pola yang *adaptif* terhadap kecemasan, karena memiliki pola koping terhadap sesuatu yang lebih baik. Sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan makin mudah proses penerimaan informasi. Sehingga, kecemasan terkait kondisi yang dihadapi dapat diterima dengan baik.

Subjek yang menonjol selama berjalannya terapi ialah JDC. Setelah JDC mendapatkan perlakuan dalam hal ini terapi SEFT dengan media *videoconference*, mendapat hasil penurunan tingkat kecemasan dua kategori sekaligus. Hal ini berbeda dengan hasil penurunan tingkat kecemasan sebagian besar subjek lain. Sebagaimana besar subjek yang lain, setelah memperoleh perlakuan yang sama mendapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan satu kategori.

JDC merupakan seorang yang memiliki ciri tipe kepribadian *ekstrovert*. Ia merupakan seorang yang ramah, mudah bergaul, komunikatif dan *ekspresif*. Ciri tersebut sesuai dengan yang diutarakan Eysence (dalam atkinson, 1993) menjelaskan bahwa seseorang dengan tipe *ekstrovert* memiliki karakteristik ramah, suka bergaul, menyukai pesta, memiliki banyak teman, selalu membutuhkan teman untuk diajak bicara, tertarik dengan apa yang terjadi disekitar mereka, terbuka, dan sering banyak bicara, membandingkan pendapat mereka dengan pendapat orang lain seperti aksi dan inisiatif, mudah mendapat teman dan beradaptasi dalam kelompok baru, mengatahkan apa yang mereka pikirkan, tertarik dengan orang-orang baru, mudah menolak bersahabat dengan orang yang tidak di inginkan. Mereka individu yang periang dan tidak memusingkan suatu masalah, optimis dan ceria. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rizki, 2018 tentang efektifitas SEFT dalam menurunkan kecemasan santri baru ditinjau dari tipe kepribadian menunjukkan hasil bahwa, SEFT lebih efektif pada subjek

dengan kepribadian *ekstrovert* dibandingkan pada subjek dengan kepribadian *introvert*.

Selain dengan ciri kepribadian *ekstrovert*, JDC merupakan seorang yang sangat antusias dari awal proses sesi pertama sampai sesi terakhir. JDC disemua sesi tampak paling siap dalam melakukan SEFT. Hal ini tampak dari awal sesi sampai akhir JDC konsentrasi penuh menerima materi dan menjalankan SEFT tanpa teralihkan perhatiannya dari monitor. Dalam pelaksanaan terapi SEFT JDC tampak paling *khusu*' dibandingkan dengan subjek yang lain.