

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap mahasiswa strata satu pasti akan menjalankan tugas menyusun skripsi. Menyusun skripsi artinya mahasiswa melakukan sebuah penelitian terhadap sebuah fenomena-fenomena tertentu yang berhubungan dengan bidang studinya. Dalam proses pelaksanaannya setiap mahasiswa dipandu oleh salah seorang dosen pembimbing (Milla, 2012).

Setiap kegiatan tentunya tidak terlepas dari berbagai hambatan, termasuk diantaranya dalam kegiatan penyusunan skripsi. Hambatan-hambatan dalam penyusunan skripsi dapat bersumber dari faktor diri sendiri maupun faktor di luar diri mahasiswa. Hambatan dari dalam diri mahasiswa yaitu kesulitan menemukan judul penelitian, kesulitan menuangkan ide kedalam tulisan, sakit dalam proses penyusunan skripsi, munculnya rasa malas dalam penyusunan skripsi, maupun rasa khawatir terhadap revisi yang terus menerus. Faktor-faktor hambatan yang bersumber dari luar diri mahasiswa yaitu mengalami kekurangan biaya dalam penyusunan skripsi, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, kekurangan literatur penelitian, kesulitan menyusun jadwal yang cocok dengan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang bekerja (Melisa, 2012).

Berbagai kendala dalam penyusunan skripsi, jika dipandang sebagai suatu hal yang negatif, seperti menganggapnya sebagai suatu hal yang mengancam, sebagai suatu hal yang sulit diatasi, ataupun dianggap sebagai suatu hal yang tidak

wajar oleh mahasiswa maka akan berakibat munculnya berbagai tekanan fisik maupun psikis pada diri mahasiswa atau para ahli biasa menyebutnya sebagai stres (Lazarus & Folkman, 1984; Patel, dalam Nasir & Muhith, 2011; Santrock, 2003). Tekanan fisik dan psikis tersebut ditandai munculnya berbagai macam gejala, seperti rasa sakit di kepala dan perut, maupun munculnya perasaan-perasaan tidak nyaman yang nantinya akan dapat memunculkan gangguan tidur, sukar konsentrasi, meningkatnya nafsu makan ataupun penurunan nafsu makan (Hawari, 2004).

Gejala-gejala stres tersebut muncul karena ketika individu mengalami stres maka tubuh akan membentuk respons *fight or flight*, yaitu tubuh yang mengaktifkan kerja sistem syaraf simpatik. Aktifnya sistem syaraf simpatik ini mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, tubuh memproduksi hormon-hormon stres seperti kortisol, meningkatnya produksi asam lambung, meningkatnya proses respirasi paru-paru dan ketegangan pada sel-sel tubuh (Durand, David & Barlow, 2006).

Djuric, Bird, Dawson, Rauscher, Ruffin, Stowe, Tucker, & Masi (2010) menyatakan bahwa stres berdampak terhadap keseimbangan fisik individu. Ketika individu mengalami stres maka terjadi penurunan daya imunitas pada tubuh individu tersebut. Bahkan mengalami stres yang berkepanjangan dapat berakibat rusaknya struktur DNA (*deoxyribonucleic acid*) pada sel tubuh yang nantinya akan memicu terjadinya kanker. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan penuturan para ahli lainnya bahwa dengan stres berkepanjangan dapat mengakibatkan menurunnya daya imunitas tubuh dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan

terganggunya struktur DNA pada sel tubuh(Geronimus, Hicken, Pearson, Seashols, Brown, &Cruz, 2010; Varvogli& Darviri, 2011).Dengan kata lain ketika stres, individu akan rentan terhadap penyakit dan mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik, kognitif, maupun psikis.

Shanteau &Dino (1993) menyatakan bahwa ketika individu stres maka akan cenderung menghasilkan keputusan-keputusan yang tidak rasional dan buruk. Dalam penyusunan skripsi tentunya dampak akan stres ini akan mempersulit proses jalannya penyusunan skripsi.

Mastuti meneliti 42 sampel mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di tahun 2010. Mastuti (2010) menemukan bahwa 11 orang dari sampel penelitiannya mengalami stres pada tingkat sedang,29 orang mengalami stres tinggi.Syahriansyah meneliti pula 50 orang sampel mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Syahriansyah (2011) menemukan 10 orang mahasiswa mengalami stres rendah, 31 orang stres sedang, dan 9 orang mahasiswa mengalami stres tinggi.

Pada tahun 2012, Hamidah juga melakukan penelitian terhadap 55 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Riau Sultan Syarif Kasim dengan stres sebagai salah satu variabelnya. Hamidah (2012) menemukan bahwa sebanyak 54 orang mengalami stres sedang, dan 1 orang mengalami stres tinggi. Dari sejumlah uraian hasil penelitian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stres dalam menyusun skripsi selalu terjadi pada setiap tahunnya di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada tahun 2013, Penulis melakukan wawancara terhadap 9 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis menemukan bahwasemua partisipan pernah mengalami gejala stres dan ada pula yang mengalami stres mulai dari sakit kepala, sakit perut, sukar konsentrasi, kesulitan tidur, muncul kecemasan ketika mengerjakan skripsi, cemas ketika hendak menemui dosen pembimbing, maupun ketika hendak menempuh seminar skripsi.

Salah seorang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan:

“..aku gak pengen ngapai-ngapain...abis solat aku langsung matiin lampu langsung tidur..akhirnya nangis. Aku nangis, tapi gak tau apa yang kutangisin. Ya Allah..aku merasa berat banget jer... (ACI, baris 226-233)”

Penulis juga mewancarai seorang mahasiswa lainnya. Salah seorang mahasiswa mengaku mengalami perubahan siklus tidur yang sangat mengganggu. Hal ini akibat terus-terus menerus mengkhawatirkan pengerjaan skripsi, berikut penuturannya:

”Kalau sebelum mengerjakan tugas penelitian ini, jam 9 aku biasanya dah bisa tidur, tapi kalau sekarang mau tidur pun susah, kadang aku bawa kegiatan lain dan tertidur, biasanya itu baru jam malam aku bisa tertidur karena kepikiran terus (INA, baris 95-100)”

Mengenai dampak stres terhadap kreativitas salah seorang partisipan menyatakan:

“Susah...mengerjakan skripsi itu ndak bisa dalam keadaan tertekan do, harus tenang, saat gak tenang namun dipaksakan juga hasilnya sewaktu didepan laptop, idenya gak keluar, walaupun bisa hasilnya banyak yang salah “ (NIRA, 141-148)”

Oleh karena dampak stres yang dapat merugikan seperti yang telah penulis paparkan diatas maka mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi memerlukan bantuan berupa terapi tertentu.

SEFT merupakan sebuah teknik terapi berbasis *energy psychology* dimana seorang praktisi SEFT melakukan sebuah ketukan ringan pada pada titik-titik meridian tubuh disepanjang 12 jalur meridian tubuh sambil melakukan doa terhadap Sang Pencipta (Zainuddin, 2009; Hakam, Yetti & Hariyati, 2009; Anwar & Triana, 2011). Teori *energy psychology* bersumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem energi tubuh yang lebih dikenal dengan istilah *human eteric body*. Bedanya adalah jika di tubuh fisik yang mengalir adalah darah melalui pembuluh-pembuluh darah, maka di tubuh energi manusia yang mengalir adalah energi yang biasa disebut *chi* oleh para tabib cina. *Chi* mengalir melalui pembuluh yang disebut jalur meridian tubuh. *Chi* berfungsi untuk menyuplai kebutuhan energi tubuh pada setiap organ atau sel-sel tubuh manusia maupun sistem psikis manusia (Gallo, 1999; Gallo & Vincenzi, 2000).

Dalam teori *energy psychology* sebuah gangguan psikologis ataupun sakit fisik terjadi jika terdapat sejumlah hambatan energi negatif di pembuluh meridian tubuh tempat mengalirnya *chi*. Jika individu mengalami gangguan psikologis seperti dari gangguan kecemasan, fobia, depresi berarti telah terjadi ketidakseimbangan pada sistem meridiannya. Hambatan energi negatif ini dapat diatasinya dengan cara memfokuskan pikiran pada hambatan energi (*disturbs energy*) di tubuhnya untuk kemudian melakukan *tapping* atau ketukan-ketukan ringan pada titik-titik meridian tubuh. Dengan melakukan hal demikian maka

secara perlahan semua energi negatif netralkan secara otomatis (Craig, 2008; Feinstein & Ashland, 2009).

Energy psychology melahirkan berbagai macam varian terapi diantaranya *Thought Field Therapy* (TFT), *Emotional Freedom Technique* (EFT), *Tapas Acupressure Technique* (TAT) (Gallo, 2005). SEFT adalah varian teknik dari *energy psychology* yang berkembang dari EFT. Perbedaan SEFT dan EFT adalah adanya penambahan unsur spiritualitas berupa doa dalam SEFT.

Hasil riset dari para ilmuwan menemukan bahwa EFT efektif untuk menurunkan stres maupun depresi (Rowe, 2004; Brattberg, 2008; Church, Geronilla & Dinter 2009; Church, 2009; Stapleton, Sheldon, dkk., 2011; Church, Yount, & Brooks, 2012). Selain penjelasan secara energi seperti yang telah diuraikan sebelumnya, penyebab varian *energy psychology* seperti EFT dapat menurunkan stres maupun depresi dapat dijelaskan secara fisik. Lane (2009) dan Ruden (2005) menyatakan bahwa ketika individu distimulasi titik-titik *acupointnya* baik itu dengan jarum, tepukan, sentuhan, tekanan, maupun ketukan/*tapping* maka tubuh akan mengalami penurunan produksi hormon-hormon stres seperti kortisol, peningkatan produksi serotonin, dan mengurangi *fear response* dari *amygdala*.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Walchholt & Sambhaamorthi (2011) maupun riset yang diadakan oleh Lawlis (dalam Gallo, 2005) menemukan bahwa doa dapat menurunkan kadar stres dan meningkatkan kebahagiaan, karena dalam doa setiap individu yang berdoa secara tidak langsung telah melakukan penilaian yang positif terhadap peristiwa yang dialaminya. Dari penjelasan diatas

maka memungkinkan SEFT dapat dijadikan sebagai metode untuk menurunkan stres.

SEFT telah diteliti dalam menangani beberapa hal yaitu untuk mengatasi fobia spesifik (Anwar & Triana, 2011), menurunkan agresivitas (Ariantini, 2011), menurunkan intensitas perilaku merokok (Komariah, 2012), menurunkan rasa nyeri pada pasien kanker serviks (Hakam, dkk., 2009), dan meningkatkan kualitas tidur (Rajin, 2012). Hingga saat penelitian penulis dilakukan, belum ada riset yang menggunakan SEFT untuk menurunkan stres dalam menyusun skripsi, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti efektivitas modul (SEFT) *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah modul *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas modul *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti telah melakukan eksperimen untuk menurunkan stres dengan berbagai macam metode. Metode yang dipergunakan diantaranya adalah terapi relaksasi (Triwijayanti, 2009), terapi tawa (Desinta, 2011), yoga (Rahayu, 2011), aromaterapi (Handayani, 2011), musik klasik (Primadita, 2012), maupun meta-musik (Prabowo & Salve, 2007).

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan varian dari terapi *energy psychology* dan merupakan cikal bakal penemuan dari SEFT (Zainuddin, 2009).

Beberapa riset EFT menunjukkan bahwa EFT efektif menurunkan stres. Riset dari Rowe (2004) terhadap 102 orang partisipan menunjukkan bahwa pemberian *workshop EFT* selama 3 hari efektif menurunkan stres partisipan bahkan efeknya dapat stabil hingga 6 bulan setelah pemberian *workshop EFT*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Church, Yount & Brooks (2012) mengenai efek EFT terhadap stres terhadap 83 orang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Church, Yount & Brooks (2012) menemukan bahwa terjadi penurunan stres secara biokimia terhadap kelompok eksperimen setelah diberikan satu sesi EFT. Stapleton, Sheldon, Porter, & Whitty (2011) meneliti 96 partisipan yang mengalami obesitas, hasilnya menunjukkan bahwa pemberian 4x sesi EFT pada kelompok eksperimen dapat menurunkan *psychological distress* partisipan.

Di Indonesia, telah dilakukan beberapa penelitian ilmiah mengenai efektivitas SEFT terhadap konsep-konsep psikologi. Penelitian yang efektivitas SEFT untuk menurunkan fobia spesifik (Anwar & Triana, 2011), menurunkan

agresivitas(Ariantini, 2011), menurunkan intensitas perilaku merokok(Komariah, 2012) , menurunkan rasa nyeri pada pasien kanker serviks (Hakam, dkk., 2009), dan meningkatkan kualitas tidur(Rajin, 2012).Hanya saja, penelitian mengenai pengaruh SEFT untuk penanganan stres dalam penyusunan skripsi belum pernah dilakukan.Dengan demikian dapat dikatakan bahwa belum ada penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas modul SEFT untuk menurunkan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan rujukan bagi ilmu pengetahuan pada dan bagi psikologi klinis pada khususnya,serta sebagai bahan rujukan bagi para peneliti selanjutnya dalam hal pengaruhterapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) metode untuk menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa
2. Modul SEFT dapat menjadi panduan metode terapi bagi para praktisi psikologi dalam mengurangi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.