

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Polisi merupakan anggota badan pemerintahan yang bertugas memelihara keamanan dan ketertiban umum. Polisi ini merupakan badan petugas yang mewakili otoritas sipil pemerintah. Polisi memiliki tanggung jawab untuk menjaga ketertiban dan keamanan pemerintahan dan masyarakat, menegakkan hukum, dan mencegah punguh, menyeleksi, serta melakukan penyelidikan aktivitas kriminal hukum pidana dan perdata.

Sebagai penegak hukum, profesi polisi sering kali menghadapi tekanan dan stres. Profesi polisi hampir seluruh peneliti dikategorikan sebagai jenis pekerjaan yang sangat rawan stres (Ahmad, 2004). Stres yang dialami polisi dapat berasal faktor dari dalam seperti stresor fisik, sosial, psikologis, politik, dan ekonomi, juga dapat berupa stresor dari luar seperti beban kerja yang berlebihan, rendahnya gaji, minimnya sarana, lingkungan kerja yang tidak kondusif, resiko nyawa pada saat bertugas, rutinitas kerja dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menurut Huwae, Rizky, Hehanusa, dan Latuconsina pada tahun 2020 menunjukkan bahwa hasil angka stres pada anggota polisi Polres Pulau Buru cukup tinggi. Diperoleh hasil 46 orang (54,1%) anggota polisi masuk dalam kategori sering mengalami stres dan 39 orang (45,9%) lainnya masuk dalam kategori jarang mengalami stres. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Andrea pada tahun 2015 dimana tingkat stres pada anggota polisi mayoritas berada pada kategori sering dan jarang mengalami stres, dengan anggota polisi yang mengalami stres sebesar 36 orang (46,2%), jarang mengalami stres 30 orang (38,5%), dan sisanya tidak mengalami stres dari total responden 78 orang. Stres yang dialami oleh anggota polisi Polres Pulau Buru berdasarkan data kuisisioner pada penelitian ini ditemukan bahwa faktor yang mengakibatkan stres yaitu seperti tugas yang terlalu berat, desakan waktu, konflik antara rekan kerja, dan keluarga.

Penelitian sebelumnya oleh Hayati, Maslihah, dan Musthofa pada tahun 2020 yang melibatkan empat personel polisi di Kepolisian Daerah Jawa Barat dua direktorat yang berbeda yaitu Direktorat Sabhara (Samapta Bhayangkara) dan Direktorat Reskrim (Reserse Kriminal Umum). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat stres kerja pada keempat personel dengan faktor penyebab yang berbeda-beda terkait dengan tugas pokok yang berbeda pula. Adapun komponen tersebut diantaranya yaitu beban kerja yang berlebih, resiko cedera dalam pekerjaan, jam kerja yang berlebih, dan tekanan atau tuntutan dari masyarakat, serta sumber daya yang tidak memadai.

Stres kerja pada polisi dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain faktor pekerjaan dan pemberian tugas, faktor keluarga, lingkungan dan yang sangat penting faktor ekonomi. Disebutkan bahwa salah satu sumber utama stres dan kelelahan polisi adalah konflik pekerjaan dan keluarga. Penelitian sebelumnya tentang stres polisi terutama dibagi menjadi dua

kategori yakni pekerjaan stres karena sifat pekerjaan polisi yang berbahaya dan tidak dapat diprediksi, dan organisasi dimana stres yang dialami karena sifat badan polisi, misalnya, birokrasi, jam kerja, dan petugas yang berhubungan dengan klien (Griffin & Sun, 2018). Pusat informasi dan Komunikasi Polda Metro Jaya mengatakan bahwa, stres kerja bagi petugas polisi antara lain alkoholisme, bunuh diri, dan pembunuhan lainnya (Wijayanti & Fauzi, 2020). Petugas polisi terkadang diminta untuk menangani situasi yang melibatkan banyak masalah sekaligus, petugas merasa kewalahan dalam bekerja, hal ini dapat menghambat keberhasilan pekerjaan mereka dan dapat mengakibatkan stres. Akibat dari stres dalam pekerjaan kepolisian dapat menyebabkan terjadinya insiden pelanggaran etika kepolisian. Hal ini dapat membahayakan tidak hanya kesehatan mereka sendiri, tetapi juga kepercayaan masyarakat terhadap institusi kepolisian.

Sehingga kesehatan psikologis merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap individu, termasuk para anggota polisi, dimana masalah-masalah dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh stres kronis, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi kerja. *Burnout* merupakan penurunan kondisi yang dialami oleh individu baik secara fisik maupun psikologis dalam jangka waktu yang cukup lama sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang terus meningkat, sehingga muncul keadaan seperti

hilangnya semangat dalam bekerja, frustrasi, putus asa, acuh dengan kondisi rekan kerja dan mengalami penurunan rasa percaya diri pada diri sendiri. Seperti halnya penelitian sebelumnya yang dijelaskan sebelumnya bahwa polisi merasakan stres yaitu seperti tugas yang terlalu berat, desakan waktu, konflik antara rekan kerja, jam kerja yang lebih, tuntutan masyarakat dan keluarga. Hal ini dapat berdampak negatif pada kehidupan dan kinerja seorang salah satunya polisi, serta berpotensi mempengaruhi keamanan dan keselamatan masyarakat.

Dalam upaya untuk mengatasi *burnout* pada polisi, maka dalam pre-eksperimen ini akan dilakukan konseling pada polisi. Konseling merupakan proses interaksi antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu klien mengatasi masalah yang dialaminya. Namun, tidak semua jenis konseling memiliki efektivitas yang sama dalam mengurangi *burnout* pada polisi. Oleh karena itu, diperlukan adanya metode yang tepat dalam konseling untuk mengatasi masalah *burnout* pada polisi.

Salah satu metode yang akan digunakan dalam konseling untuk mengatasi *burnout* adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan salah satu teknik yang menggabungkan konsep dengan 3 aspek, yaitu spiritual, emosional, dan akupunktur yang bertujuan untuk mengurangi stres dan mengembalikan keseimbangan emosi seseorang. *Burnout* yang sering disebabkan oleh stres kronis dan kelelahan emosional, memerlukan penanganan yang mendalam dan menyeluruh. Melalui stimulasi titik-titik meridian, pembebasan emosi dan teknik spiritual, SEFT

membantu mengurangi stres, melepaskan emosi negatif, dan memulihkan energi yang terkuras. Dengan SEFT diharapkan dapat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan trauma, serta belum banyak digunakan dalam mengatasi *burnout* pada polisi.

Selain itu, berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Khaqqa tahun 2019 pada guru PAUD menjelaskan bahwa teknik terapi SEFT efektif membantu dalam menurunkan tingkat *burnout* guru PAUD. Pada penelitian Ulfah (2013) pemberian terapi SEFT terbukti dapat menurunkan gangguan stres pasca trauma (PTSD) korban bencana erupsi gunung merapi. Kemudian SEFT juga terbukti mampu untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa menengah atas yang tinggal di pondok pesantren (Adawiyah & Ni'matuzahroh). Meskipun konseling dan SEFT telah diterapkan secara luas dalam berbagai konteks, penggunaannya dalam populasi polisi masih terbilang baru. Polisi sering kali menghadapi hambatan dalam mencari bantuan kesehatan mental karena stigma dan tekanan sosial terkait dengan profesi mereka. Oleh karena itu, pengembangan pengaplikasian konseling dengan metode SEFT yang dapat diterapkan secara mandiri juga dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu polisi mengatasi stres dan masalah kesejahteraan mental mereka.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, pre-eksperimen ini akan membahas tentang pengaruh pengaplikasian konseling dengan menggunakan metode SEFT dalam mengurangi *burnout* pada polisi di

Polda Jawa Barat. Pre-eksperimen ini menjadikan *burnout* sebagai variabel bebas atau variabel yang dicoba untuk dirubah. Perubahan yang diharapkan adalah penurunan skor *burnout*. Untuk meningkatkan variabel tersebut adalah dengan menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Karena fenomena *burnout* ini ditemukan di lingkungan Polda Jawa Barat serta pengaplikasian konseling dengan metode SEFT ini belum pernah dilakukan di Polda Jawa Barat. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah SEFT dalam pengaplikasian konseling ini efektif dalam mengurangi *burnout* pada polisi.

Pre-eksperimen ini akan dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian akan dipilih secara acak dari polisi yang mengalami *burnout*. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari skala *burnout*. Skala *burnout* akan digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* pada polisi sebelum dan sesudah menjalani konseling dengan metode SEFT.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kepolisian dalam mengatasi masalah psikologis salah satunya *burnout* pada polisi. Dengan adanya metode yang tepat dalam konseling, diharapkan dapat membantu polisi untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mentalnya, sehingga dapat berdampak positif pada kinerja dan keselamatan masyarakat.

## B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah pengaruh *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) dalam aplikasi konseling terhadap penurunan *Bunrout* pada Polisi ?”.

## C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk membuktikan hipotesis penelitian pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam aplikasi konseling terhadap penurunan *bunrout* pada polisi”.

## D. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas beberapa kegunaan penelitian yang dilaksanakan antara lain:

### a. Secara Akademis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan dan bukti empiris khususnya bagi penulis dan umumnya kepada para pembaca tentang metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) dalam layanan konseling kepada polisi. sehingga dapat dijadikan pengembangan keilmuan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam.

### b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu bahan pengetahuan bagi lembaga terkait atau yang menjadi lokasi penelitian dalam

membantu polisi yang untuk menurunkan *burnout* dengan menggunakan metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) dalam layanan konseling, selain itu juga sebagai bahan dalam penulisan ilmiah sekaligus sebagai tambahan informasi penerapan metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) untuk menurunkan *burnout* pada polisi di Polda Jabar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan memberikan dukungan bagi kebijakan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan mental para anggota kepolisian.

#### **E. Hasil Penelitian yang Relevan**

Sebagai upaya memperoleh data dan usaha menjaga orisinalitas penelitian ini, maka sangat perlu bagi peneliti mengemukakan beberapa hasil penelitian yang ada relevansinya dengan tema ini, diantaranya adalah:

1. Skripsi berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kepercayaan Diri Polisi Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman dalam Menyelesaikan Skripsi”. Skripsi ini disusun oleh Sri Rahayunigsi polisi Universitas Jenderal Soedirman, 2023. Penelitian ini menjelaskan bagaimana pengaruh dari penerapan terapi SEFT terhadap kepercayaan diri polisi jurusan keperawatan UNSOED. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi SEFT terhadap kepercayaan diri mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman dalam menyusun skripsi dapat



diperoleh kesimpulan, terdapat perbedaan skor kepercayaan diri mahasiswa yang bermakna sebelum dan setelah pemberian terapi pada kelompok intervensi dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) yang berarti tidak terdapat perbedaan skor kepercayaan diri mahasiswa. Hasil skor posttest antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Penelitian ini memiliki kesamaan, yaitu memanfaatkan metode SEFT, kedua penelitian ini sebagai intervensi utama untuk menangani masalah yang dihadapi oleh subjek penelitian, serta kedua penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh positif SEFT pada permasalahan yang dirasakan oleh subjek. Pada penelitian yang saya lakukan fokus pada bintangara yang mengalami *burnout* atau kelelahan emosional akibat tekanan pekerjaan yang tinggi, sedangkan penelitian oleh Sri Rahayuningsih fokus pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman yang menilai pengaruh SEFT terhadap kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan skripsi; kemudian dilihat dari tujuan penelitian yang saya lakukan bertujuan untuk membuktikan pengaruh SEFT dalam mengurangi skala *burnout* pada bintangara polisi, sedangkan penelitian sebelumnya oleh Sri Rahayu bertujuan mengukur bagaimana SEFT mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, terkait skripsi; dan pada penelitian yang saya lakukan subjeknya adalah bintangara polisi yang biasanya bekerja dalam lingkungan dengan tingkat stres tinggi dan tugas yang menantang, sedangkan subjek

pada penelitian Sri Rahayu adalah mahasiswa keperawatan yang berada dalam fase pendidikan tinggi dan menghadapi tantangan akademik dalam menyelesaikan skripsi.

2. Penelitian berjudul “Efektivitas Terapi SEFT terhadap Penurunan *Burnout* Pada Guru PAUD Di Kecamatan Sumbergempol” yang ditulis oleh Amrina Khabibatul Khaqiqah jurusan Tasawuf Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Skripsi ini menjelaskan mengenai suatu fenomena *burnout* yang terjadi pada Guru PAUD di Kec Sumbergempol. Untuk menurunkan *burnout* tersebut peneliti menggunakan terapi SEFT. Skripsi ini membahas juga mengenai SEFT untuk menurunkan *burnout* namun berbeda subjeknya yaitu pada Guru PAUD. Dari hasil penelitian tersebut bahwa Terapi SEFT positif efektif untuk menurunkan *burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol. Hasil hitung uji nilai gain score pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji mann whitney didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$  maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *man whitney* dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pengisian kuesioner *burnout* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Persamaan pada penelitian yang saya lakukan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amrina Khabibatul Khaqiqah berfokus pada fenomena *burnout*, yaitu kelelahan emosional yang diakibatkan oleh stres kerja yang berkepanjangan; kedua penelitian ini

menggunakan teknik SEFT sebagai metode intervensi utama untuk menangani dan menurunkan tingkat *burnout* pada subjek penelitian; kedua penelitian ini mengakui pentingnya pendekatan holistic yang menggabungkan aspek emosional, psikologis, dan spiritual dalam upaya mengurangi *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan subjek; serta subjek dalam kedua penelitian ini bekerja dalam lingkungan yang memiliki tuntutan emosional dan psikologis tinggi, baik itu sebagai bintara polisi yang menghadapi situasi berisiko tinggi, maupun guru PAUD yang bekerja dengan anak-anak dalam lingkungan pendidikan yang menuntut kesabaran dan ketahanan emosional. Kemudian perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan, terletak pada subjek penelitian yang saya lakukan fokus pada bintara yang bekerja dalam lingkungan dengan risiko tinggi dan tekanan kerja yang intens, sedangkan penelitian sebelumnya fokus pada guru PAUD yang bekerja dengan anak-anak di lingkungan Pendidikan yang memerlukan kesabaran dan perhatian khusus; perbedaan selanjutnya terletak pada konteks dan faktor penyebab *burnout*, dimana pada bintara polisi *burnout* disebabkan oleh faktor-faktor seperti paparan kekerasan, risiko fisik, tuntutan tugas, dan jadwal kerja yang tidak menentu sedangkan *burnout* pada guru PAUD mungkin lebih disebabkan oleh tuntutan emosional dalam mendidik anak-anak, kebutuhan untuk menjaga kesabaran, dan beban kerja yang terkait dengan perencanaan dan pelaksanaan kegiatan pendidikan.

## **F. Kerangka Pemikiran**

### **1. Konseling Terapeutik**

Konseling terapeutik adalah proses di mana seorang terapis atau konselor bekerja dengan klien untuk membantu mereka mengatasi masalah psikologis, emosional, atau interpersonal. Tujuan konseling terapeutik adalah untuk membantu klien memahami perasaan mereka, mengidentifikasi pemikiran atau pola perilaku yang tidak sehat, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan mereka.

Dalam sesi konseling terapeutik, konselor biasanya menggunakan berbagai teknik dan pendekatan untuk membantu klien. Ini bisa termasuk mendengarkan secara aktif, memberikan dukungan emosional, memberikan umpan balik konstruktif, memberikan pandangan dari sudut pandang yang berbeda, dan mengajarkan keterampilan koping atau strategi penyelesaian masalah.

Konseling terapeutik dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah, termasuk kecemasan, depresi, stres, perasaan rendah diri, masalah hubungan, kesulitan dalam pekerjaan atau sekolah, trauma, dan banyak lagi. Ini adalah bentuk perawatan yang sangat efektif dalam membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan meraih kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

## 2. Metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah sebuah metode terapi psikologi yang merupakan bentuk pengembangan dari metode terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan lebih menekankan pada pengendalian pikiran dan emosi sehingga tidak mudah terganggu serta dilakukannya penketukan ringan dengan menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik- titik meridian untuk setiap titik yang bermasalah. SEFT sendiri merupakan terapi yang kurang lebih sama dengan teknik EFT, yang lebih menekankan pada kelancaran system energy tubuh dengan cara menetralsir kembali system energy tubuh yang terganggu "*psychological reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Metode SEFT ini dikembangkan dari metode EFT yang diperkenalkan pertama kali oleh Gary Craig sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif. Dari EFT inilah kemudian terlahir SEFT yang pertama kali diperkenalkan oleh Zainuddin beliau memperkenalkan melalui seminar, sosialisasi, konsultasi pribadi, dan workshop. Beberapa pakar EFT mengatakan bahwa teknik SEFT lebih *powerfull* dibanding EFT versi original.

Menurut Stapleton dkk terapi SEFT merupakan teknik terapi stimulasi bagian-bagian tertentu pada tubuh bagian berupa ketukan-ketukan ringan menggunakan ujung jari sambil merangsang elemen

kognitif dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi." Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang mengabungkan antara ilmu psikoterapi serta akupuntur dan *akupresure*.

### 3. *Burnout*

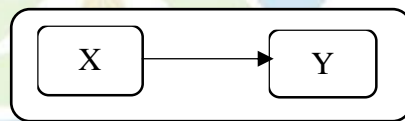
Maslach et al. (2001) dan Leiter et al. (2001) mengatakan bahwa kelelahan kerja merupakan suatu pengertian yang multi dimensional. Dikatakannya, kelelahan kerja merupakan *sindroma-psikologis* yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu: (1) kelelahan emosional, (ii) depersonalisasi, dan (iii) *low personal accomplishment*. Dijelaskan, bahwa pekerjaan yang ber-orientasi melayani orang lain, dapat membentuk hubungan yang bersifat "asimetrik", antara pemberi dan penerima pelayanan. Seseorang yang berkerja pada bidang pelayanan akan memberikan perhatian, pelayanan, bantuan dan dukungan seperti kepada klien, polisi, atau pasien.

*Burnout* merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan. dedikasi dan komitmen menjadi berkurang. performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan

lingkungannya. *Burnout* juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.

#### 4. Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu pengaruh X terhadap Y sebagai berikut :



**Gambar 1.1 Kerangka Konseptual**

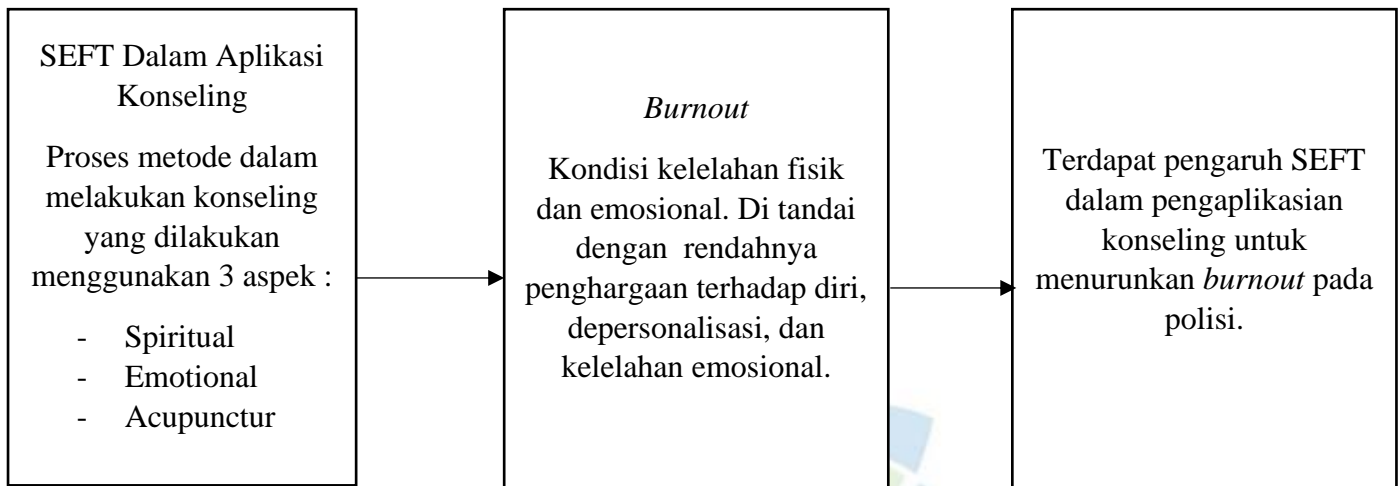
Keterangan :

X : SEFT dalam Aplikasi Konseling

Y : *burnout*

Dari beberapa teori yang ada mengenai *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) dalam aplikasi konseling dapat disimpulkan bahwa metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) dalam aplikasi konseling merupakan suatu cara untuk membantu polisi atau individu untuk menurunkan *burnout* yang dirasakan pada polisi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunkan *burnout* polisi di Polda Jawa Barat dengan layanan

konseling. Dalam penelitian ini, kerangka berfikir yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :



**Gambar 1.2 Skema Kerangka Berfikir**

### G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan *Burnout* pada Polisi. Maka uji Hipotesis yang digunakan adalah:

#### 1. Hipotesis Nihil (Ho)

Tidak ada antara pengaruh metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) untuk menurunkan *burnout* pada polisi.



## 2. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada atara pengaruh metode *spiritual emotional freedom tehcnique* (SEFT) untuk menurunkan *burnout* pada polisi.

## H. Langkah - Langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi yang akan penulis teliti bertempat di Jl. Soekarno Hatta No.748, Cimenerang, Kec. Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat 40613. Alasan peneliti memilih lokasi ini :

- a. Lokasi tersebut dipandang representatif untuk mengungkapkan permasalahan peneliti sebagai tempat penelitian mengenai pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam aplikasi konseling untuk menurunkan *Bunrout* pada Polisi;
- b. Lokasi tersebut belum pernah digunakan sebagai tempat penelitian mengenai pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam aplikasi konseling untuk menurunkan *Bunrout* pada Polisi;
- c. Terdapat kesesuaian dengan penelitian yang akan dilakukan dan tersedianya data-data sebagai objek penelitian;

## **2. Paradigma dan Pendekatan**

### **a. Paradigma**

Paradigma penelitian adalah proses berfikir yang menunjukkan keterkaitan antar satu variabel dengan variable yang lain yang akan diteliti. Variable-variable yang akan diteliti juga harus mampu menjawab jumlah dan jenis dari rumusan yang telah ditentukan sebelumnya, menentukan hipotesis berdasarkan teori serta teknik analisa statistik yang akan dipakai (Sugiyono, 2013: 42).

Penelitian ini peneliti menggunakan paradigma positifisme yang percaya bahwa ada kebenaran tunggal dari suatu kejadian ataupun pandangan. Realitas yang ada di positifisme apat diukur dengan metode yang valid dan tepercaya.

### **b. Pendekatan**

Pendekatan penelitian adalah keseluruhan cara atau kegiatan dalam suatu penelitian yang dimulai dari perumusan masalah sampai membuat suatu kesimpulan. Pendekatan disesuaikan dengan paradigma yang dipandang akurat untuk menjelaskan fenomena yang diteliti. Dengan pendekatan teori fungsional dimana akan nampak suatu interaksi pengaruh antara data dan perkiraan teoritis, yaitu data mempengaruhi pembentukan teori dan pembentukan teori kembali mempengaruhi data (Sugiyono: 2012)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan (Azwar, 2010 : 5) penelitian

dengan menggunakan pendekatan Kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikan perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada sampel besar.

### 3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan regresi dengan tujuan untuk memodelkan dan memprediksi hubungan antara satu atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen. Menurut (Sugiyono, 2017), analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan secara linear antara suatu variabel independen dengan suatu variabel dependen.

Pengumpulan data informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket skala agar nantinya mengtabelkan sebagai aspek dari populasi. Sementara karena penelitian yang diteliti merupakan peristiwa atau kejadian yang terjadi pada saat penelitian dilakukan pre-eksperimen dengan menggunakan *desain one-group pretest-posttest*, di

mana kelompok yang sama diukur sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Desain ini dilakukan dengan memberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan, dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan.

<b>Group</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post-test</b>
Eksperimen	O1	X	O2

**Tabel 1.1** *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

O1 = Pre-test

O2 = Post-test

X = Perlakuan (Terapi SEFT dalam Konseling)

Penelitian pre-eksperimen ini dilakukan sebagai pendekatan awal untuk mengeksplorasi pengaruh SEFT dalam aplikasi konseling terhadap penurunan *burnout* pada bintanga polisi dengan melakukan *One Group Pretest-Posttest*. Tujuan utamanya adalah untuk melihat apakah ada indikasi pengaruh sebelum melanjutkan ke penelitian yang lebih mendalam dan terkontrol. Desain penelitian pre-eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest* ini digunakan untuk studi pendahuluan dimana tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh awal dari intervensi yang dilakukan. Dalam konteks ini, satu kali intervensi sudah cukup untuk memenuhi tujuan penelitian. Menurut Campbell dan Stanley (1963), desain pre-eksperimen, seperti *one group pretest posttest* sering digunakan ketika penelitian berada pada tahap eksplorasi awal dan kontrol ketat terhadap

variabel belum dimungkinkan. Ini memberikan fleksibilitas dan efisiensi dalam pengumpulan data awal.

#### 4. Jenis dan Sumber Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002) dijelaskan bahwa data penelitian merupakan segala bentuk fakta dan angka yang bisa dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi sehingga fakta dalam bentuk apapun nantinya bisa dijadikan data untuk penelitian dan sumbernya sendiri bisa dari sumber manapun yang terpercaya. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1) Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif yang berkaitan dengan pelaksanaan metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan *burnout* pada polisi. Pada penelitian ini, jenis data yang dikumpulkan penulis yaitu:

- a. Data pretest kondisi *burnout* polisi sebelum melakukan metode SEFT
- b. Data posttest kondisi *burnout* polisi setelah melakukan metode SEFT
- c. Data-data tentang hasil dari penerapan pengaplikasian konseling dengan metode SEFT dalam menurunkan *burnout* pada polisi

##### 2) Sumber Data

Menurut Nur Indrianto dan Bambang Supomo (2013:142) sumber data adalah faktor paling penting yang menjadi

pertimbangan dalam penentuan metode pengumpulan data disamping jenis data yang telah dibuat di muka. Adapun yang menjadi sumber data adalah:

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2012: 225). Data primer dalam penelitian ini yaitu bersumber dari polisi yang menjadi responden dalam pengisian angket dan merasakan metode SEFT yang akan di terapkan dalam melakukan konseling.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2012:225). Data sekunder dalam penelitian ini adalah sejumlah data yang diperlukan da memiliki hubungan dengan masalah yang dibahas oleh penulis, namun berdasarkan literatur dalam studi kepustakaan mendayagunakan berbagai informassi atau ilmu pengetahuan yang terdapat dalam buku-buku, artikel, skripsi dan informasi lainnya yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

## **5. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Menurut Arikunto (2017:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. apabila peneliti ingin meneliti semua

elemennya yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Objek pada populasi diteliti hasilnya dianalisis, disimpulkan dan kesimpulannya berlaku untuk seluruh populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 100 polisi bintara yang berstatus di Polda Jawa Barat.

#### **b. Sampel**

Menurut Arikunto (2017:173) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Terdapat beberapa teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian yaitu *probability* atau *random sampling* dan *nonprobability* atau *non random sampling*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *non random sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018).

Adapun pertimbangan dalam penelitian ini yang menjadi sampel kelompok eksperimen harus memiliki syarat – syarat sebagai berikut :

1. Polisi di Kepolisian Daerah Provinsi Jawa Barat
2. Polisi Bintara Bertugas di Polda Jabar
3. Bersedia mengikuti proses terapi sampai selesai
4. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya

Dalam menentukan sampel peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan 10%. Berdasarkan perhitungan sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 bintara polisi.

Rumus Slovin sebagai berikut:

$$N = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

N = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

E = Tingkat kesalahan pengambilan sampel

$$N = \frac{100}{1 + 100 (0.01)^2}$$

$$N = \frac{100}{1 + 1}$$

$$N = \frac{100}{2}$$

$$N = 50$$

Dari pengolahan tehnik sampling pada populasi Polisi di Polda Jawa Barat, jumlah sampel yang di peroleh berjumlah 50 orang. Adapun 50 orang tersebut yang memiliki akan menjadi kelompok pre-eksperimen dan di berikan perlakuan.



## 6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ini, peneliti menggunakan teknik-teknik sebagai berikut:

- a. Observasi diartikan sebagai studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala alam dengan jalan pengumpulan dan pencatatan teknik ini dilakukan untuk memperoleh data secara langsung dari sumber data primer: melihat situasi lokasi dan suasana kegiatan. Teknik observasi ini digunakan untuk gejala-gejala yang terwujud dalam kegiatan sehari-hari. Penelitian gejala yang diamati seluruh aktivitas subjek. Dalam penelitian ini, penulis berharap dalam observasi dapat mengetahui secara langsung keadaan geografis daripada Polda Jabar dan keadaan psikis polisi di Polda Jabar.
- b. Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi (Arikunto: 2006). Adapun tujuan dari metode wawancara ini digunakan untuk menggali data dalam penelitian dan untuk melengkapi data. Untuk memperoleh informasi mengenai *bunrout* yang dirasakan polisi. Teknik ini dimaksudkan mengangkat data dan fakta yang belum tergal oleh teknik observasi. Selain itu teknik ini juga memungkinkan peneliti lebih dalam lagi data-data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Maka dengan wawancara ini peneliti berhadap dapat memperoleh data secara langsung tentang Tabelan umum Polda Jabar serta kondisi psikis

yang dirasakan oleh polisi. Data hasil observasi dan wawancara didokumentasikan berupa data verbatim yaitu catatan, foto-foto, rekaman suara/video yang kemudian dianalisis menggunakan teori-teori yang relevan.

- c. Skala merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang mengtabelkan aspek kepribadian individu (Anwar: 2007). Penelitian ini menggunakan skala tingkat *burnout* pada polisi dengan menggunakan skala

Pada alat ukur skala *burnout*, peneliti menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Skala pada pre-eksperimen ini diadaptasi dari Theresis Olga Vania Christianty (2016). Instrumen *burnout* yang akan digunakan oleh peneliti berasal dari instrumen *burnout* yang dibuat oleh Maslach (dalam Bria,dkk, 2014) yang dinamakan *Maslach Burnout Inventory-General Survey* (MBI-GS). MBI-GS ini dikembangkan oleh Maslach setelah instrumen *burnout* versi pertama di bidang pelayanan sosial dan dikenal sebagai *MBI-Human Service Survey* (MBI-HSS) dan instrumen *burnout* versi kedua di desain bagi para pendidik yang lebih dikenal dengan *MBI-Educators Survey* (MBI-ES). Instrument dalam penelitian ini menggunakan *MBI-Human Service Survey* (MBI-HSS) untuk polisi. Skala ini memiliki tiga dimensi yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri.

Reliabilitas Instrumen MBI-GS yang diukur dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, didapatkan hasil pada semua skala memiliki nilai konsistensi internal diatas .70, yaitu pada aspek EE didapatkan skor 0.90, pada aspek Depersonalisasi didapatkan skor 0.76, dan pada aspek PA didapatkan skor 0.76. (dalam Bria, dkk, 2014, h. 106). Alasan dipilihnya aspek-aspek sesuai dengan Maslach karena telah terbukti validitas dan reliabilitasnya dari berbagai penelitian sebelumnya dan telah diuji dengan berbagai contoh di berbagai belahan dunia. Tentunya skala ini akan disesuaikan untuk penelitian ini. Berikut merupakan blueprint dari skala MBI :

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Butir</b>
Kelelahan	Perasaan Lelah dalam bekerja	6, 8, 18
Emosional	Terkurasnya sumber emosional	1, 11, 16, 21
	Tidak memiliki energi untuk bekerja	2, 3, 14
Depersonalisasi	Kurang menghargai orang lain	5, 22
	Kurang peka terhadap orang lain	4, 15
	Hilangnya semangat dalam bekerja	12, 20
Penurunan	Pandangan terhadap pekerjaan	10, 13, 19
Prestasi Diri	Penilaian diri yang negative	7, 9, 17
	<b>Jumlah</b>	<b>22</b>

**Tabel 1.2 Aspek dan Indikator Skala *Burnout***

Aspek-Aspek	Item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelelahan Emosi	4	-	4
Depersonalisasi	9	1	10
Pencapaian Prestasi	-	8	8
<b>Jumlah</b>	13	9	22

**Tabel 1.3 Tabel *Blue Print* Skala *Burnout***

Respon jawaban dalam skala *burnout* ini terdiri dari empat pilihan jawaban berupa skala likert yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Penelitian ini menggunakan skala likert dengan interval 1-4. Menurut Sutrisno Hadi (1991) modifikasi skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan katagori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) katagori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SS-S-TS-STSS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Adapaun cara penskoran skala *burnout* sebagai berikut:

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Tidak Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

**Tabel 1.4 Kategori Jawaban dan Skoring Skala *Burnout***

## 7. Validitas dan Reliabilitas

Untuk menampilkan data hasil penelitian, peneliti menggunakan teknik pengelolaan data bantuan program SPSS 23 (*Statistical Product and Service Solution*). SPSS merupakan sebuah software yang diperuntukan bagi para peneliti untuk membantu mengolah data kuantitatif dengan lebih cepat (Winarno Surakhmad, 2004: 167).

### a. Validitas

Validitas ini berguna sebagai alat ukur kevalidan instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid. Uji validitas sebaiknya dilakukan pada setiap butir pertanyaan di uji validitasnya. Hasil  $r$  hitung kita bandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df=n-2$  sebagai sig 5%. Validitas ini berguna sebagai alat ukur kevalidan instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid. Apabila menggunakan uji validitas dengan nilai signifikansi ( $p$ -value)  $< 0,05$ , maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa tidak ada hubungan antara variabel yang diukur dan konstruk

yang ingin diukur untuk menentukan validitas digunakan rumus korelasi *product-moment* angka kasar, yaitu :

$$R^{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

$R^{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel

$x$  = Skor responden tiap item pertanyaan

$y$  = Skor item pertanyaan tiap responden

$\sum X$  = Jumlah skor seluruh responden tiap item pertanyaan

$\sum Y$  = Jumlah skor seluruh responden

$N$  = Jumlah responden (Suherman, 2003:120)

Interpretasi derajat validitas dapat dilihat pada tabel :

Skor	Kriteria
$0,90 < r^{xy} < 1,00$	Validitas sangat tinggi
$0,70 < r^{xy} < 0,90$	Validitas tinggi
$0,40 < r^{xy} < 0,70$	Validitas sedang
$0,20 < r^{xy} < 0,40$	Validitas rendah
$r^{xy} < 0,20$	Validitas sangat rendah
$r^{xy} < 0,00$	Tidak Valid

(Suherman, 2003:113)

**Tabel 1.5 Interpretasi Derajat Validitas**

#### **b. Reliabilitas**

Reliabilitas ini berguna untuk melihat taraf kepercayaan masing-masing soal. Reliabilitas suatu tes atau alat evaluasi dimaksudkan sebagai suatu alat yang memberikan hasil yang tetap sama (konsisten). Menurut Sugiono (2017: 130) uji reliabilitas

dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian yang kita ajukan dapat memberikan hasil yang tidak jauh berbeda, meskipun dilakukan pengujian ulang pada penelitian yang lainnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS (*statistical product and service solution*). Tingkat reliabilitas dapat diketahui oleh peneliti dengan melihat angka dari *cronbach alpha*.

## **8. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan *burnout* pada bintangara polisi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam mengolah dan menganalisis data sebagai berikut:

### **a. Analisis Deskriptif**

Analisis data secara deskriptif bertujuan untuk memberikan Tabelan mengenai karakteristik subjek penelitian yang berkaitan dengan variabel-variabel yang diteliti. Dalam analisis data secara deskriptif dilakukan pengtabelan data demografi meliputi usia, pendidikan, bidang tugas, pangkat, dan lama bertugas.

### **b. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data dipakai untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran nilai residual dalam suatu penelitian (Sugiono, 2017: 239). Program pengolahan data SPSS (*statistical product and service solution*) menjadi alat bantu yang digunakan peneliti dalam

pengujian normalitas data. Dengan mengacu kepada ruus Kolmogrov Smirnov, dengan keputusan yang didasarkan pada :

1. Jika nilai siginikansi  $> 0,05$  maka nilai residual berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

### c. Uji Data Berpasangan

Menurut Sugiyono (2015), *paired sample t-test* adalah metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan. *Paired sample t-test* adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Uji-t sampel berpasangan disebut juga uji- *t* sampel dependen , merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata antara dua rangkaian pengamatan adalah nol. Dalam uji- *t* sampel berpasangan , setiap subjek atau entitas diukur dua kali, sehingga menghasilkan observasi berpasangan. Penerapan umum uji- *t* sampel berpasangan mencakup studi kasus-kontrol atau desain pengukuran berulang. Dalam pre-eksperimen ini meneliti pengaruh SEFT dalam aplikasi konseling terhadap *burnout* pada polisi. Maka salah satu pendekatan yang dilakukan adalah mengukur kondisi *burnout* sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* SEFT, dan menganalisis perbedaannya menggunakan uji- *t* sampel berpasangan.