

**EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
AGRESI PADA REMAJA**

TESIS

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Program Studi Magister Psikologi Profesi
Bidang Kekhususan Psikologi Pendidikan**



Oleh:

KARTIKANINGTYAS ASRI ANGGRAINI, S.Psi

T100 155 021

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
AGRESI PADA REMAJA**

TESIS

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Program Studi Magister Psikologi Profesi
Bidang Kekhususan Psikologi Pendidikan**

Oleh:

KARTIKANINGTYAS ASRI ANGGRAINI, S.Psi

T100 155 021

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

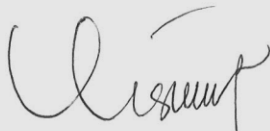
EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
AGRESI PADA REMAJA

Yang diajukan oleh:

KARTIKANINGTYAS ASRI ANGGRAINI, S.Psi
T100 155 021

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing Pendamping I



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog
NIK.836

Pembimbing Pendamping II



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog
NIK.637

Tanggal: 10 Juli 2019

Tanggal: 13 Juli 2019

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
AGRESI PADA REMAJA

Yang diajukan oleh:
KARTIKANINGTYAS ASRI ANGGRAINI, S.Psi
T100 155 021

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin tanggal 9 Juli 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Lusi Nuryanti, M.Si., Ph.D., Psikolog

Pembimbing Pendamping I

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping II

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog

Surakarta, 20 Juli 2019

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Juli 2019

Penulis,



Kartikaningtyas Asri Anggraini, S.Psi
T100 155 021

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan lain) dan hanya kepada Allah kamu berharap”

(QS. Al Insyiroh : 6-8)

“Barang siapa menginginkan soal-soal yang berhubungan dengan dunia, wajiblah ia memiliki ilmunya; dan barang siapa yang ingin (selamat dan berbahagia) di akhirat, wajiblah ia mengetahui ilmunya pula; dan barangsiapa yang menginginkan kedua-duanya, wajiblah ia memiliki ilmu kedua-duanya pula”

(HR. Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Tesis ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta,

Bapak Karmin, S.Pd dan Ibu Pujia Hartati, yang telah mendidik dan membesarkan dengan kasih sayang, selalu mendukung dan tidak pernah berhenti mendoakan.
2. Adik penulis Immas Adhityama Ghaffar, A.Md., yang telah memberi dukungan dalam menyelesaikan tesis
3. Suami penulis Ziyad Baraba, S.H., M.H
4. Almamater Fakultas Psikologi

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tesis ini sebagai tugas akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sesungguhnya tiada daya dan kekuatan selain dari Allah SWT. Shalawat serta salam penuh cinta selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati mengucapkan terimakasih atas segala bantuan, motivasi, dan bimbingan. Ungkapan terimakasih penulis haturkan kepada :

1. **Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi M.Si., Psikolog** selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas perhatian dan pembelajarannya selama ini, bukan hanya tentang ilmu dunia, namun juga pembelajaran akan kehidupan.
2. **Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog** selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di Magister Psikologi Profesi. Terimakasih atas semua

3. bantuan, semoga Allah yang akan membalas dengan kebaikan yang berlimpah.
4. **Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog** selaku pembimbing pendamping yang telah sabar memberikan masukan-masukan dan motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan tesis ini.
5. **Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog** selaku pembimbing pendamping yang banyak memberikan masukan.
6. **Seluruh Staf Pengajar dan Staf Administrasi** Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajar dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat, serta telah membantu proses administrasi penulis.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas bantuan, dukungan, doa, semangat dan motivasi kepada penulis. Semoga Allah memberikan kemudahan dan membalas kebaikan kepada pihak tersebut.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kebaikan yang berlimpah atas kebaikan bapak, ibu, dan teman-teman semua, dan semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Surakarta, 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Perilaku Agresi.....	22
1. Definisi Perilaku Agresi	22
2. Faktor yang Menyebabkan Agresi	23
3. Penanganan yang Efektif Untuk Menurunkan Perilaku Agresi	35

B. Pelatihan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	39
C. Pelatihan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja	47
E. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
B. Definisi Operasional.....	54
C. Subjek Penelitian.....	55
D. Metode Pengumpulan Data	56
1. Skala	56
2. Wawancara	57
3. Observasi	58
E. Rancangan Eksperimen.....	58
F. Rancangan Intervensi	60
G. Alat Pengumpul Data dan Skala	63
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	66
A. Persiapan Penelitian	66
1. Orientasi Kancan Penelitian	66
2. Persiapan Perizinan	68
3. Persiapan Alat Ukur	68
4. Penyusunan Modul	69
5. Uji Coba Alat Ukur	71
6. Modul Pelatihan	74
7. Persiapan Eksperimen	77
B. Pelaksanaan Penelitian	80
1. Penentuan Partisipan	80
2. Jadwal Pengumpulan Data	82
3. Prosedur Pelaksanaan Pengumpulan Data	83
C. Hasil Penelitian	92
D. Pembahasan.....	108

E. Keterbatasan Penelitian.....	112
BAB V PENUTUP.....	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permasalahan yang sering dilakukan	4
Gambar 2. Respon saat teman mengganggu	5
Gambar 3. Alasan melakukan perilaku agresi.....	5
Gambar 4. Hasil skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan <i>follow Up</i> pada kelompok eksperimen	94
Gambar 5. Hasil skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan <i>follow Up</i> pada kelompok kontrol	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. Perbedaan antara EFT dengan SEFT	41
Tabel 3. Perbedaan Akupunture dengan SEFT	43
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Agresi Perilaku Agresi	57
Tabel 5. Desain Eksperimen	59
Tabel 6. Rancangan Intervensi	61
Tabel 7. <i>Expert Judgement</i> Skala Perilaku Agresi	69
Tabel 8. <i>Expert Judgement</i> modul pelatihan SEFT dilakukan oleh.....	71
Tabel 9. Penyebaran Aitem Skala Agresi Sebelum Uji Coba.....	72
Tabel 10. Penyebaran Aitem Skala Perilaku Agresi setelah ujicoba	73
Tabel 11. Hasil Try Out Penelitian Modul Peserta	76
Tabel 12. Subjek penelitian pada kelompok eksperimen.....	81
Tabel 13. Subjek penelitian pada kelompok kontrol.....	82
Tabel 14. Jadwal Pengumpulan Data	82
Tabel 15. hasil skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan <i>follow Up</i> pada kelompok eksperimen	93
Tabel 16. Hasil skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan <i>follow Up</i> pada kelompok kontrol	94
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesisi secara statistik	96
Tabel 18. Uji Beda Antara <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok.....	97
Tabel 19. Hasil <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	97
Tabel 20. SPSS Uji Beda Antara <i>follow up</i> Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol	98
Tabel 21. Uji Analisis Analisisi Kelompok Eksperimen	99
Tabel 22. Hasil Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , Dan <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen.....	103
Tabel 23. Hasil analisis subjek yang mengalami penurunan	104
Tabel 24. Hasil analisis subjek yang memiliki skor Tetap atau Konsisten.....	106

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Expert Judgement	121
Lampiran Tugas Partisipan	146
Lampiran Evaluasi gan Observasi.....	161
Lampiran Hasil Analisis.....	168

EFEKTIVITAS SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESI PADA REMAJA
Kartikaningtyas Asri Anggraini, Lisnawati Ruhaena, Zahrotul Uyun
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi UMS
Email: kartikaningtyas90@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku agresi merupakan salah satu fenomena sosial yang sering terjadi di kalangan remaja. Tingginya perilaku agresi yang dilakukan oleh remaja sangat mengganggu bagi individu, pihak sekolah maupun masyarakat di sekitarnya. Riset yang dilakukan LSM Plan International dan *International Center for Research on Women (ICRW)* Tahun 2015 terdapat 84% anak di Indonesia melakukan kekerasan di sekolah. Peneliti memberikan alternatif penanganan perilaku agresi dengan menggunakan SEFT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan perilaku agresi pada remaja. Subjek penelitian adalah siswa SMP Muhammadiyah 7 Surakarta yang memiliki perilaku agresi tinggi dan sedang. Penelitian ini menggunakan model *pretest-posttest control group design* yang membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Dua kelompok diberikan *pretest*, *posttest* dan *follow up* dengan menggunakan skala perilaku agresi. Hasil dari penelitian ini yaitu kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan SEFT mengalami penurunan perilaku agresi yang signifikan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan SEFT. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa penurunan perilaku agresi dikarenakan subjek tetap mempraktekan SEFT, dan metode SEFT secara utuh yaitu 3P (*Persoanal Peace Proscedure*), modifikasi emosi, dan *Deep SEFT*.

Kata Kunci: Perilaku agresi, Remaja, dan Pelatihan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

**EFFECTIVENESS OF SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE) TO DECREASE AGGRESSION IN ADOLESCENT**

Kartikaningtyas Asri Anggraini, Lisnawati Ruhaena, Zahrotul Uyun

Masters in Profesional Psychology, Faculty of Psychology UMS

Email: kartikaningtyas90@gmail.com

ABSTRACT

Aggression behavior is one of the social phenomena that often occurs among adolescents. The high level of aggression carried out by adolescents is very disturbing for individuals, schools and the surrounding community. Research conducted by NGO Plan International and the International Center for Research on Women (ICRW) in 2015 saw 84% of children in Indonesia experience violence in schools. The researcher gave an alternative to managing aggression behavior using SEFT. This study aims to determine the effectiveness of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) in reducing aggression behavior in adolescents. The research subjects are students junior high school Muhammadiyah 7 Surakarta who had high and moderate aggression behavior. This study uses a pretest-posttest control group design model that divides subjects into two groups, namely experiment and control. Two groups were given pretest, posttest and follow-up using the scale of aggression behavior. The results of this study were that the experimental group given SEFT training experienced a significant decrease in aggression behavior, compared with the control group who did not receive SEFT training. The results of qualitative analysis showed that the decrease in aggression behavior due to the subject still practicing SEFT, and the SEFT method as a whole, namely 3P (Personal Peace Procedure), emotional modification, and Deep SEFT.

Keywords: *Aggression behavior, Adolescent, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*