

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) TERHADAP REMAJA KECANDUAN
GADGET DI WILAYAH KOTA (SMK PGRI 13)
DAN PESISIR (SMK WACHID HASYIM)
SURABAYA**



OLEH :

ADE SAPUTRI
NIM. 161.0003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2020**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) TERHADAP REMAJA KECANDUAN
GADGET DI WILAYAH KOTA (SMK PGRI 13)
DAN PESISIR (SMK WACHID HASYIM)
SURABAYA**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



OLEH :

ADE SAPUTRI
NIM. 161.0003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2020**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ade Saputri

NIM : 1610003

Tanggal Lahir : Surabaya, 22 Januari 1998

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) Dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya” , saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dengan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Surabaya, 1 Oktober 2020



Ade Saputri
NIM: 1610003

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa :

Nama : Ade Saputri
NIM : 1610003
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul :Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) Dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya.

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa Skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

Surabaya, 1 Oktober 2020

Pembimbing I

Pembimbing II



Hidayatus Sya'diah, M.Kep.,Ns

NIP.03008



Ns.Sukma Ayu C K.,M.Kep.,Sp.Kep.J

NIP.03043

Ditetapkan : Di Surabaya
Tanggal : 1 Oktober 2020

JUDUL HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dari :
Nama : Ade Saputri
NIM : 1610003
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul :Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota Dan Pesisir Surabaya.

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi di STIKES Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.

Penguji I : Diyah Arini, S.Kep., Ns., M.Kes 
NIP.03003

Penguji II : Hidayatus Sya'diah, M.Kep.,Ns 
NIP.03008

Penguji III : Ns.,Sukma Ayu C K, M.Kep.,Sp.J 
NIP.03043

Mengetahui,
STIKES HANG TUAH SURABAYA
KAPRODI S1 KEPERAWATAN

Puji Hastuti.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.03010

Ditetapkan di : Surabaya
Tanggal : 1 Oktober 2020

Judul: Efektivitas SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) Dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya

ABSTRAK

Gadget seringkali digunakan untuk mengakses internet, bermain *game*, *chatting*, *e-mail*, *Instagram*, *Twitter* serta berbagai aplikasi yang menunjang aktivitas sehari-hari remaja yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan *gadget*. salah satu alternative yang digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah dilakukannya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota dan Pesisir.

Desain penelitian *Quasy Experiment* dengan rancangan *pre-post test control group design*. Populasi berjumlah 60 remaja dengan sampel 52. Instrument mengguakan *Google Form* Kecanduan *Gadget* dan Video terapi SEFT. teknik sampel yaitu *probability sampling* dengan metode *Random sampling*.

Data Dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney* nilai $p=0,015$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh pemberian terapi SEFT *efektif* untuk menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja.

Implikasi dari penelitian ini adalah Menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja sekolah dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Sehingga di era *digital* ini remaja diharapkan menggunakan *gadget* dengan bijak.

Kata Kunci : SEFT, Remaja, Kecanduan *Gadget*.

Title: The Effectiveness of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) towards teens that addicted to Gadgets In the City region (SMK PGRI 13) and Coastal (SMK WACHID HASYIM) Surabaya

ABSTRACT

Gadgets are often used to access internet, playing games, Chatting, E-mail, Instagram, Twitter and various applications that support the daily activite of teens. Which causes teens become addicted to gadgets, one alternative used to overcome this problem is the SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy. The purpose of this study was to determine the existence of the Spiritual Emotional Freedom Technique Against Youth Gadgets Addicted to urban and Coastal Areas.

Quasy Experiment research design with a pre – post test control group design. The population 60 teens with a sample 52. The Instrument use Google Form and SEFT therapy videos. The SamplingTechnique is Probabilty Sampling with a random sampling method.

Analyzed using The mann whitneyy test $p = 0,015$ ($p < 0,05$) that there are Significant differences in the two groups and Wilcoxon Signed Rank Test $p = 0,000$ ($p < 0,05$) that there is an effect of effective SEFT therapy to reduce gadgets addiction in teens.

The implication of this research is to reduce gadgets addiction in school teens with SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy. So in this digital age teens are expected to use gadgets wisely.

Keywords : SEFT, Teens, Addicted to Gadgets

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan nikmat nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) Dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya.”** dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna..

Untuk itu dalam kesempatan ini perkenankan peneliti menyampaikan rasa terimakasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Kolonel Laut (Purn) Wiwiek Liestaningrum, S.Kp.,M.Kep selaku ketua STIKES Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
2. Puket 1, Puket 2 dan Puket 3 STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.

3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti program studi S1 Keperawatan.
4. Ibu Diyah Arini, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai penguji 1 terimakasih atas segala arahannya.
5. Ibu Hidayatus Sya'diah,S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing 1 yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan saran, masukan, kritik dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
6. Ibu Ns.,Sukma Ayu C . K., M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing 2 yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan bimbingan dan motivasi untuk selalu semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Nadia Oktariani, A.Md selaku kepala perpustakaan di STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan berbagai sumber literatur dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah membimbing peneliti dalam menuntut ilmu dan membantu kelancaran proses belajar mengajar selama perkuliahan ini.
9. Kepala sekolah SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua dan Keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat, doa serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman angkatan 22 yang telah memotivasi dalam kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga hal-hal baik, motivasi, dukungan tiada henti yang diberikan kepada peneliti semoga senantiasa mendapatkan balasan Allah SWT yang akan memberikan dampak positif bagi kita semua, serta peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Surabaya, 1 Oktober 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoriti	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Kecanduan Gadget.....	6
2.1.1 Pengertian Kecanduan Gadget.....	6
2.1.2 Aspek Kecanduan Smartphone/Gadget.	7
2.1.3 Faktor Mempengaruhi Kecanduan smartphone/gadget.	9
2.1.4 Fungsi Penggunaan Smartphone/Gadget	10
2.1.5 Dampak Penggunaan Smartphone/Gadget	11
2.2 Konsep Remaja	13
2.2.1 Pengertian Remaja	13
2.2.2 Ciri-Ciri Remaja.....	14
2.2.3 Perkembangan remaja.....	16
2.2.4 Kebutuhan Remaja Dalam Perkembangannya.....	16
2.2.5 Tugas Perkembangan Remaja.....	17
2.2.6 Faktor Faktor yang mempengaruhi Tugas Perkembangan Remaja	18
2.3 Konsep Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique).....	21
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Penjelasan ilmiah terapi SEFT	23
2.3.3 Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).....	24
2.3.4 Keunggulan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) ...	28
2.3.5 Cara Melakukan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	28
2.3.6 Jenis SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).....	31
2.4 Konsep Keperawatan Dorothea Johnson	33
2.4.1 Konsep Utama Dan Definisi	34

2.5	Hubungan Antar Konsep.....	37
BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	38
3.1	Kerangka Konsep.....	38
3.2	Hipotesis	39
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Kerangka Kerja	41
4.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
4.4	Populasi, Sampel dan Sampling Desain.....	42
4.4.1	Populasi Penelitian.....	42
4.4.2	Sampel Penelitian.....	43
4.4.3	Besar Sampel	43
4.4.4	Teknik Sampling.....	44
4.5	Identifikasi <i>Variable</i>	44
4.6	Definisi <i>Operasional</i>	45
4.7	Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data	46
4.7.1	Pengumpulan Data	46
4.7.2	Analisis Data.....	51
4.8	Etika Penelitian	52
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	54
5.1	Hasil Penelitian	54
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	54
5.1.2	Data Umum Hasil Penelitian	56
5.1.3	Data Khusus	59
5.2	Pembahasan.....	63
5.2.1	Kecanduan <i>Gadget</i> Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol.....	63
5.2.2	Kecanduan <i>Gadget</i> Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi ..	64
5.2.3	Efektivitas SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Terhadap Remaja Kecanduan <i>Gadget</i> di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK Wachid Hasyim) Surabaya	67
5.3	Keterbatasan.....	68
BAB 6	PENUTUP.....	70
6.1	Simpulan	70
6.2	Saran	70
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain Penelitian	41
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuisisioner Kecanduan Gadget	49
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	58
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	59
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan kecanduan <i>gadget (Pre)</i>	59
Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan kecanduan <i>gadget (Post)</i>	60
Tabel 5.5 Hasil Kecanduan <i>gadget</i> sebelum dan sesudah kelompok kontrol	62
Tabel 5.6 Hasil Kecanduan <i>gadget</i> sebelum dan sesudah kelompok intervensi	64
Tabel 5.7 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	65
Tabel 5.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Hasil Scan Otak setelah terapi SEFT.....	30
Gambar 2.2	Titik <i>Tapping</i> pada Terapi SEFT.....	33
Gambar 2.3	Tentang system model <i>Dorothy Johnson Behavioral</i>	33
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Efektivitas SEFT Terhadap Remaja Kecanduan <i>Gadget</i>	39
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Efektivitas SEFT Terhadap Remaja Kecanduan <i>Gadget</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae	79
Lampiran 2 Motto Dan Persembahan.....	80
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data	82
Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data	82
Lampiran 5 Surat Persetujuan Kode Etik Penelitian Stikes Hang Tuah Surabaya ..	85
Lampiran 6 Information For Consent.....	86
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 8 Data Demografi Responden.....	88
Lampiran 9 Kuisisioner Kecanduan <i>Gadget</i>	90
Lampiran 10 Standart Operasional Prosedur Terapi SEFT.....	93
Lampiran 11 Tabulasi Pre Test Kelompok Kontrol	102
Lampiran 12 Tabulasi Post Test Kelompok Kontrol.....	103
Lampiran 13 Tabulasi Pre Test Kelompok Intervensi.....	104
Lampiran 14 Tabulasi Post Test Kelompok Intervensi	105
Lampiran 15 Hasil Uji <i>Mann Whitneyy</i>	106
Lampiran 16 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	107

DAFTAR SINGKATAN

APJIII: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

SEFT : *Spiritual Emotional Freedom Technique*

PDA : *Personal Digital Assistant*

GPA : *Global Positioning System*

KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia

WHO : *World Health Organization*

EFT : *Emotional Freedom Technique*

BK : Bimbingan dan Konseling

EEG : *Electroencephalogram*

SPSS : *Statistical Product for Social Science*

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan era globalisasi saat ini media teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia mengalami peningkatan setiap hari. Dibuktikan dengan banyaknya penggunaan teknologi informasi *gadget* yang telah menyebar luas pada lingkungan masyarakat. *Gadget* adalah sebuah istilah dalam bahasa *inggris* yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi menurut Osland (Effendi, 2013: 2) Namun penggunaan *Gadget* secara *continue* akan berdampak buruk bagi pola perilaku remaja dalam keseharian terutama pada remaja sekolah, Remaja yang cenderung terus menerus menggunakan *gadget* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh remaja dalam kesehariannya, tidak dipungkiri saat ini remaja lebih sering bermain *gadget* dari pada belajar dan berinteraksi secara langsung atau Offline.

Gadget menjadi bagian integral dari telekomunikasi modern. Di banyak Negara, lebih dari separuh penduduk menggunakan *Gadget* dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan *gadge* (WHO, 2014) Menurut survey yang dilakukan oleh *Mobility Report Ericson*, menyatakan bahwa perkembangan pengguna *gadget* di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 5 juta dan menjadi tertinggi di Asia Pasifik sedangkan pada tahun 2015 hampir 100 juta dengan jumlah tertinggi di Asia Tenggara dan Oceania dan diprediksi akan mencapai 250 juta langganan pengguna *gadget* pada akhir tahun 2021 (Yusrah, 2016)

Fenomena di Indonesia merupakan “Raksasa Teknologi Digital Asia yang sedang tertidur”, jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 250 juta jiwa adalah pasar yang besar. Pengguna *gadget* di Indonesia juga bertumbuh pesat. Dengan , jangnan-jangan disekolah tersebut tidak ada masalah atau sudah ada solusi terkait adanya masalah pertumbuhan pesat seperti itu, Indonesia akan menjadi Negara dengan pengguna aktif *gadget* terbesar ke-4 setelah Cina, India dan Amerika di seluruh dunia (Kominfo, 2015)

Hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII 2017) perangkat yang digunakan untuk mengakses internet adalah *smartphone* terutama *gadget*. Pulau Jawa mendominasi dengan presentase 58,08% dengan komposisi pengguna berdasarkan rentang usia 19-34 tahun menjadi kontributor utama. Jika dilihat dari jenis kelamin, dengan presentase laki-laki 51,43% lebih mendominasi daripada perempuan 48,57%. Durasi penggunaan *gadget* paling banyak dalam kurun waktu 1-3 jam mencapai 43,89%, Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* didominasi oleh remaja pertengahan, remaja akhir dan remaja dewasa awal (APJII 2017) Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 20 Januari 2020 didapatkan data siswa SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM Surabaya setelah memperoleh informasi dari guru BK, siswa ketika jam pelajaran berlangsung hampir 100% di kelas gemar bermain gadget saat guru mengisi jam pelajaran kepada siswanya, terutama saat guru menjelaskan mata pelajaran.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energy psikologi dengan do`a dan spiritualitas. Hal ini peran perawat dalam melakukan terapi SEFT (*Spiritual*

Emotional Freedom Technique), remaja dapat menyelesaikan masalah psikis yang dialami, dikarenakan pada tahap remaja perlu dukungan serta motivasi belajar agar dapat menggunakan gadget sesuai dengan kebutuhannya serta dapat berkeaktifitas dan meningkatkan Spiritualitas terhadap dirinya sendiri.

Penelitian tentang SEFT telah banyak dilakukan, Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi kecanduan, baik terapi *farmakologi* maupun terapi *non farmakologi*. Berdasarkan penelitian, terbukti bahwa CBT dapat mengurangi tingkat kecanduan *games* (Siregar, 2013) Selain CBT, terapi non-medikatif lain yang dapat digunakan yaitu terapi EFT (*Emotional Freedom Therapy*). EFT adalah jenis terapi yang memanfaatkan energy meridian tubuh, hampir sama dengan akupuntur tetapi pada EFT ini tidak menggunakan jarum, melainkan jari tangan dengan 2 jari. Dalam pengembangannya di Indonesia, EFT sedikit di modifikasi menjadi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Berdasarkan uraian latar belakang dan didukung studi pendahuluan yang telah dilakukan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan Gadget di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis “Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan Gadget di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi remaja kecanduan *gadget* sebelum dilakukan *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya.
- 2 Mengidentifikasi remaja kecanduan *gadget* sesudah dilakukan *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya.
- 3 Menganalisis “Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoriti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu keperawatan Komplementer dan sebagai bahan riset penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1 Bagi profesi keperawatan

Sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam upaya menyelesaikan masalah psikologis khususnya remaja kecanduan gadget.

2 Bagi Sekolah

Memberikan solusi terapi komplementer yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis pada perilaku remaja menyimpang yaitu remaja kecanduan gadget.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas konsep, landasan teori terkait dengan topik penelitian, meliputi : 1) Konsep Kecanduan Gadget, 2) Konsep Remaja, 3) Konsep Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, 4) Konsep Keperawatan Dorothea Johnson 5) Hubungan antar konsep

2.1 Konsep Kecanduan Gadget

2.1.1 Pengertian Kecanduan Gadget

Gadget adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektroniknya adalah unsur pembaruan. Dalam arti adalah, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia lebih praktis. Contohnya adalah Smartphone seperti *Iphone* dan *Android*, serta *note book*. Di dalamnya terdapat permainan – permainan yang membuat anak sekolah tertarik.

Gary, Thomas, dan Misty (2007) menyatakan bahwa smartphone/gadget adalah telepon genggam yang dapat mengaplikasikan layanan internet yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant (PDA)*, seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator, dan catatan. Dengan begitu, *smartphone/gadget* dapat melakukan pekerjaan personal computer dan device lain, seperti membuat panggilan, mengirim e-mail, menonton dan berbagi foto dan video, bermain video game dan music, mengingatkan janji dan kontak, mencari

informasi di internet, membaca berita dan cuaca menggunakan aplikasi chat untuk *voice call* dan SMS (WhatAap) dan berinteraksi di jejaring sosial (Facebook, Instagram, Twitter).

Data dari Pew Research Center (Smith, 2015) menunjukkan bahwa 46% dari pengguna *smartphone/gadget* di Amerika Serikat mengaku bahwa mereka “tidak bisa hidup tanpa *smartphone*” disamping itu, dalam tiga tahun dari tahun 2011-2014, presentase kepemilikan *smartphone/gadget* di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat berumur 18 & 29 tahun terindikasi ketergantungan pada *smartphone/gadget* guna mengakses internet (Smith,2015).

2.1.2 Aspek Kecanduan Smartphone/Gadget.

Munculnya telepon genggam *Smartphone/gadget* membuat banyak kalangan remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, individu jauh lebih menyukai interaksi sosial media, daripada harus bertatap muka langsung. Adanya *smartphone/gadget* juga mempunyai efek baru pada perilaku penggunaannya (Bian dan Leung, 2014).

Kwon, dkk (2013) mengembangkan *smartphone/gadget* addiction dalam 5 aspek, yaitu :

1. *Daily-life disturbance*

Merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di dalam kelas atau saat kerja.

2. *Withdrawal*

withdrawal terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone/gadget*, selalu mengingat *smartphone/gadget* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone/gadget* dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone/gadget*.

3. *Cyberspace-Oriented Relationship*

Cyberspace-Oriented Relationship mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone/gadget* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata.

4. *Overuse*

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone/gadget* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *smartphone/gadget* daripada meminta bantuan orang lain.

5. *Tolerance*

Tolerance yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone/gadget* akan tapi selalu gagal dalam melakukannya. Dalam penelitian bahwa adanya gangguan *smartphone/gadget addiction* adalah satu alasan untuk pengalihan rasa stress pada diri seorang individu dan tidak adanya control diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone/gadget* sebagai awal mula terjadinya kecanduan alat komunikasi tersebut. (Karuniawan & Cahyati, 2003).

2.1.3 Faktor Mempengaruhi Kecanduan *smartphone/gadget*.

Terdapat faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone/gadget* menurut Kwon, dkk (2013). Diantaranya adalah gangguan kehidupan sehari-hari penggunaan *smartphone/gadget* tetap dilakukan walaupun terdapat gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang sering timbul dan kemungkinan besar disebabkan atau diperburuk dengan penggunaan *smartphone/gadget*.

Agusta (2016) mengemukakan ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone/gadget*, yaitu :

1. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a. Pencarian Sensasi yang tinggi
- b. Kepercayaan diri yang rendah
- c. Kepribadian terbuka
- d. Kontrol diri yang rendah.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

2. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman (misal : ketika berkumpul dengan

teman dan teman tersebut kurang asik diajak interaksi dan lebih memilih bermain gadget dari pada berinteraksi)

3. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone/gadget* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

2.1.4 Fungsi Penggunaan Smartphone/Gadget

Fungsi *smartphone/gadget* yaitu :

1. Digunakan untuk menyimpan informasi
2. Membuat daftar pekerjaan atau perencanaan pekerjaan.
3. Mencatat janji pertemuan (appointment) dan dapat disertakan pengingat waktu (reminder).
4. Kalkulator untuk penghitung.
5. Untuk tempat aplikasi media sosial (facebook, twitter, BBm, Whatsapp, Instagram, dll) serta untuk tempat software.
6. Mengirim dan menerima email atau pesan singkat elektronik.
7. Mencari informasi yang berupa artikel, berita, dan liburannya melalui web atau browser.

8. Integrasikan ke peralatan lain seperti PDA atau computer, MP3 Player, GPS (global Positioning system).

2.1.5 Dampak Penggunaan Smartphone/Gadget

Menurut Sarwar, Soomro, Tariq (dalam Oktario 2017) penggunaan *smartphone/gadget* beberapa dampak bagi kehidupan manusia, yaitu :

1. Bisnis

Penggunaan *smartphone/gadget* tergantung pada kenaikan pertumbuhan penjualan serta pertumbuhan perkembangan aplikasi dalam *smartphone/gadget* tersebut. Peningkatan tersebut dapat menyebabkan semakin bertambahnya penggunaan *smartphone* tersebut. Peningkatan tersebut dapat menyebabkan semakin bertambahnya pengguna *smartphone/gadget*. Sejalan dengan konsep tersebut perusahaan penyedia jasa internet, distributor dan provider telekomunikasi ikut berkembang dalam sector bisnis serta mengakibatkan para pengguna semakin bertambah dalam penggunaan *smartphone/gadget* yang dirasa lebih efisien dalam kesehariannya (Oktario, 2017).

2. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam merubah kehidupan manusia menjadi lebih baik dengan seiring berkembangnya waktu, dunia pendidikan juga mengalami perkembangan pesat serta menuntut juga untuk kemudahan dalam mengakses pendidikan tersebut. Pengguna *smartphone/gadget* dan juga internet di kalangan remaja saat ini banyak ditemukan, misalnya dalam penggunaan mengirim pesan, media social, mengecek email, bermain game, atau menonton video dari internet (Oktario, 2017).

3. Kesehatan

Banyak pengguna *smartphone/gadget* memanfaatkan untuk mengakses informasi mengenai kesehatan. Sebanyak 10 juta orang di amerika pengguna *smartphone/gadget* memanfaatkannya untuk mengakses kesehatan dan fasilitas yang terkait. Hal tersebut juga menimbulkan beberapa dampak, yaitu :

- a. Menjauhkan remaja dari interaksi sosial dengan orang lain.
- b. Pengguna *smartphone/gadget* yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan kerja pada mata.
- c. Membuat remaja terlalu cepat dalam mengambil keputusan berdasarkan sedikitnya informasi yang didapat, daripada focus serta mencari informasi secara detail dan dapat berdampak pada perkembangan otak.
- d. Game online merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi remaja. Hal tersebut memerlukan waktu yang tidak sedikit dalam memainkannya serta remaja cenderung ketagihan dalam game online. (Oktario, 2017).

4. Psikologis

Berdasarkan survey yang didapat menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan *smartphone/gadget* dapat mengurangi stress pada penggunanya karena dapat membantu dalam memudahkan interaksi dengan teman dan keluarga dalam keseharian serta untuk membantu up to date dengan berbagai macam informasi baru yang beredar.

Kecanduan *smartphone (Communication Addiction Disorder)* menjadi masalah yang cukup menyita perhatian. Dampak psikologis yang muncul dapat dilihat ketika pengguna sedang bersama keluarga atau kolega mereka cenderung melihat pada *smartphone/gadget* (Oktario, 2017).

5. Sosial

Kecanduan pada *smartphone/gadget* menjadi dampak mayor pada kehidupan sosial. Survey yang dilakukan oleh Douglas Idugboe (2011), menyatakan bahwa 33% pekerja mengecek *smartphone/gadget* untuk melihat *email* atau pesan yang masuk kedalam perangkatnya. Hal tersebut dapat menimbulkan kecanduan karena suatu perusahaan memungkinkan pekerjanya untuk mengecek email tiap kali setelah waktu bekerja (Oktaria, 2017).

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) remaja diartikan mulai dewasa, sudah sampai umur untuk kawin, sudah bukan kanak-kanak lagi, muda, pemuda (KBBI,2019). Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa anak-anak ke masa dewasa (Hurlock, 2003). Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun, menurut menteri kesehatan RI tahun 2010 kategori umur remaja digolongkan menjadi remaja awal 12-16 tahun dan remaja akhir 17-25 tahun.

Sarwono (2011) menjelaskan arti remaja berdasarkan definisi konseptual WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan remaja berdasarkan tiga kriteria yaitu :

1. Biologis

Remaja merupakan situasi dimana ketika individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual.

2. Psikologis

Remaja merupakan suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis serta pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa.

3. Sosial&Ekonomi

Remaja merupakan masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh dengan keadaan relative lebih mandiri.

2.2.2 Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja memiliki cirri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode atau masa sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003), yaitu

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perubahan yang dialami pada masa remaja akan memberikan dampak langsung terhadap individu dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Periode ini penting dikarenakan remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat sehingga perkembangan itu memerlukan penyesuaian mental serta perlunya pembentukan sikap, nilai dan minat baru (Hurlock, 2003).

2. Masa remaja sebagai periode pelatihan

Periode ini juga memberikan waktu bagi remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda serta menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya (Hurlock, 2003).

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan yang terjadi pada periode ini yaitu perubahan emosi, perubahan tubuh (fisik), minat dan peran (menjadi individu yang mandiri), perubahan nilai-nilai serta menginginkan kebebasan (Hurlock, 2003).

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada masa remaja sering kali timbul masalah yang sulit untuk diselesaikan baik oleh laki-laki maupun perempuan. Banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu dengan harapan mereka (Hurlock, 2003).

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Penyesuaian diri dengan kelompok pada awal masa remaja sangatlah penting. Pada periode ini remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat (Hurlock, 2003).

6. masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan

Terdapat banyak argument mengenai remaja yang bersifat negative atau menimbulkan ketakutan misalnya sulit diatur, berperilaku merusak, dan membuat orang dewasa yang membimbing serta mengawasinya takut untuk bertanggung jawab dan tidak simpatik lagi terhadap perilaku remaja tersebut (Hurlock, 2003).

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Dalam periode ini remaja cenderung melihat kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu yaitu melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik akan menyebabkan emosinya tinggi (Hurlock, 2003).

8. Masa remaja sebagai masa dewasa

Pada masa ini remaja mengalami kebingungan dan juga kesulitan untuk meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya. Remaja akan memberikan kesan bahwa mereka hampir dewasa atau layaknya orang dewasa dengan cara merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat terlarang serta terlibat dalam perilaku seks (Hurlock, 2003).

2.2.3 Perkembangan remaja

Segala aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun dalam masa remaja awal, 15-18 tahun dalam masa remaja pertengahan, 18-21 tahun dalam masa remaja akhir (Monks, 2009).

2.2.4 Kebutuhan Remaja Dalam Perkembangannya

Perkembangan remaja memiliki suatu ciri khas dibandingkan dengan perkembangan usia lainnya dan membawa sebuah konsekuensi pada kebutuhan yang khas pula pada remaja, Menurut (Garrison, 2015). Remaja memiliki tujuh kebutuhan khas, meliputi :

1. Kebutuhan akan kasih sayang.
2. Kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam sebuah kelompok.
3. Kebutuhan untuk berdiri sendiri.
4. Kebutuhan untuk berprestasi.
5. Kebutuhan akan pengakuan dari orang lain.
6. Kebutuhan untuk dihargai.
7. Kebutuhan memperoleh falsafah hidup yang utuh.

2.2.5 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Dony Setiawan (2014) tugas perkembangan remaja dibagi menjadi beberapa perkembangan, yaitu :

a. Remaja Awal (Tugas Perkembangan).

1. Penerimaan terhadap perubahan ukuran tubuh, bentuk, dan fungsinya.
2. Penerimaan secara sosial, kepuasan terhadap peran feminisme dan maskulin
3. Penerimaan hubungan dengan orang dewasa dan teman sebaya dengan jenis kelamin berbeda.
4. Penerimaan terhadap dirinya serta menggunakan tubuh secara efektif

b. Remaja Akhir (Tugas Perkembangan)

1. Mencari identitas dan harga diri.
2. Menghentikan ketergantungan terhadap orang lain secara perlahan.
3. Membentuk hubungan dengan kelompok.
4. Perkembangan akademik serta melatih ketrampilan.
5. Internalisasi perkembangan aturan dan nilai.

6. Mempertimbangkan pemilihan karir.
7. Pengaturan kebiasaan fisik serta seksualitas.

2.2.6 Faktor Faktor yang mempengaruhi Tugas Perkembangan Remaja

Faktor penting yang dapat mempengaruhi penguasaan tugas perkembangan remaja berdasarkan pendapat Hurlock (2003) meliputi :

1. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan wadah untuk pencapaian tugas perkembangan.

Dimensi sosial ini meliputi :

a. *Transaction* (Transaksi)

merupakan suatu interaksi individu dengan individu lain dalam lingkungan yang bersifat aktif dan dinamis.

b. *Energy* (Energi)

Merupakan kekuatan alami yang dimiliki individu untuk terlibat aktif dengan lingkungannya.

c. *Interface* (Dihubungkan)

Merupakan suatu penghubung dari suatu interaksi, seperti bahan pembicaraan yang menyebabkan individu dapat berinteraksi dengan individu lain.

d. *Adaptation* (Adaptasi)

individu akan menunjukkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri untuk menyatu dengan kondisi lingkungannya.

e. *Coping* (Mengatasi)

Merupakan bentuk penyesuaian diri individu untuk mengatasi sebuah masalah. Bentuk penyesuaian diri ini ada yang bersifat positif dan negative.

f. *Interdependence* (Saling Ketergantungan)

Individu akan menunjukkan hubungan saling ketergantungan atau kepercayaan diri dengan individu lain.

2. Gambaran citra tubuh

Gambaran citra tubuh memiliki 5 dimensi :

a. *Appreance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

merupakan pengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak.

b. *Appereance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Merupakan suatu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan dirinya.

c. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan area tubuh)

merupakan pengukuran kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik atau keseluruhan.

d. *Overweight Preoccupation* (Pengukuran berat badan)

merupakan sebuah pengukuran mengenai kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan.

e. *Self-Classified Weight* (Klasifikasi berat badan)

merupakan sebuah pengukuran dan penilaian mengenai berat badan dan sangat kurus hingga sangat gemuk.

3. Motivasi

Motivasi bersumber dari dalam diri remaja, seperti obsesi dan semangat. Motivasi yang bersumber dari luar diri remaja, seperti penghargaan orangtua atau masyarakat terhadap remaja. Semakin tinggi motivasi remaja, semakin

tinggi juga usaha remaja dalam memenuhi tugas perkembangan (Sarwono, 2011).

4. Pengetahuan kognitif merupakan suatu hal yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku individu (Notoatmojo, 2003). Terdapat 6 tingkatan yang termasuk dalam domain kognitif (Notoatmojo, 2007) meliputi :

- a. Tahu
- b. Memahami
- c. Aplikasi
- d. Analisis
- e. Sintesis
- f. Evaluasi

5. Kepribadian

Karakter kepribadian ini akan berangsur-angsur terbentuk yang dipengaruhi oleh kebutuhan, sikap, minat dan tujuan pribadi. Kepribadian dibagi menjadi 2 yaitu *introvert* dan *ekstrovert*. Tipe kepribadian *ekstrovert* merupakan kepribadian yang lebih dipengaruhi oleh dunia objektif dan berorientasi pada dunia luar. Kepribadian *introvert* merupakan kepribadian yang subjektif watak yang tenang, pendiam, suka menyendiri, menghindari resiko (Sarwono, 2011).

6. Kreatifitas

Kreatifitas merupakan kecenderungan individu untuk aktualisasi diri (Yusuf, 2011).

7. Dukungan keluarga merupakan suatu sikap, tindakan serta penerimaan terhadap anggota keluarganya. Selalu siap member pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Rahmaniyah, 2014).

Dukungan keluarga ini memiliki beberapa bentuk meliputi :

- a. Dukungan Informasional
- b. Dukungan penghargaan.
- c. Dukungan instrumental.
- d. Dukungan emosional.

2.3 Konsep Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)

2.3.1 Pengertian

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik terapi hasil dari pengembangan EFT yang digabungkan dengan spiritual berupa doa, kepasrahan, dan keikhlasan (Zainuddin, 2006). terapi ini bertujuan untuk mengatasi gangguan emosi manusia dengan memanfaatkan system energy tubuh. Adanya gangguan pada system energy tubuh (*disruption of body energy system*) dapat menyebabkan masalah secara nyata pada tubuh kita (Benjamin,2006;Nurlatifah, 2016). Teori utama yang menjadi dasar dalam terapi SEFT adalah *Energy Psychology*. Teori *Energy Psychology* memiliki bentuk kesamaan dengan konsep terapi akupuntur yang merupakan pengobatan konvensional dari China (Church, Yount and Brooks, 2012).

Teori *Energy Psychology* mempunyai pandangan bahwa setiap manusia memiliki system energy yang mengatur seluruh sistem tubuh baik fisik maupun psikologis. Sistem energy tersebut terdiri dari *life force* atau *ocupoint* yang berfungsi sebagai pembangkit dan penyuplai energy ke sel tubuh manusia, dan 365 jalur meridian tubuh yang berfungsi sebagai jalurnya (*chi*) (Curch, Yount and Brooks, 2012).

Spiritual merupakan komponen yang membedakan antara SEFT dan EFT(Zainuddin, 2006). Penambahan unsure spiritual berupa doa kepada Tuhan merupakan komponen yang mendasari terapi SEFT, selain itu unsur spiritual merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kesejahteraan sosial. Aspek spiritual dapat dibangun dengan membangun 5 aspek, yaitu keyakinan, keikhlasan, kekhusyukan, kepasrahan, dan rasa syukur (Kusnanto, Pradamie and Alifi Karima, 2017).

Menurut Zainuddin (2012) teknik *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* adalah tehnik dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan secara fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih prestasi serta kebermaknaan hidup. Rangkaian tahap yang dilakukan adalah berikut :

1. The Set Up yaitu menetralsir energi positif yang ada didalam tubuh seseorang.
2. The Tune In yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa yang sakit.
3. The tapping yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik titik tertentu di dalam tubuh seseorang (Zainuddin, 2012 : 36).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menggabungkan antara system kerja energy psikologi dengan kekuatan spiritual. Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan pada pasien terdiri dari :

- 1.Khusyu`
- 2.Ikhlas
- 3.Pasrah

4. Yakin

5. Syukur.

2.3.2 Penjelasan ilmiah terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamakan Energi psikologi. Karena itu, untuk menjelaskan secara ilmiah tentang SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah gabungan antara spiritual power dan energy psychology, maka perlu dibahas secara ilmiah bagaimana peran spiriutalitas dalam penyembuhan.

Energi positif adalah bidang ilmu yang relatif baru. Berupa prinsip prinsip energi healing telah dipraktekkan oleh dokter tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi energi psikologi baru dikenal luas sejak penemuan D. Roger Callahan ditahun 1980 an. Saat itu energi psikologi masih menjadi dipelajari oleh terapis.

Kombinasi kekuatan Energi psikologi dengan spiritual power yang disebut SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) baru diperkenalkan publik di akhir 2005. Salah satu researcher utamanya bahkan Energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sitem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilakunya. (Menurut Dr. David Feinstein).

2.3.3 Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Terapi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat diterapkan baik dalam kelompok maupun individu.

1. Individu

Penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam individu merupakan media pengembangan diri. Ini adalah bidang spesialisasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) termasuk dalamnya penggunaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah terapi yang membantu membebaskan diri dari masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, menyelesaikan *unfished business* yang tertunda, konflik – batin yang belum terselesaikan. Mengolah diri menjadi manusia paripurna.

2. Kelompok

a. Keluarga

Keluarga adalah tempat mendapatkan “kepuasan terbesar” tetapi juga berpotensi menjadi sumber “kepedihan terdalam” dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh); SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bermanfaat untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya :

1. Rasa cemburu yang berlebihan.
2. Mudah Tersinggung atau marah.
3. Rasa kecewa karena istri/suami/anaak tidak bersikap seperti yang kita harapkan

4. Rasa takut kehilangan
 5. Anak yang tidak mau menurut
 6. Remaja yang membrontak
- b. Sekolah

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan misal :

1. Guru dapat mengajarkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) atau melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) atau SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (Nakal, susah berkonsentrasi, malas belajar, berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja).
2. Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang tidak disukai, menghadapi guru atau dosen, atau nervous menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi tinggi.
3. Guru bimbingan dan Konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih baik efektif dan efisien dengan mempraktikkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

c. Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosional yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah menejemen konflik, kerjasama kelompok, dan kepemimpinan. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat ikut berperan dalam :

1. Mengendalikan emosi negatif yang sering kali muncul saat timbul konflik misalnya marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dan sebagainya.
2. Dalam kerja sama kelompok SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bisa digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality* sukar memahami perasaan orang)
3. Dalam kepemimpinan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin orang lain dan diri sendiri. Menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) jelas membutuhkan ini. Memimpin orang lain membutuhkan ketrampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin.

d. Bisnis

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang berjuang untuk menang. Dalam hal ini terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan mengatasi masalah yang sering menghambat *businessman* atau *woman* untuk melakukan kinerja unggul seperti contoh :

1. takut gagal dan takut sukses
2. Kesulitan dalam menyusun target (*goals*) atau dalam mengeksekusinya
3. Takut *public speaking*
4. Cemas bertemu dengan klien

5. Malas untuk Termotivasi

e. Olahraga dan Seni

Atlet atau seniman, Kebanyakan orang tua takut masa depan anaknya suram jika menggeluti dunia ini. Salah satu faktor penentu kesuksesan seorang olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan performance di bawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan pertunjukkan di depan penonton yang menuntut *performance* terbaik). Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai berikut :

1. *Performance anxiety* (cemas sebelum bertanding).
 2. Sulit berkonsentras.
 3. Tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan.
 4. Takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan.
- f. Training konseling dan terapi

Para professional dibidang training, konseling dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Belum pernah dilakukan satu metode terapi atau konseling atau training yang begitu *powerfull* dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktikannya. Tetapi akhirnya bahwa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terlalu sayang dan lewat untuk diabaikan, karena dapat dirasakan sendiri efektivitasnya. Dan ternyata banyak praktisi beserta kliennya merasakan hasil sama.

2.3.4 Keunggulan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Kelebihan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain yaitu :

1. Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja (terutama yang sudah memiliki Sertifikat Terapi SEFT).
2. Cepat dirasakan hasilnya.
3. Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah).
4. Efektivitasnya relatif permanen.
5. Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun.
6. *Universal* (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun).

2.3.5 Cara Melakukan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Dalam melakukan *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua versi ringkas. Keduanya terdiri dari 3 tahapan langkah yaitu *the set-up, the tune in, dan the tapping*. lengkap tapping dilakukan 18 titik (Zainudding, 2012).

Titik lengkap ada 18 yaitu terdiri dari :

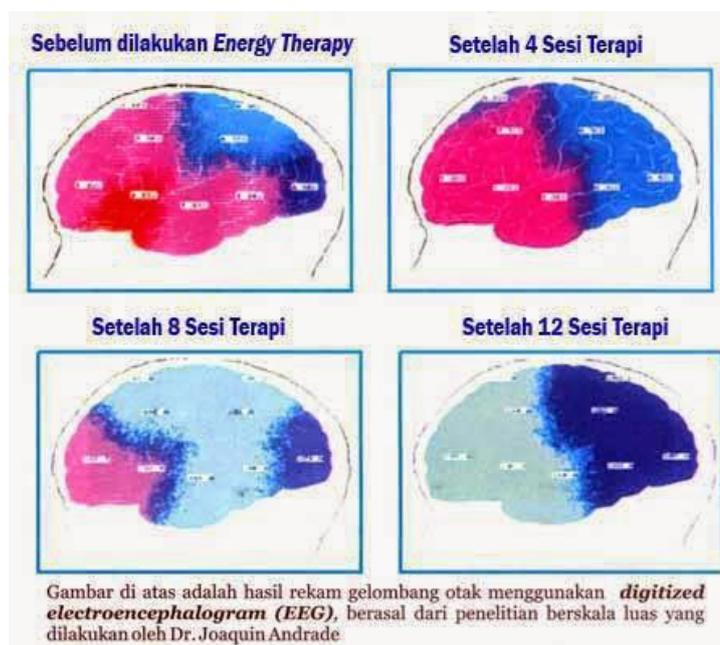
1. CR = Crown, pada titik dibagian atas kepala
2. EB = Eye Brown, pada titik permukaan alis mata
3. SE = Side Of The Eye, diatas tulang samping mata
4. UE = Under The Eye, 2 cm dibawah kelopak mata
5. UN = Under The Nose, tepat dibawah hidung

6. CH = Chin, diantara dagu dan bagian bawah bibir
7. CB = Collar Bone, diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
8. UA = Under The Arm, di bawah ketiak sejajar dengan putting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).
9. BN = Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah putting susu pria/wanita atau tepat di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
10. IH = Inside Of Hand, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. OH = Outside Of Hand, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12. Th,= Thumb, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
13. IF = Index Finger, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
14. MF = Middle Finger, jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
15. RF = Ring Finger, jari manis di samping luar bagian bawah kuku(di bagian yang menghadap ibu jari)
16. BF = Baby Finger, jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
17. KC = Karate Chop, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate

18. GS = Gamut Spot, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Kemudian diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Zainuddin, 2012).

Penelitian yang dilakukan Dr. David Feinstein dalam bukunya yang berjudul “*The Promise Of Energy Psychology : Revolutionary Tools For*



Dramatic Personal Change” tahun 2005, menjelaskan bahwa manusia yang dilakukan *tapping* akan berdampak pada perubahan didalam tubuhnya setelah dilakukan beberapa sesi terapi. Hal itu dibuktikan dalam gambar rekaman gelombang otak menggunakan EEG (*Electroencephalogram*) di bawah ini

Gambar 2.1 Hasil Scan Otak setelah 12 sesi *Energy Therapy* pada penderita gangguan kecemasan parah (Zainuddin, 2006)

Keterangan :

1. Biru : Frekuensi gelombang yang normal (berdasarkan database)
2. Ungu : Frekuensi gelombang sedikit disfungsional

3. Merah muda : Moderately dysfunctional
4. Merah : Sangat disfungsi

2.3.6 Jenis SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Versi lengkap maupun versi singkat SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terdiri dari 3 tahap yaitu *the set-up, the tune-in, dan the tapping*.

1. The Set-Up

‘The Set-Up’ bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan “psychology reversal” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Contoh *psychology reverse* ini diantaranya :

- a. Saya tidak bisa mencapai keinginan saya
- b. Saya tidak dapat berbicara didepan publik dengan percaya diri
- c. Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- d. Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- e. Saya tidak bisa melepaskan diri dengan kecanduan merokok
- f. Saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas
- g. Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- h. Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh diatas terjadi, maka berdo’a dengan khusyu’ , ikhlas, dan pasrah “YaAllah... Meskipun saya... (keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya” . Kata-kata diatas disebut *The Set-Up Words* yaitu beberapa

kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralkan *psychological reserve* (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa religius, *the set-up word* adalah “do’a kepastian” kita pada Allah SWT bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan. (Zainuddin, 2012).

2. The Tune In

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal yaitu hati dan mulut mengatakan, “saya ikhlas, saya pasrah” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Untuk masalah emosi, kita melakukan “tune-in” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah... Saya ikhlas...saya pasrah....

Berdasarkan dengan tune-in kita melakukan langkah ketiga (tapping). Pada proses inilah (tune-in dilakukan bersamaan dengan tapping) kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2012).

3. The Tapping



Gambar 2.2 Titik *Tapping* pada terapi SEFT (Zainuddin, 2006)

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil terus melakukan tune-in. titik – titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi yang kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan sakit seimbang kembali.

2.4 Konsep Keperawatan Dorothea Johnson

JOHNSON'S BEHAVIORAL SYSTEM MODEL



Gambar 2.3 Tentang system model Dorothy Johnson Behavioral.

Dorothy E. Jhonson dilahirrkan pada tanggal 21 agustus 1919 di savannah, Georgia. Teori system perilaku Johnson tumbuh dari keyakinan Nightingale yakni tujuan perawatan adalah membantu individu-individu untuk mencegah atau mengobati dari penyakit atau cedera. Ilmu dan seni merawat harus berfokus pada pasien sebagai individu dan bukan pada entitas yang spesifik.

Pengembangan teori dari sebuah perspektif filosofis, Johnson menulis bahwa perawatan merupakan kontribusi penyediaan fungsi perilaku efektif pada pasien sebelum, selama dan sesudah penyakit. Ia memakai konsep dari disiplin ilmu lain seperti sosialisasi, motivasi, stimulus, kepekaan, adaptasi dan modifikasi perilaku, untuk mengembangkan teorinya.

2.4.1 Konsep Utama Dan Definisi

Dengan memakai definisi sitem oleh rapoport tahun 1968, Johnson menyatakan, “A system is a whole that functions as a whole by virtue of the interpedence of its part.” (system merupakan keseluruhan yang berfungsi berdasarkan atas ketergantungan antar bagian-bagiannya). Johnson menerima pernyataan chin yakni terdapat “organisasi, interaksi, interpedensi dan integrasi bagian dan elemen-elemen”. Disamping itu , manusia berusaha menjaga keseimbangan dalam bagian-bagian ini melalui pengaturan dan adaptasi terhadap kekuatan yang mengenai mereka.

1. System perilaku (behavioral system).

System perilaku mencakup pola, perulangan dan cara-cara bersikap dengan maksud tertentu. Manusia sebagai system perilaku berusaha untuk mencapai stabilitas dan keseimbangan dengan pengaturan dan adaptasi yang berhasil pada

beberapa tingkatan untuk efisiensi dan efektifitas suatu fungsi. System biasanya cukup fleksibel untuk mengakomodasi pengaruh yang diakibatkan.

2. Subsistem.

Karena behavioral system memiliki banyak tugas untuk dikerjakan, bagian-bagian system berubah menjadi subsistem-subsistem dengan tugas tertentu. Suatu subsistem merupakan “system kecil dengan tujuan khusus sendiri dan berfungsi dapat dijaga sepanjang hubungannya dengan subsitem lain atau lingkungan tidak diganggu. Tujuh subsistem yang diidentifikasi oleh Johnson bersifat terbuka, terhubung dan saling berkaitan (interealated). System yang dijelaskan tampak ada cross-culturally dan di control oleh factor biologis, psikologi dan sosiologi, tujuh elemen yang diidentifikasi adalah attachment-affiliative, dependency, ingestive, eliminative, sexual, achievement dan aggressive.

1. Subsistem attachment-affiliative

Subsistem attachment-affiliative merupakan yang paling kritis, karena subsistem ini membentuk landasan untuk semua organisasi sosial. Pada tingkatan umum, hal itu memberikan kelangsungan (survival) dan keamanan (security).

2. Subsistem dependency / Ketergantungan

Dalam hal paling luas, subsistem dependency membantu mengembangkan perilaku yang memerlukan respon pengasuhan. Konsukuensinya adalah bantuan persetujuan, perhatian atau pengenalan dan bantuan fisik. Dalam pengembangannya, perilaku dependency berubah hampir bergantung total kepada

orang lain ke arah bergantung total kepada orang lain ke arah bergantung kepada diri sendiri dengan derajat yang lebih besar.

3. Subsistem biologis

Subsistem biologis ingestion dan eliminasi “berkaitan dengan kapan, bagaimana apa, berapa banyak dan dengan kondisi apa kita makan dan kapan, bagaimana dan dengan kondisi apa kita makan dan dengan kondisi apa kita buang.” Respon-respon ini dikaitkan dengan sosial dan psikologis seperti halnya pertimbangan biologis.

4. Subsistem seksual

Subsistem seksual memiliki fungsi ganda yakni hasil (procreation) dan kepuasan (gratification). sistem respon ini dimulai dengan perkembangan identitas jenis kelamin dan termasuk (dalam cakupan yang luas) perilaku-perilaku berdasar prinsip jenis kelamin.

5. Subsistem agresif

Adalah perlindungan (protection) dan pemeliharaan (preservation). Hal ini mengikuti garis pemikiran ahli ethologi seperti Lorenz dan feshback bukannya dengan bantuan pemikiran perilaku sekolah. Dianggap perilaku agresif tidak hanya di pelajari tapi memiliki maksud utama membahayakan yang lain. Bagaimanapun, masyarakat meminta batasan-batasan tersebut diletakkan pada mode perlindungan diri dan orang-orang serta harta milik mereka dihormati dan dilindungi.

6. Subsistem achievement

Subsistem achievement berusaha memanipulasi lingkungan. Fungsinya mengontrol atau menguasai aspek pribadi atau lingkungan pada beberapa standar

kesempurnaan. Cakupan perilaku prestasi termasuk kemampuan intelektual , fisikal, kreatif, mekanis dan sosial.

2.5 Hubungan Antar Konsep

Dalam teori keperawatan yang dikemukakan oleh Dorothy E. Johnson dalam (Alligood, 2017) tentang model system perilaku yang mengandung tujuh subsistem yaitu subsistem keterkaitan (*afiliasi*), sistem ketergantungan (*dependency*), subsistem ingestif (*ingetive*), subsistem *elimianatif*, subsistem seksual, subsistem pencapaian (*archievement*) dan subsistem *agresif* dan *protection*.

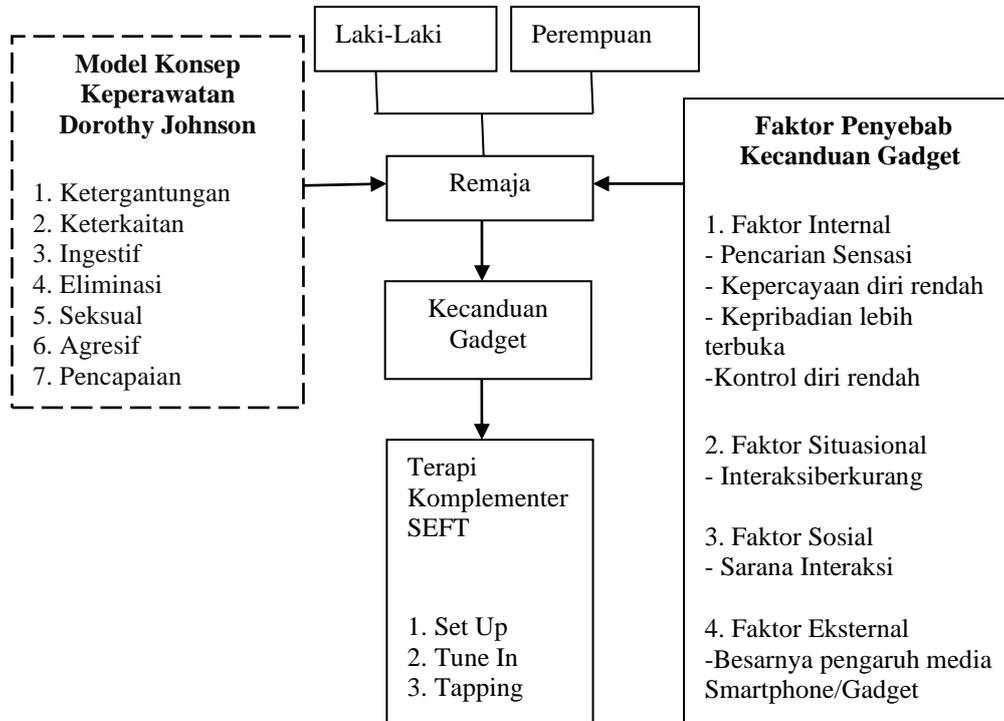
Pengetahuan mengenai Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dapat diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat untuk memberikan edukasi tentang Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), individu tersebut akan memberikan tanggapan atau respon terhadap stimulus dan dalam hal ini adalah pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mampu mengurangi kejadian Remaja Kecanduan Gadget.

terapi SEFT tersebut dapat membentuk keadaan Emosi positif dan pikiran yang tenang pada individu, memberikan kemudahan dan motivasi bagi seseorang untuk bertindak lebih produktif dan efektif muncul pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga remaja memiliki keinginan tidak menjadi pengguna gadget secara terus menerus dan bersikap antisipatif dan produktif terhadap lingkungan sekitar.

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Tidak Diteliti Diteliti Berhubungan Berpengaruh

3.1 **Gambar** Kerangka Konseptual Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK Wachid Hasyim) dan Pesisir (SMK Wachid Hasyim) Surabaya”.

3.2 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada Efektivitas *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota (SMK Wachid Hasyim) dan Pesisir (SMK Wachid Hasyim) Surabaya”.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan metode penelitian meliputi : 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel, dan Sampling Desain, 5) Identifikasi Variabel, 6) Definisi Operasional, 7) Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data, 8) Etika Penelitian.

4.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan *pre-post test control group design*. Diawali dengan dilakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan dan dilakukan *posttest* setelah diberikan perlakuan.

Pretest-posttest design memiliki kriteria antara lain:

Tabel 4.1 Desain penelitian *pre post test control group design* (Nursalam, 2015)

Subyek	Pra	Intervensi	Pasca-tes
K-A	O	I	O1-A
K-B	O	-	O1-B
	Time 1	Time 2	Time 3

Keterangan:

K-A : Subjek (kecanduan gadget) intervensi

K-B : Subjek (kecanduan gadget) kontrol

O : Observasi Kecanduan Gadget dimodifikasi oleh Moh. Saifullah (2017).

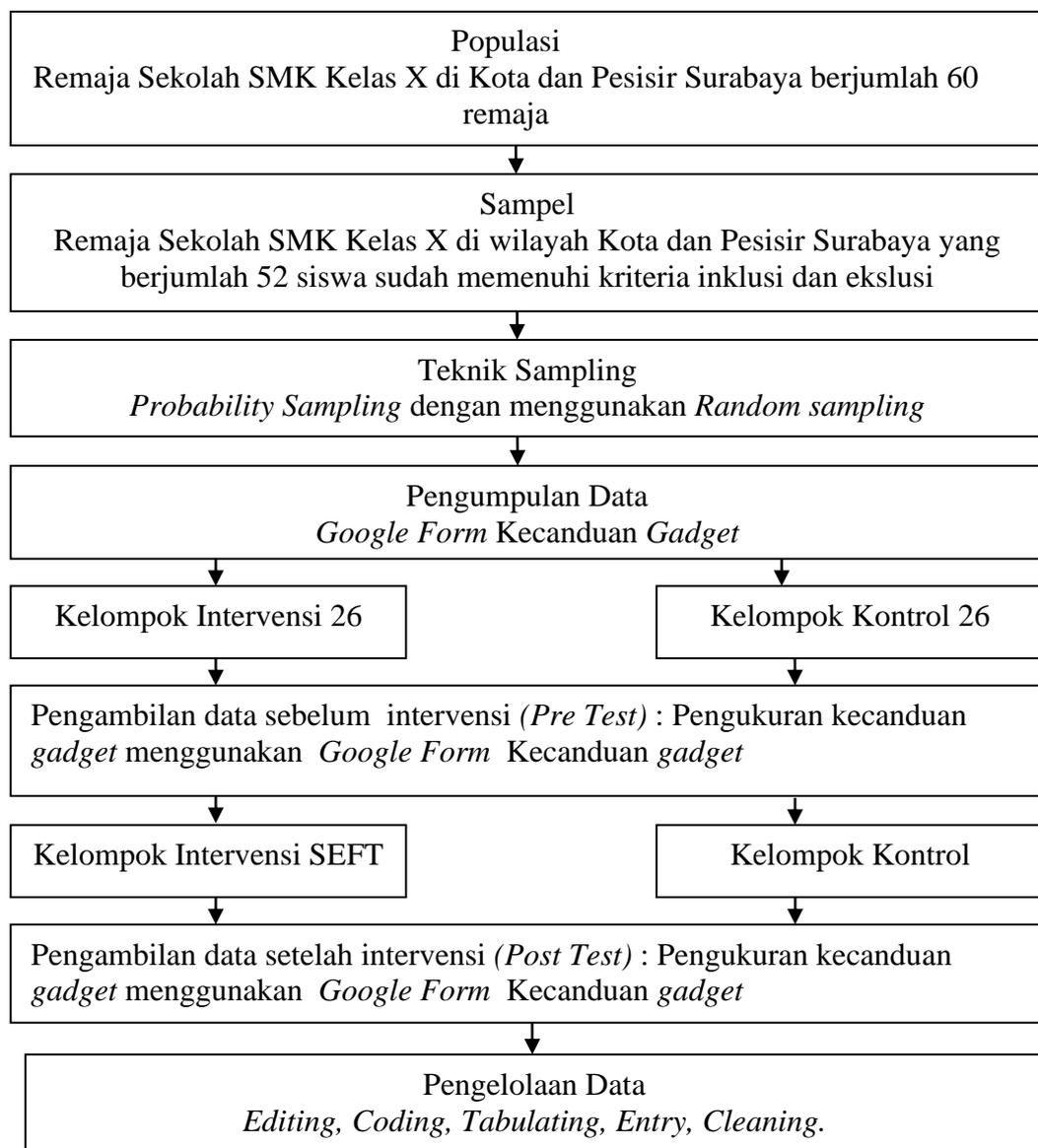
I : Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

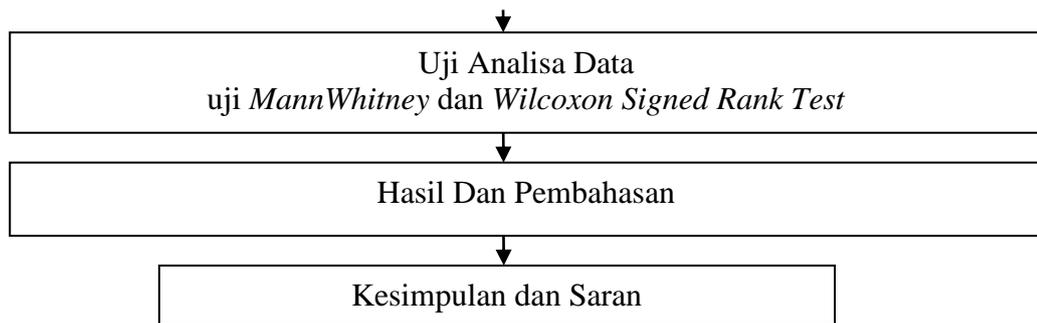
O1-A : Observasi kecanduan gadget menggunakan kuisioner kepada kelompok intervensi setelah mendapatkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

O1-B : Observasi kecanduan gadget menggunakan kuisioner kepada kelompok kontrol tanpa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

4.2 Kerangka Kerja

Kerangka kerja adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan





Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan Gadget di Wilayah Kota Dan Pesisir Surabaya.

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 15 Mei – 10 Juni 2020. Pengambilan data dilakukan pada pukul 09.00 - 11.00 Bertempat Wilayah di Pertengahan Kota Surabaya SMK PGRI 13 Jl. Sodosermo III, Sidosermo, Kec. Wonocolo Surabaya dan di Wilayah Pesisir SMK WACHID HASYIM Jl. Sidotopo Wetan, Kec. Kenjeran Surabaya.

4.4 Populasi, Sampel dan Sampling Desain

4.4.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan (Nazir, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMK Kelas X di SMK PGRI 13 Surabaya dan SMK WACHID HASYIM Surabaya yang berjumlah 60 remaja.

4.4.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah Remaja Kelas X di SMK PGRI 13 Surabaya dan SMK WACHID HASYIM Surabaya yang memenuhi syarat. Kriteria dalam penelitian ini adalah :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Remaja SMK PGRI 13 Surabaya & SMK WACHID HASYIM Surabaya
 - b. Mempunyai skor kecanduan *gadget* Tinggi (> 63%) dan Sedang (42 % - 63%)
 - c. Remaja SMK kelas X
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Remaja yang sakit dan tidak bisa hadir saat penelitian
 - b. Gangguan psikis berat yang dapat menyulitkan penerapan SEFT

4.4.3 Besar Sampel

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

Keterangan :

N : Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Tingkat Signifikansi (p)

Penentuan dengan rumus tersebut diatas tidak mutlak, khususnya jika tujuan penelitian tidak untuk generalisasi.

Jadi besar sampel adalah

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

$$n = \frac{60}{1 + 60(0,0025)}$$

$$n = \frac{60}{1 + 60(0,15)}$$

$$n = \frac{60}{1,15}$$

n= 52 Remaja

Jumlah 52 responden dengan Kelompok kontrol 26 dan Kelompok perlakuan 26.

4.4.4 Teknik Sampling

Teknik sampling pada penelitian ini yaitu *probability sampling* dengan menggunakan metode *Random sampling*. Yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti(tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2014)

4.5 Identifikasi Variable

1. Variable Independen (Variabel Bebas)

Variable bebas dalam penelitian ini adalah Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

2. Variable Dependen (Variabel Terkait)

Variable terikat dalam penelitian ini adalah Remaja Kecanduan Gadget.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah penjelasan seluruh variabel dan istilah yang akan digunakan dalam suatu penelitian secara operasional sehingga dapat mempermudah pembaca dalam mengartikan makna dari penelitian (Setiadi, 2007).

4.2 Tabel Definisi Operasional Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan Gadget di Wilayah Kota dan Pesisir Surabaya.

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Instrumen	Skala	Skor
Variable independen : Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) merupakan teknik terapi hasil dari pengembangan EFT yang digabungkan dengan spiritual berupa doa, kepasrahan, dan keikhlasan	Pemberian Intervensi SEFT dengan metode <i>Set-up, Tune-in, Tapping</i> dilakukan seminggu 3 kali selama 2 minggu.	SOP SEFT dan Video SEFT	-	-
Variable dependen : Kecanduan gadget	Ketergantungan remaja terhadap <i>gadget</i>	Mengetahui tingkat ketergantungan remaja terhadap gadget.	Kuisisioner Kecanduan Gadget dengan 21 item yang telah diuji validitas dan reliabilitas	Ordinal	Kuisisioner dengan skor : 1). Pertanyaan positif SS: 4 S : 3 TS : 2

oleh Nurdiani (2015),	STS : 1 2). Pertanyaa n negativ SS: 1 S : 2 TS : 3 STS : 4
	Kriteria hasil : Rendah \leq 42 % Sedang 42-63% Tinggi $>$ 63 %

4.7 Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data

4.7.1 Pengumpulan Data

1 Instrumen penelitian

Dalam instrumen penelitian ini digunakan dua instrumen yaitu instrumen Kecanduan Gadget pada remaja di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM Surabaya . Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP SEFT dan Video SEFT.

1) Kuisisioner demografi

Kuisisioner demografi berisikan data demografi dan data umum meliputi: nama, kelas, usia.

2) Kuisisioner Kecanduan *Gadget*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penggunaan *gadget* menggunakan alat ukur yang sudah dilakukan modifikasi oleh peneliti Nurdiani(2015) berdasarkan aspek *addiction* dari Griffiths (Terry, Szabo and Griffiths, 2004). Alat ukur dari peneliti Zahrani (2014) terdiri 0 item Favorable, yang kemudian dilakukan modifikasi oleh penelitian Nurdiani (2015) menjadi 21 soal, terdiri dari 14 item *favorable* dan 7 item *unfavorable*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuisisioner dengan skala ukur yang digunakan yaitu skala Likert dengan pertanyaan positif (*favorable*) yaitu :

Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuisisioner Kecanduan Gadget (Nurdiani, 2015)

No.	Karakteristik	Item	Item	Jumlah
		Positif	Negatif	
1.	Saliency	1,3	16,17	4
2.	Mood Modification	4,8	18	3
3.	Tolerance	5,9,12	20	4
4.	Withdrawal	6,14,	15	3
5.	Conflict	2,10,	19	3
6.	Relapse	7,11,13	21	4
Total				21

Semakin tinggi skor yang diperoleh dari *skala kecanduan gadget* maka semakin tinggi tingkat *kecanduan gadget* subjek dan semakin rendah skor yang

diperoleh dari skala *kecanduan gadget* ini maka semakin rendah tingkat *kecanduan gadget* subjek.

2. Prosedur Pengumpulan dan Pengelolaan Data

Tahap Persiapan.

Setelah surat di dapat dari bagian akademik program studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah disetujui oleh Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya, kemudian surat izin diserahkan ke Kepala Sekolah SMK PGRI 13 Surabaya dan SMK WACHID HASYIM Surabaya. Prosedur dan Pengumpulan Data Pada Penelitian sebagai Berikut :

1. Peneliti mempersiapkan instrumen penelitian berupa *Google Form* kecanduan *gadget* remaja dan Video Terapi SEFT peraganya adalah Peneliti yang di *share* melalui WhatsApp dibantu dengan guru BK.
2. Peneliti mendapatkan data pada remaja dengan pengisian kuisisioner kecanduan *gadget* dalam bentuk *GoogleForm* di sekolah SMK PGRI 13 Surabaya dan SMK WACHID HASYIM Surabaya. Peneliti melakukan pembagian sehingga didapatkan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kelompok Intervensi dan Kontrol dibuat sehomogen mungkin dengan mempertimbangkan usia, pendidikan, jenis kelamin responden. remaja di SMK PGRI 13 Surabaya menjadi kelompok Intervensi dan diberikan penjelasan mengenai terapi SEFT sedangkan remaja di SMK WACHID HASYIM Surabaya menjadi kelompok kontrol, kemudian dilakukan observasi menggunakan *Google Form* kecanduan *gadget* disertai dengan *informed consent* sebagai persetujuan menjadi responden penelitian, menjelaskan manfaat dan tujuan dari penelitian ini.

3. Calon responden diberikan hak kebebasan untuk ikut partisipasi atau menolak dalam penelitian.
4. Setelah didapatkan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, selanjutnya peneliti melakukan kontrak dan penjelasan tentang penelitian.

Tahap Pelaksanaan

1. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada remaja terhadap remaja kecanduan *gadget*.
2. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden untuk bekerjasama membuat jadwal bagi responden melalui Via WhatsApp.
3. Kemudian peneliti menjelaskan tentang terapi SEFT dan memberikan *informed consent* sebagai tindakan persetujuan untuk menjadi sampel dalam penelitian, dengan cara responden memberikan jawaban pada lembar *informed consent*. Kemudian, responden yang sudah menyetujui akan mengisi lembar data demografi, *informed consent* melalui Google Form.
4. Selanjutnya, hal yang dilakukan peneliti adalah melakukan penyebaran *Google Form* kecanduan *gadget* kepada kelompok kontrol sebagai data *pre test*.
5. Kelompok Intervensi akan diberikan *Google Form* kecanduan *gadget* sebagai *pre-test*. Kemudian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilakukan oleh peneliti berupa Video dan peraganya adalah peneliti kepada kelompok Intervensi sesuai dengan SOP (*Standar*

Operasional Prosedur) di SMK PGRI 13 Surabaya. Selanjutnya, peneliti memberikan dan menjelaskan mengenai SOP SEFT kepada setiap responden kelompok Intervensi. Selanjutnya setelah responden paham, responden diminta mengikuti arahan latihan SEFT yaitu berupa *Set-Up*, *Tune-In* dan *Tapping*.

6. Selanjutnya, peneliti melakukan kontrak waktu terapi SEFT dengan responden untuk pertemuan selanjutnya. Selama rentang waktu dua minggu responden diminta untuk melakukan SEFT sebanyak satu minggu 3 kali latihan. SEFT dilakukan selama 60 menit setiap 1 kali latihan, yang terdiri dari *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping*. Responden dianjurkan untuk melakukan SEFT di ruangan yang tenang untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal
7. Setelah peneliti memberikan terapi SEFT selama 2 minggu. responden kelompok Intervensi dilakukan *post-test* dengan menggunakan *Google Form* untuk mengetahui hasil dari responden.
8. Selanjutnya, peneliti melakukan pengambilan data *post-test* dengan *Google Form* kecanduan *gadget* pada kelompok kontrol dan setelahnya diberikan terapi SEFT agar semua responden tidak ada diskriminasi.
9. Hasil pengukuran menggunakan *Google Form* pada responden saat sebelum Intervensi (*pre-test*) dibandingkan dengan sesudah Intervensi diberikan (*post-test*) ditabulasi untuk nantinya dilakukan uji statistik dan mengetahui efektivitas SEFT terhadap remaja kecanduan *gadget*.

4.7.2 Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Variabel data yang terkumpul dengan metode pemberian kuisioner dan terapi kemudian diolah dengan tahap sebagai berikut :

a. Pemeriksaan data/*Editing*

Memeriksa daftar pertanyaan yang telah diajukan kepada responden. Kegiatan pengolahan data yang dilakukan peneliti yaitu memeriksa daftar pertanyaan dan data dari hasil pertanyaan tersebut akan dibuat kesimpulannya untuk mengetahui tingkat kecanduan *gadget* pada remaja. Setelah itu dilakukan terapi dan diberikan kuesioner kembali dan hasilnya akan dilihat serta dibuat kesimpulannya.

b. Memberi Tanda *Coding*

Memberikan kode digunakan peneliti untuk mengklarifikasi mempermudah proses pengolahan data. Pemberian kode pada data dilakukan pada saat memasukkan atau *entry* data untuk diolah menggunakan komputer.

c. *Tabulating*

Penyajian data dalam bentuk tabel kontigensi atau tabulasi silang agar mudah difahami dalam waktu singkat. Melakukan tabulasi data dengan memasukkan data dari responden ke dalam tabel sesuai dengan variabel untuk mempermudah *entry* data ke komputer serta untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel.

d. *Entry*

Entry merupakan proses memasukkan data yakni berupa jawaban dari masing-masing responden dalam bentuk kode ke dalam program atau *software* komputer. Dimana program yang digunakan adalah SPSS.

e. *Cleaning*

Cleaning adalah tahap pengecekan kembali data setelah data dimasukkan ke dalam program statistik dengan tujuan agar dapat melihat kemungkinan adanya kesalahan kode atau ketidaklengkapan data yang kemudian dilakukan koreksi kembali. Selanjutnya, pengolahan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui apakah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Kecanduan Gadget.

2. Analisis Statistik

a. Analisa Univariat

Pada variabel bebas bebas (*independent*) akan menyajikan hasil penelitian berupa presentase terapi SEFT. Sedangkan pada variabel tergantung (*dependent*) akan menyajikan hasil penelitian berupa presentase penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja dengan kategori kecanduan ringan, sedang, berat.

b. Analisa Bivariat

Data yang telah diolah, kemudian dianalisa dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan *Mann Whitney* taraf signifikan 0.05 artinya $p < 0.05$ maka hipotesa diterima ada perbedaan efektivitas SEFT terhadap remaja kecanduan *gadget* pada pre dan post test.

4.8 Etika Penelitian

Setiap penelitian yang menggunakan objek manusia harus tidak bertentangan dengan karena setiap penelitian harus mendapatkan persetujuan dari

Komisi Etik Medis/Keperawatan setempat. Beberapa prinsip dalam pertimbangan etik meliputi : bebas dari eksploitasi, perlu surat (*Inform Consent*) dan mempunyai hak untuk mendapatkan pengobatan yang sama jika klien telah menolak menjadi responden (Nursalam, 2017).

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed Consent ini diberikan kepada responden sebelum melakukan penelitian dan dilaksanakan dengan tujuan agar responden mengetahui makna dari tujuan tersebut. responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan dan apabila responden menolak diteliti maka peneliti menghargai hak responden.

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data yang akan di isi oleh responden untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dan cukup menuliskan kode pada kuisioner,

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan oleh responden dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. kelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan serta disajikan yang terkait dengan penelitian.

4. Kebermanfaatan (*Beneficence*) dan tidak merugikan atau mencederai subjek (*Non maleficence*)

Prinsip ini mengutamakan manfaat dan tidak merugikan responden. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi agar memberikan manfaat kepada responden dan intervensi yang dilakukan tidak menyebabkan cedera fisik yang merugikan responden.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan ”Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* Di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) Dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

5.1 Hasil Penelitian

Penelitian di lakukan mulai tanggal 1 Mei 2020 – 20 Juni 2020, dan didapatkan 52 remaja yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pada bagian hasil diuraikan tentang gambaran umum tempat penelitian, data umum dan data khusus. Pengambilan data tersebut dilakukan dengan cara memberikan kuisioner dan data selanjutnya dibahas sesuai dengan tujuan penelitian.

5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK PGRI 13 Surabaya SMK PGRI 13 Surabaya merupakan institusi yang bergerak di bidang pendidikan yang beralamat di jalan sidosermo PDK IV E/2 Surabaya. Sebelumnya SMK PGRI 13 Surabaya merupakan sekolah menengah ekonomi tingkat atas (SMEA) PGRI 1 Surabaya yang kemudian berubah nama menjadi SMK PGRI 13 Surabaya. SMK PGRI 13 Surabaya menempati gedung sendiri mulai awal tahun pelajaran 1998/1999, SMK PGRI 13 Surabaya mempunyai empat kompetensi keahlian :

1. Administrasi Perkantoran.
2. Pemasaran.
3. Teknik Komputer Jaringan.
4. Desain Komunikasi Visual.

Letak Demografis SMK PGRI 13 Surabaya :

1. Utara : Kelurahan Jagir Wonokromo.
2. Timur : Kelurahan Panjang Jiwo/Prapen.
3. Selatan : Jemur Wonosari
4. Barat : Ketintang.

SMK WACHID HASYIM Surabaya Terakreditasi A yang beralamat di Jl. Sidotopo Wetan Baru No.37 Surabaya dengan NPSN 20532711 dan NSS 344056017050, Kode Pos 60128. Lintang -7.274611 Bujur 112.73208599999998. dengan niat yang kuat dan disertai cita-cita yang luhur Taman Pendidikan Wachid Hasyim dapat meningkatkan pengabdianya kepada umat dan masyarakat, tidak hanya mencetak tenaga berpengetahuan saja tetapi juga memiliki ketrampilan yang sekiranya dapat digunakan di masyarakat secara langsung. pada tahun 1987 - 1988 dibukalah SMEA WACHID HASYIM status Tercatat dengan bidang keahlian bisnis dan manajemen. dengan kurun waktu tahun SMEA WACHID HASYIM yang awalnya berstatus “TERCATAT” pada tahun 1990 – 1991 menjadi “DISAMAKAN”. Memiliki Kompetensi Keahlian :

1. Multimedia
2. Akuntansi
3. Administrasi Perkantoran

Demografis SMK Wachid Hasyim Surabaya :

1. Utara : Selat Madura
2. Timur : Kecamatan Bulak
3. Selatan : Kecamatan Tambaksari
4. Barat : Semampir

5.1.2 Data Umum Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi dan kontrol di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM SURABAYA, 1 Mei 2020 (n=52 Remaja)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Usia				
Usia 15	5	19,2 %	10	38,5 %
Usia 16	18	69,2 %	16	61,5 %
Usia 17	3	11,5 %	0	00.0 %
Total	26	100	26	100

Tabel 5.1 menunjukkan usia responden pada kelompok intervensi yang didapatkan sebagian besar responden usia 15 tahun 5 remaja (19,2%) , usia 16 tahun 18 remaja (69,2%) dan usia 17 tahun 3 remaja (11,5%), Sedangkan pada

kelompok kontrol usia 15 tahun 10 remaja (38,5%), usia 16 tahun 16 remaja (61,5%) dan usia 17 tidak ada

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kontrol di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM SURABAYA, 1 Mei 2020 (n=52 Remaja)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	11	42,3 %	7	26,9 %
Perempuan	15	57,6 %	19	73 %
Total	26	100	26	100

Tabel 5.2 menunjukkan pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki laki 11 remaja (42,3 %), dan perempuan 15 remaja (57,6%), sedangkan kelompok kontrol berjenis kelamin laki-laki 7 remaja (26,9%) dan perempuan 19 remaja (73%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecanduan Gadget (Sebelum)

Tabel 5.3 Karakteristik Responden berdasarkan kecanduan gadget (Sebelum) pada kelompok intervensi dan kontrol di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM SURABAYA, 1 Mei 2020 (n=52 Remaja)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kriteria Hasil				
Rendah	1	3,8 %	5	19,2 %
Sedang	23	88,4 %	21	80,7 %
Tinggi	2	7,6 %	0	00.0 %
Total	26	100	26	100

Tabel 5.3 menunjukkan pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar responden kriteria hasil rendah 1 remaja (3,8%), sedang 23 remaja (88,4%), tinggi 2 remaja (7,6%) , sedangkan pada kelompok kontrol responden kriteria hasil rendah 5 remaja (19,2%), sedang 21 remaja (80,7%), tinggi tidak ada.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecanduan Gadget (Sesudah)

Tabel 5.4 Karakteristik Responden berdasarkan kecanduan gadget (Sesudah) pada kelompok intervensi dan kontrol di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM SURABAYA, 1 Mei 2020 (n=52 Remaja)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kriteria Hasil				
Rendah	26	100 %	4	15,3 %
Sedang	0	0 %	21	80,7 %
Tinggi	0	0 %	1	3,8 %
Total	26	100	26	100

Tabel 5.4 Menunjukkan pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar responden kriteria hasil rendah 26 remaja (100%), kriteria hasil sedang tidak ada, kriteria hasil tinggi tidak ada.

5.1.3 Data Khusus

1. Kecanduan *Gadget* Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol

Tabel 5.5 Kecanduan *Gadget* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di SMK WACHID HASYIM Surabaya, Mei 2020 (n= 26 remaja)

No. Urut Responden	Hasil Kecanduan Gadget (Sebelum)	Keterangan	Hasil Kecanduan Gadget (Sesudah)	Keterangan
1.	49	Sedang	64	Tinggi
2.	57	Sedang	54	Sedang
3.	47	Sedang	50	Sedang
4.	50	Sedang	32	Rendah
5.	52	Sedang	54	Sedang
6.	47	Sedang	57	Sedang
7.	52	Sedang	41	Rendah
8.	27	Rendah	40	Rendah
9.	54	Sedang	53	Sedang
10.	50	Sedang	42	Rendah
11.	51	Sedang	49	Sedang
12.	42	Rendah	52	Sedang
13.	39	Rendah	44	Sedang
14.	49	Sedang	49	Sedang
15.	48	Sedang	48	Sedang
16.	48	Sedang	50	Sedang
17.	61	Sedang	50	Sedang
18.	35	Rendah	51	Sedang
19.	53	Sedang	45	Sedang
20.	46	Sedang	46	Sedang
21.	51	Sedang	44	Sedang
22.	47	Sedang	55	Sedang
23.	60	Sedang	52	Sedang
24.	53	Sedang	53	Sedang
25.	45	Sedang	50	Sedang

26.	43	Rendah	49	Sedang
-----	----	--------	----	--------

Keterangan :

Rendah \leq 42 %

Sedang 42-63%

Tinggi > 63 %

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan 26 responden pada kelompok kontrol (Sebelum) menunjukkan nilai tertinggi 61 % dan terendah 27% dan pada hasil kecanduan *gadget* hari ke 14 (Sesudah) menunjukkan nilai tertinggi 64 % dan terendah 32 %. Kecanduan *Gadget* (Sebelum) rendah 5 Remaja, Sedang 21 remaja, Tinggi tidak ada dan Kecanduan *Gadget* (Sesudah) rendah 4 Remaja, Sedang 21 Remaja dan Tinggi 1 Remaja.

2. Kecanduan *Gadget* Sebelum dan Sesudah Kelompok Intervensi

Tabel 5.6 Kecanduan *Gadget* sebelum dan sesudah pada kelompok Intervensi di SMK PGRI 13 Surabaya, Mei 2020 (n= 26 remaja)

No. Urut Responden	Hasil Kecanduan Gadget (Sebelum)	Keterangan	Hasil Kecanduan Gadget (Sesudah)	Keterangan
1.	50	Sedang	31	Rendah
2.	48	Sedang	32	Rendah
3.	60	Sedang	31	Rendah
4.	55	Sedang	27	Rendah
5.	50	Sedang	29	Rendah
6.	55	Sedang	27	Rendah
7.	44	Sedang	25	Rendah
8.	47	Sedang	31	Rendah
9.	55	Sedang	31	Rendah
10.	58	Sedang	30	Rendah
11.	52	Sedang	28	Rendah
12.	50	Sedang	29	Rendah

13.	53	Sedang	28	Rendah
14.	31	Rendah	29	Rendah
15.	62	Sedang	29	Rendah
16.	52	Sedang	29	Rendah
17.	50	Sedang	33	Rendah
18.	57	Sedang	30	Rendah
19.	67	Tinggi	32	Rendah
20.	63	Tinggi	32	Rendah
21.	55	Sedang	34	Rendah
22.	43	Sedang	31	Rendah
23.	53	Sedang	29	Rendah
24.	52	Sedang	28	Rendah
25.	51	Sedang	28	Rendah
26.	54	Sedang	28	Rendah

Keterangan :

Rendah \leq 42 %

Sedang 42-63%

Tinggi > 63 %

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan 26 responden pada kelompok intervensi (Sebelum) menunjukkan nilai tertinggi 67 % dan terendah 31 % dan pada hasil kecanduan gadget hari ke 14 (Sesudah) menunjukkan nilai tertinggi tidak ada dan terendah 25%. Kecanduan Gadget (Sebelum) rendah 1 Remaja, Sedang 23 remaja, Tinggi 2 remaja dan Kecanduan Gadget (Sesudah) rendah 26 Remaja, Sedang tidak ada dan Tinggi tidak ada.

3. Pengaruh SEFT Terhadap Kecanduan *Gadget*

Tabel 5.7 hasil uji Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM Surabaya (n=26 remaja), Mei 2020

Kecanduan Gadget	N	Mean (min-max)
Sebelum dan Sesudah Intervensi	26	13,50

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* 0,000 ($\alpha = 0,05$)

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* sebelum dan sesudah kelompok intervensi adalah 0,000 artinya pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja.

Tabel 5.8 hasil uji Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di SMK PGRI 13 dan SMK WACHID HASYIM Surabaya, Mei 2020 (n=52 remaja)

Kecanduan Gadget	N	Mean
Intervensi	26	31,60
Kontrol	26	21,40

Hasil Uji *Mann Whitney Test* 0,015 ($\alpha = 0,05$)

Berdasarkan uji statistik dengan Mann Whitney Test diketahui nilai 0.015 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok yaitu intervensi dan kontrol.

5.2 Pembahasan

Pada sub pembahasan akan di bahas interpretasi hasil penelitian dengan tinjauan pustaka dan hasil relevan. penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget*.sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas sebagai berikut:

5.2.1 Kecanduan *Gadget* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian di SMK WACHID HASYIM Surabaya, Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan 26 responden pada kelompok kontrol (Sebelum) menunjukkan nilai tertinggi 61 % dan terendah 27% dan pada hasil kecanduan gadget hari ke 14 (Sesudah) menunjukkan nilai tertinggi 64 % dan terendah 32 %. Hasil tersebut menandakan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) juga perlu dilakukan pada remaja di SMK WACHID HASYIM Surabaya.

Berdasarkan hasil pengukuran Kecanduan Gadget Remaja usia 15-17 tahun (Sebelum) rendah 5 Remaja yang di dominasi oleh 4 perempuan dan 1 laki laki , Sedang 21 remaja yang di dominasi oleh 15 perempuan dan 6 laki laki , Tinggi tidak ada sedangkan Kecanduan Gadget (Sesudah) rendah 4 Remaja yang di dominasi oleh 3 perempuan dan 1 laki laki , Sedang 21 Remaja didominasi oleh 13 perempuan dan 2 laki laki, Tinggi 1 Remaja yang di dominasi oleh 1 perempuan. Remaja dalam kategori ini yaitu remaja yang sering menggunakan *gadget* dengan penggunaan yang tinggi dikarenakan sangat sering memainkan game online dan bersosial media tanpa batas waktu yang wajar atau dapat

dikatakan sebaga pengguna berat (*heavy users*). Sedangkan remaja dengan kategori penggunaan *gadget* rendah sebanyak 9 remaja yang di dominasi oleh 7 perempuan dan 2 laki laki dalam kelompok kontrol. Remaja dalam kategori ini yaitu remaja yang mengguakan *gadget* dengan sangat rendah dikarenakan remaja tidak bergantung dengan *gadget* dalam keseharian atau dapat dikatakan pengguna sedang (*medium users*).

Pengguna *gadget* lebih sering dilakukan oleh kalangan remaja daripada kalangan usia yang lebih tua. Bahwa *smartphone/gadget* adalah telepon genggam yang dapat mengaplikasikan layanan internet yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant (PDA)*, seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator, dan catatan. Dengan begitu, *smartphone/gadget* dapat melakukan pekerjaan personal computer dan device lain, seperti membuat panggilan, mengirim e-mail, menonton dan berbagi foto dan video, bermain video game dan music, mengingatkan janji dan kontak, mencari informasi di internet, membaca berita dan cuaca menggunakan aplikasi chat untuk *voice call* dan SMS (WhatAap) dan berinteraksi di jejaring sosial (Facebook, Instagram, Twitter). Gary, Thomas, dan Misty(2007)

5.2.2 Kecanduan *Gadget* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian di SMK PGRI 13 Surabaya, pada tabel 5.6 menunjukkan 26 responden pada kelompok intervensi (Sebelum) dilakukan pengukuran kecanduan *gadget* menunjukkan nilai tertinggi 67 % dan terendah 31 %. Hasil tersebut menandakan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sangat perlu dilakukan pada remaja di SMK PGRI 13 Surabaya.

Berdasarkan hasil Pengukuran kecanduan *gadget* remaja usia 15-17 tahun (Sebelum) rendah 1 remaja didominasi oleh perempuan, sedang 24 remaja didominasi oleh 15 perempuan dan 9 laki laki, tinggi 2 remaja di dominasi oleh 2 laki laki. Pada hasil pengukuran kecanduan *gadget* hari ke 14 (Sesudah) menunjukkan nilai tertinggi 34% dan terendah 25%. Pada kelompok intervensi pengukuran hasil kecanduan *gadget* mengalami penurunan sebanyak 26 remaja yang di dominasi oleh 15 perempuan dan 11 laki laki. Jika responden menerapkan dengan benar penggunaan *gadget* maka akan menjadi faktor pendukung yang positif serta sebuah media komunikasi yang vital dan tidak dapat terlepas dari *gadget*.

Pengguna *gadget* lebih sering dilakukan oleh remaja Menengah Atas dan lebih mudah mengalami kecanduan *gadget* dan internet (*internet addiction*),(Bahrainian, 2014). Dengan *Smartphone/Gadget* remaja dapat mencari dan menerima informasi, gambar dan nilai-nilai budaya yang mungkin berbeda dari yang lazim di lingkungan mereka sedangkan internet memberikan nilai-nilai sosial budaya alternative yang mungkin bagi mereka menciptakan identitas baru di dunia global (Larasati, 2016). Hal ini di dukung dari hasil penelitian dari *Nielsen On Device Mete (ODM)*, (2014) yang mengatakan Perempuan dapat menghabiskan waktu 140 menit perhari, sedangkan Laki-laki hanya menghabiskan waktu 43 menit perhari.

Pengukuran Sebelum dan Sesudah pada kelompok intervensi mengalami penurunan kecanduan *gadget* dengan mencakup faktor-faktor kecanduan *gadget* yaitu : Internal, Situasional, Sosial dan Eksternal. Doa tersebut terkandung dalam

salah satu tahap dari terapi SEFT, yaitu pada tahap *set-up* di mana berisikan doa penetralisir yang bermanfaat untuk “*Psychological Reversal*” atau “Perlawanan Psikologis”, hal tersebut berpengaruh terhadap kesehatan psikologis (menimbulkan harapan, ketabahan, dan hikmah) dan pada aspek sosial, yaitu menetralkan emosi dan meminimalkan kecemasan. Bersamaan dengan doa (fase *tune-in*) dilakukanlah *tapping*. Pada proses inilah terjadi proses penetralisir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2006). Ketukan yang dilakukan akan merangsang “*electrically active cells*” sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada di permukaan 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 (Kusnanto, Pradanie and Alifi Karima, 2017)

Responden yang mendapatkan terapi SEFT akan merasakan relaksasi dan kenyamanan, karena titik *tapping* yang dilakukan akan merangsang pengeluaran hormon endorphine. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Swingle et al. (2004) *tapping* mengurangi frekuensi gelombang otak yang terkait dengan stres atau memperkuat yang terkait dengan relaksasi, serta menghasilkan perubahan fisiologis yang bermanfaat lainnya (Church, 2013). Pada titik yang diketuk akan menghasilkan sinyal yang dikirim langsung kepada amigdala dan struktur otak lainnya dalam sistem limbik yang memproses rasa takut. Penemuan ini juga diperkuat oleh Fang yang menyatakan bahwa titik akupunktur yang terdapat dalam SEFT dapat menciptakan penonaktifan secara luas pada sistem limbik-paralimbik-neokorteks (Church, De Asis & Brooks, 2012). Oleh sebab itu

responden pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi SEFT pada aspek penerimaan diri akan lebih menerima kondisinya saat ini, tumbuh harapan-harapan baru dan bersosialisasi secara baik dengan orang lain

5.2.3 Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK Wachid Hasyim) Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.7 menunjukkan 52 responden pada kelompok intervensi 26 responden dan kontrol 26 responden. Kelompok intervensi mean 31,60 dan kelompok kontrol mean 21,40 uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap kelompok intervensi. responden 26 remaja dengan nilai mean 13,50 sebelum dan sesudah kelompok intervensi adalah 0,000 artinya pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.8 hasil uji statistik. Hasil uji *Mann Whitney* yaitu mengetahui adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dan intervensi didapatkan hasil sig. 0.015 (< 0.05) yang diartikan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol. Karakteristik responden hasil kecanduan *gadget* (Sebelum) Kontrol Rendah 19,2% sebanyak 5 remaja, Sedang 80,7% sebanyak 21 remaja, Tinggi 0% tidak ada remaja. Karakteristik responden hasil kecanduan *gadget* (Sebelum) Intervensi Rendah 3,8% sebanyak 1 remaja, Sedang 88,4% sebanyak 23 remaja, Tinggi 7,6% sebanyak 2 remaja. Karakteristik responden hasil kecanduan *gadget* (Sesudah) Kontrol

Rendah 15,3% sebanyak 4 remaja, Sedang 80,7% sebanyak 21 remaja, Tinggi 3,8% sebanyak 1 remaja . Karakteristik responden hasil kecanduan *gadget* Intervensi Rendah 100% sebanyak 26 remaja.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Anafrin Yugistyowati, 2018) bahwa SEFT terhadap remaja perokok aktif dapat meningkatkan motivasi berhenti merokok sehingga mayoritas responden memiliki motivasi berhenti merokok berdasarkan *Health Belief Model*. Hasil penelitian di SMK PGRI 13 Surabaya, bahwa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Efektiv untuk menurunkan kecanduan tingkat *Gadget* pada remaja.

Menurut Zainuddin (2006) SEFT berfokus pada lima hal, yaitu keyakinan, keikhlasan, kekhusyukan, kepasrahan, dan rasa syukur. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan (Zainuddin, 2006). Ketika seseorang merasa cemas maka sistem tubuh akan bekerja dengan meningkatkan kerja saraf simpatis sebagai respons terhadap stres. Keadaan tersebut dapat terjadi karena meningkatkan pengeluaran hormon seperti epinephrine, norepinephrine, kortisol serta menurunkan nitric oxide yang menyebabkan perubahan respons tubuh responden seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh yang mengakibatkan responden merasa cemas pada kondisinya.

5.3 Keterbatasan

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian. Pada penelitian ini beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah :

1. Pada penelitian ini dilakukan dalam situasi Pandemi Covid-19 ketika pengambilan data menggunakan daring yang mengakibatkan peneliti tidak bisa kontak langsung dengan responden.
2. Pada penelitian ini tidak bisa memantau secara langsung pelaksanaan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada remaja
3. Pada peneliti ini kerutinan dalam melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) setiap responden berbeda beda dan tidak dapat dikontrol oleh peneliti sehingga menyebabkan penurunan kecanduan *gadget* berbeda-beda hasilnya
4. Pengumpulan data menggunakan *Google Form* sehingga jawaban yang didapat yaitu sesuai dengan kondisi dan persepsi responden saat itu. Kejujuran pendapat responden dalam menjawab pertanyaan hal yang dapat mempengaruhi penelitian

BAB 6

PENUTUP

Pada bab ini berisi simpulan dan saran berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan selama empat belas hari 30 – 60 menit dapat menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya.

Ada Perbedaan yang Signifikan pada kedua kelompok intervensi dan kontrol dalam penerapan SEFT dan Adanya Pengaruh yaitu dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja khususnya.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya.

Diharapkan penelitian ini menambahkan Kualitas dan Kuantitas dalam penelitian ini karena tidak diukur pada penelitian ini.

2. Bagi sekolah.

Mengimplementasikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) sebagai solusi terapi komplementer dalam mengatasi masalah penyimpangan perilaku khususnya pada remaja sekolah.

3. Bagi profesi keperawatan.

Mengaplikasikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai alternative intervensi keperawatan menyelesaikan masalah psikologis pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti and Wenni, (2018) The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on the self Concept of Breast Cancer Patient With Mastectomy. ISSN 2442-7276 (online) di <http://jkip.fkep.unpad.ac.id>
- Alfiasari and Rachmawati, (2017) Emotional Socialization and Emotional Intelligence Prevent Aggressive Behavior among Scholl-age Children in the Rural Family. *E-ISSN : 2460-2310 Journal of Child Development Studies 2017, Vol. 02, No.01, 12-22*
- Alligood, M.R. (2017). Pakar Teori Keperawatan. (A. Y. S Hamid, Ed). Indonesia : Elsevier
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). Infografis: Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. *APJII, 27-28.*
- Chasanah and Kilis, (2018) Adolescents` Gadget Addiction And Family Functioning. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 139 (UIPSUR 2017)*
- Church, D., Yount, G. and Brooks, A.J. (2012) “The Effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial`, *Journal of Nervous and Mental Disease, 200(10), pp. 891-896. doi: 10.1097/NMD. 0b013e31826b9fcl.*
- Clond, M. (2016) ‘Emotional Freedom Techniques for Anxiety’, *The Journal of Nervous and Mental Disease, 204(5), pp. 388–395. doi: 10.1097/nmd.0000000000000483.*

- Hidayat, A. Aziz (2004). PENGANTAR KONSEP DASAR KEPERAWATAN.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), Kamus Online. (2019). Retrieved February 1, 2019, from <https://kbbi.web.id/>
- Kominfo. (2015). Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia. Retrieved January 28, 2019, From <http://www.kominfo.go.id>
- Lin *et al.*, (2015) Time Distortion Associated With Smartphone Addiction: Identifying Smartphone Addiction Via A Mobile Application. Journal Homepage: www.elsevier.com/locate/psychires.
- Monks. (2009). *Tahap Perkembangan Masa Remaja Medical Journal New Jersey Muagman, 1980. Definisi Remaja*. Jakarta: Penerbit Grafindo Jakarta.
- Notoatmojo, S (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S (2018). *PROMOSI KESEHATAN TEORI DAN APLIKASI*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, dan Instrumen*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktario, A. (2017). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Pandey *et al.*, (2019) Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS, Vol 8 No. 2, Maret 2019*

- Putri, N.1.(2018). Sistem Pakar Diagnosa Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Menggunakan Metode Certainty Factor. Program Studi Teknik Informatika Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung : Bandung. Skripsi Dipublikasikan.
- Safitri and Sadif, (2013) Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression For Chronic Renal Failure Patients Are In Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. *International Journal Of Social Science and Humanity, Vol. 3, No. 3, May 2013*
- Sastroasmoro S. & Ismail S. 1995. *Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Binarupa Aksara*
- Yugistyowati, (2018) Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja. Di <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRI/index>
- Zainuddin, A. (2012). *SEFT HEALING + HAPPINESS + GRATNESS*. Jakarta : Afzan Publishing

LAMPIRAN

Lampiran 1

CURRICULUM VITAE

Nama : Ade Saputri

NIM : 1610003

Program Studi : S1 Keperawatan

Tempat, tanggal lahir : Surabaya 22 Januari 1998

Alamat : Jl. Raden Rahmat Gemurung Rt 03 Rw 02
Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo

Email : saputriade98@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita Lulus Tahun 2005
2. SDN Kwangsan Lulus Tahun 2007
3. SMP Negeri 1 Gedangan Lulus Tahun 2013
4. SMK Kesehatan 10 Nopember Lulus Tahun 2016

Lampiran 2

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Tidak ada yang bisa menjamin urusanmu mudah, lancar, dan selesai dengan sempurna kecuali Allah.

Persembahan :

1. Puji Syukur Kepada Allah SWT atas semua nikmat Aman, Selamat, Lancar dan Barokah pertolonganNya yang telah diberikan pada saya sehingga bisa menjadi posisi sekarang ini dan saya mampu menyelesaikan kewajiban dan bisa mendapat hasil sesuai dengan usaha dan kerja keras saya selama ini.
2. Kedua Orang Tua tercinta saya Ibu Karyawati dan Ayah Kariyanto yang telah menjadi Support Sistem, terimakasih atas usaha yang tidak pernah lelah, doa, semangat, motivasi untuk saya selama ini. Semoga Allah memberikan nikmat sehat waras dan mulia kepada kedua orang saya.
3. Adik Saya Chrisna Rangga Mukti yang tersayang, Terimakasih menambah semangat saya selama menuntut ilmu di bangku kuliah.
4. Sahabat-Sahabat tersayang (Nopi Della) yang selama ini memberi support dan banyak Pertolongan ketika saya sedang down saat mengerjakan tugas.
5. Sahabat tercinta dikelas (Billa Meila Galuh Linda Putdew Widya) yang tak pernah bosan memotivasi saya saat merasa kesulitan dalam hal pelajaran dan penelitian berjalan.

6. Teman Teman sebimbingan skripsi Afni, Ambar, Billa, Bella, Grita dan Meila yang selalu memberikan semangat dan pertolongan kepada saya dalam proses penelitian.
7. Rekan-rekan terfavorit S1 Keperawatan Angkatan 22 terimakasih atas dukungannya.
8. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih selalu mendoakan yang terbaik untukku, membantu dalam setiap langkah perjalanan hidupku, Semoga Allah SWT selalu melindungi dan meridhoi kalian. Aamiin YaRobbal A`laamiin.

Lampiran 3

SURAT IJIN PENGAMBILAN DATA



YAYASAN NALA
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN
 Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya
 Website : www.stikeshangtuah-sby.ac.id

Surabaya, 24 Juni 2020

Nomor	: B / 477 / VI / 2020 / SHT	
Klasifikasi	: BIASA.	
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Ijin Pengambilan <u>Data Penelitian</u>	Kepada Yth. KEPALA SEKOLAH SMK PGRI 13 Jl. Sidosermo III, Wonocolo di <u>Surabaya</u>

1. Dalam rangka penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya TA. 2019/2020, mohon Kepala Sekolah SMK PGRI 13 Surabaya berkenan mengizinkan kepada mahasiswa kami untuk mengambil data penelitian di SMK PGRI 13 Surabaya.
2. Tersebut titik satu, mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya :
 Nama : Ade Saputri
 NIM : 161.0003
 Judul penelitian :
 Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Remaja Kecanduan Gadget di SMK PGRI 13 Surabaya.
3. Mengalir dari titik dua, memperhatikan protocol pencegahan covid-19 maka pengambilan data akan dilakukan tanpa kontak langsung dengan responden. Pengambilan data dapat dilakukan melalui media daring antara lain : whatsapp, google form, dan lain-lain.
4. Demikian atas perhatian dan bantuannya terima kasih.

STIKES HANG TUAH SURABAYA
KETUA



WIWIK LIESTYNINGRUM, S.Kp., M.Kep.
NIP. 04014

Tembusan :

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Puket I, II, III STIKES Hang Tuah Sby
3. Ka Prodi S1 Keperawatan SHT Sby

Lampiran 4

SURAT IJIN PENGAMBILAN DATA

	YAYASAN NALA	
	<i>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya</i> RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN	
Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya Website : www.stikeshangtuah-sby.ac.id		
		Surabaya, <u>24</u> Juni 2020
Nomor	: B / <u>478</u> / VI / 2020 / SHT	
Klasifikasi	: BIASA.	
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian	Kepada Yth. KEPALA SEKOLAH SMK WACHID HASYIM Jl. Sidotopo Wetan Baru No.37 di <u>Surabaya</u>
<p>1. Dalam rangka penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya TA. 2019/2020, mohon Kepala Sekolah SMK Wachid Hasyim Surabaya berkenan mengijinkan kepada mahasiswa kami untuk mengambil data penelitian di SMK Wachid Hasyim Surabaya.</p> <p>2. Tersebut titik satu, mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya :</p> <p>Nama : Ade Saputri NIM : 161.0003 Judul penelitian : Efektivitas SEFT (<i>Spiritual Emosional Freedom Tecnique</i>) terhadap Remaja Kecanduan Gadget di SMK Wachid Hasyim Surabaya.</p> <p>3. Mengalir dari titik dua, memperhatikan protocol pencegahan covid-19 maka pengambilan data akan dilakukan tanpa kontak langsung dengan responden. Pengambilan data dapat dilakukan melalui media daring antara lain : whatsapp, google form, dan lain-lain.</p> <p>4. Demikian atas perhatian dan bantuannya terima kasih.</p>		
		STIKES HANG TUAH SURABAYA  KETUA WIWIEK LIESTYANINGRUM, S.Kp., M.Kep. NIP. 04014
<u>Tembusan :</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketua Pengurus Yayasan Nala 2. Puket I, II, III STIKES Hang Tuah Sby 3. <u>Ka Prodi S1 Keperawatan SHT Sby</u> 		

Lampiran 5

**SURAT PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN STIKES HANG TUAH
SURABAYA**





PERSETUJUAN ETIK

(Ethical Approval)

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)
Stikes Hang Tuah Surabaya

Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, Fax. (031) 8411721 Surabaya

Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : PE/7/V/2020/KEPK/SHT

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Ade Saputri

dengan judul :

Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja
Kecanduan Gadget di Wilayah Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK
WACHID HASYIM) Surabaya

dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan *Privacy*, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator masing-masing Standar sebagaimana terlampir.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Mei 2020 sampai dengan tanggal 29 Mei 2021



Ketua KEPK

Dewi Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 03006



Lampiran 6**Information For Consent
(Lembar Informasi Untuk Persetujuan)**

Saya adalah mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya mengadakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Efektivitas Terapi SEFT(*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya”.

Adapun bentuk kesediaan saya ini adalah :

1. Bersedia meluangkan waktu untuk melakukan terapi SEFT
2. Memberikan informasi yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang diminta atau ditanyakan oleh peneliti
3. Bersedia menjadi responden penelitian

Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan digunakan untuk kepentingan ini saja. Apabila peneliti ini telah selesai, pernyataan saudara akan saya hanguskan.

Yang menjelaskan,

Yang Dijelaskan

Ade Saputri

Nim. 161.0003

Lampiran 7

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Ade Saputri
NIM : 1610003

Yang berjudul “Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya. Tanda tangan saya menunjukkan bahwa :

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini dan informasi peran saya.
2. Saya mengerti bahwa catatan tentang penelitian ini dijamin kerahasiaannya. semua berkas yang mencatumkan identitas dan jawaban yang akan saya berikan hanya diperlukan untuk pengelolaan data.
3. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan mendorong pengembangan tentang “Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Kota (SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK WACHID HASYIM) Surabaya” metode terapi akan dilakukan selama 1 minggu 3x selama 2 minggu.

Oleh karena itu secara sukarela saya menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini. Tanda tangan saya dibawah ini sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

Surabaya, Juni 2020

Peneliti

Saksi Peneliti

Responden

Saksi Responden

Lampiran 8

Data Demografi Responden

“Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*) Terhadap Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota(SMK PGRI 13) dan Pesisir (SMK Wachid Hasyim) Surabaya”

Petunjuk Pengisian Data Demografi :

1. Isilah pernyataan di bawah ini dengan cara memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan jawaban saudara yang dianggap paling benar.
2. Dimohon kepada responden untuk mengisi semua jawaban dengan jujur.

Kode Responden : (Diisi oleh peneliti)

1. Usia :
2. Jenis Kelamin :
 - Laki Laki
 - Perempuan
3. Nama Sekolah
 - SMK PGRI 13 Surabaya
 - SMK WACHID HASYIM Surabaya

4. Apakah anda pernah melakukan terapi SEFT sebelumnya
- Pernah
 - Belum Pernah

Lampiran 9

KUISIONER

**“Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*) Terhadap
Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota(SMK PGRI 13) dan Pesisir
(SMK Wachid Hasyim) Surabaya”**

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah masing-masing pernyataan berikut dengan teliti.
2. Tentukan seberapa sesuai/tepat anda mengalami atau merasakan hal dalam pernyataan dibawah ini dengan mencentang (√) salah satu kolom alternatif jawaban yang sesuai bagi anda. Alternatif jawaban adalah sebagai berikut :
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Menggunakan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> adalah hal terpenting bagi saya.				
2.	Saya jarang mengobrol dengan anggota keluarga karena penggunaan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
3.	Saya selalu memeriksa <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> setiap bangun tidur.				
4.	Saya merasa lebih percaya diri saat menggunakan <i>handphone, tablet, dsb</i> .				
5.	Sebelum saya merasa puas berhubungan dengan teman saya (<i>chat/media sosial</i>), saya tidak akan berhenti untuk menggunakannya.				
6.	Saya merasa gelisah saat tidak memegang <i>handphone, tablet, dsb</i> .				
7.	Saya membawa <i>handphone, tablet, laptop dsb</i> ke toilet bahkan ketika saya terburu buru				

8.	Saya panik, cemas dan tidak nyaman jika <i>handphone, tablet, laptop dsb</i> saya tertinggal dirumah dari pada dompet saya yang tertinggal.				
9.	Saya selalu memeriksa <i>handphone, tablet, laptop dsb</i> saya agar tidak ketinggalan percakapan antar pengguna media sosial/group chat				
10.	Saya sulit berkonsentrasi dalam pekerjaan atau saat mengerjakan tugas karena penggunaan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
11.	Saya selalu gagal saat mencoba mengurangi waktu penggunaan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> .				
12.	Tantangan bermain game di <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> membuat saya sulit berhenti menggunakan <i>handphone, tablet, laptop dsb</i>				
13.	Saya sulit mengontrol waktu menggunakan aplikasi aplikasi yang ada pada <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
14.	Sinyal <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> yang jelek membuat saya merasa kesal.				
15.	Tidak masalah jika saya harus menghentikan penggunaan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
16.	Saya menggunakan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> seperlunya tidak terus menerus.				
17.	Saya sering menunda untuk membuka <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> ketika ada notifikasi masuk.				
18.	Hidup saya lebih tenang dan tentram tanpa <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
19.	Saya lebih senang curhat dengan teman secara langsung dari pada melalui <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				

20.	Ketika memiliki waktu luang saya berbincang bincang dengan anggota keluarga.				
21.	Saya selalu tidur tanpa membawa <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				

Lampiran 10

Standart Operational Prosedur

**“Efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*) Terhadap
Remaja Kecanduan *Gadget* di Wilayah Kota(SMK PGRI 13) dan Pesisir
(SMK Wachid Hasyim) Surabaya”**

1.	Pengertian	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energy psikologi dengan doa dan spiritualitas.
2.	Tujuan	menghilangkan membuang energi negatif dari dalam tubuh. Sehingga seseorang akan menjadi sehat fisik dan psikis.
3.	Indikasi	Fobia, gangguan fisik dan seksual, stress dan kecemasan, trauma, alergi, sakit kepala, migraine, kecanduan, kepercayaan diri dan insomnia.
4.	Kontraindikasi	Tidak ada kontraindikasi
5.	Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan klien siap untuk dilakukan SEFT 2. Salam pembuka dan perkenalan (Orientasi) 3. Menanyakan keadaan pasien 4. Melakukan kontrak dengan pasien
6.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakaian yang nyaman dan longgar
7.	Pelaksanaan Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>The Set Up</i> <p>Memandu klien untuk mengikuti kata kata set up dengan benar dan khusyuk. “ Ya Allah... meskipun saya sering bermain <i>gadget</i> keterusan, saya ikhlas saya ikhlas menerima kecanduan saya ini ya allah,</p>

		<p>dan saya pasrahkan padamu untuk kembali normal berkurangnya kecanduan saya”</p> <p><i>2. The Tune In</i></p> <p>Membangkitkan emosi negative yang ingin dihilangkan.</p> <p><i>3. The Tapping</i></p> <p>Melakukan Tapping dengan mengetuk titik ringan 18 titik tertentu pada tubuh.</p>
--	--	--

1. CR = *Crown*

Pada titik bagian atas kepala



2. EB = *Eye Brow*

Pada titik permukaan alis mata



3. SE = *Side Of The Eye*

Diatas Tulang Sisi Samping Mata



4. UE = *Under The Eye*

2 cm dibawah kelopak mata



5. UN = *Under The Nose*

Tepat Di Bawah Hidung



6. Ch = *Chin*

Diantara Dagu dan Bagian bawah bibir



7. CB = *Colar Bone*

Di ujung tempat bertemunya tulang dada, *collar bone* dan tulang rusuk pertama



8. UA = *Under The Arm*

Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (Pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)



9. BN = *Bellow Nipple*

2.5 cm di bawah puting susu (Pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.



10. IH = *Inside The Hand*

Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.



11. OH = *Outside Of Hand*

Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.



12. TH = *Thumb*

Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.

13. IF = *Index Finger*

Jari Telunjuk samping luar bagian bawah kuku

14. MF = *Middle Finger*

Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (Di bagian yang meghadap ibu jari)



15. RF = *Ring Finger*

Jari manis samping luar bagian bawah kuku (Di bagian yang menghadap ibu jari)



16. BF = *Baby Finger*

Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (Di bagian yang menghadap ibu jari)



17. KC = *Karate Chop*

Disamping telapak tangan , bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate



18. GS = *Gamut Spot*

Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.



langkah terakhir adalah mengulang lagi Tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *Karate Chop*). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur, (Alhamdulillah)

Lampiran 11

TABULASI PRE TEST KELOMPOK KONTROL

Nomer Responden	Usia	Kelas	Jenis Kelamin	Kode Sekolah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Keterangan	
1	15	10	Perempuan	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	49	Sedang	
2	16	10	Perempuan	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	57	Sedang	
3	16	10	Perempuan	2	4	4	2	2	2	1	3	3	4	3	3	1	4	4	2	1	2	1	1	1	2	47	Sedang	
4	15	10	Perempuan	2	3	2	2	3	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	50	Sedang	
5	16	10	Perempuan	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	2	3	52	Sedang	
6	16	10	Laki Laki	2	4	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	47	Sedang	
7	16	10	Laki Laki	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	1	3	52	Sedang
8	15	10	Perempuan	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	27	Rendah
9	16	10	Perempuan	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	54	Sedang	
10	16	10	Perempuan	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	50	Sedang	
11	16	10	Perempuan	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	51	Sedang	
12	15	10	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	Rendah	
13	16	10	Perempuan	2	3	1	3	2	2	1	2	1	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	39	Rendah
14	16	10	Perempuan	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	1	1	2	49	Sedang
15	15	10	Perempuan	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	48	Sedang	
16	16	10	Laki Laki	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	2	2	3	3	4	4	1	2	3	1	1	1	48	Sedang	
17	16	10	Perempuan	2	3	2	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	1	3	61	Sedang	
18	16	10	Perempuan	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	4	2	1	2	2	1	1	1	35	Rendah	
19	15	10	Perempuan	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	1	2	2	53	Sedang	
20	16	10	Laki Laki	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	46	Sedang	
21	15	10	Laki Laki	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	51	Sedang	
22	15	10	Perempuan	2	3	2	3	1	2	3	1	1	4	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	47	Sedang	
23	15	10	Perempuan	2	4	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	60	Sedang	
24	16	10	Laki Laki	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	53	Sedang	
25	16	10	Perempuan	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	45	Sedang	
26	15	10	Laki Laki	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	43	Rendah	

Lampiran 12

TABULASI POST TEST KELOMPOK KONTROL

Nomer Responden	Usia	Kelas	Jenis Kelamin	Kode Sekolah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Keterangan	
1	15	10	Perempuan	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	64	Tinggi	
2	16	10	Perempuan	2	4	3	4	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	54	Sedang	
3	16	10	Perempuan	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	3	50	Sedang	
4	15	10	Perempuan	2	3	1	2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	32	Rendah	
5	16	10	Perempuan	2	3	1	2	2	1	2	1	3	1	4	2	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	54	Sedang	
6	16	10	Laki Laki	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	57	Sedang	
7	16	10	Laki Laki	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	3	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	41	Rendah	
8	15	10	Perempuan	2	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	2	40	Rendah	
9	16	10	Perempuan	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	53	Sedang	
10	16	10	Perempuan	2	4	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	4	42	Rendah
11	16	10	Perempuan	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	4	2	2	2	49	Sedang	
12	15	10	Perempuan	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	1	2	2	3	2	1	2	52	Sedang	
13	16	10	Perempuan	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	3	3	1	2	3	1	2	3	44	Sedang	
14	16	10	Perempuan	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	49	Sedang	
15	15	10	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	48	Sedang	
16	16	10	Laki Laki	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	50	Sedang	
17	16	10	Perempuan	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	1	1	2	50	Sedang	
18	16	10	Perempuan	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	51	Sedang	
19	15	10	Perempuan	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	45	Sedang	
20	16	10	Laki Laki	2	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	46	Sedang	
21	15	10	Laki Laki	2	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	44	Sedang	
22	15	10	Perempuan	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	55	Sedang	
23	15	10	Perempuan	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	1	3	2	1	1	2	52	Sedang	
24	16	10	Laki Laki	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	53	Sedang	
25	16	10	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	50	Sedang	
26	15	10	Laki Laki	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	49	Sedang	

Lampiran 13

TABULASI PRE TEST KELOMPOK INTERVENSI

Nomer Responden	Usia	Kelas	Jenis Kelamin	Kode Sekolah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Keterangan
1	15	10	Perempuan	1	3	1	3	1	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	50	Sedang
2	16	10	Perempuan	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	48	Sedang
3	16	10	Perempuan	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	60	Sedang
4	17	10	Laki Laki	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	55	Sedang
5	16	10	Laki Laki	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	50	Sedang
6	17	10	Laki Laki	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	55	Sedang
7	16	10	Perempuan	1	3	1	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	44	Sedang
8	17	10	Perempuan	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	47	Sedang
9	16	10	Perempuan	1	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	1	1	55	Sedang
10	16	10	Perempuan	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	58	Sedang
11	16	10	Perempuan	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	52	Sedang
12	15	10	Laki Laki	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	50	Sedang
13	15	10	Laki Laki	1	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	53	Sedang
14	16	10	Perempuan	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	31	Rendah
15	16	10	Perempuan	1	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	62	Sedang
16	15	10	Perempuan	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	1	3	52	Sedang
17	16	10	Perempuan	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	50	Sedang
18	16	10	Laki Laki	1	3	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	1	57	Sedang
19	16	10	Laki Laki	1	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	67	Tinggi
20	16	10	Laki Laki	1	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	63	Tinggi
21	16	10	Perempuan	1	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	55	Sedang
22	16	10	Laki Laki	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	43	Sedang
23	15	10	Laki Laki	1	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	53	Sedang
24	16	10	Perempuan	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	52	Sedang
25	16	10	Perempuan	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	51	Sedang
26	16	10	Laki Laki	1	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	1	2	3	1	1	4	54	Sedang

Lampiran 14

TABULASI POST TEST KELOMPOK INTERVENSI

Nomer Responden	Usia	Kelas	Jenis Kelamin	Kode Sekolah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Keterangan
1	15	10	Perempuan	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	31	Rendah
2	16	10	Perempuan	1	3	1	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	32	Rendah
3	16	10	Perempuan	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	31	Rendah
4	17	10	Laki Laki	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	27	Rendah
5	16	10	Laki Laki	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	29	Rendah
6	17	10	Laki Laki	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	27	Rendah
7	16	10	Perempuan	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	25	Rendah
8	17	10	Perempuan	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	31	Rendah
9	16	10	Perempuan	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	31	Rendah
10	16	10	Perempuan	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	30	Rendah
11	16	10	Perempuan	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	Rendah
12	15	10	Laki Laki	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	29	Rendah
13	15	10	Laki Laki	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	28	Rendah
14	16	10	Perempuan	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	29	Rendah
15	16	10	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	29	Rendah
16	15	10	Perempuan	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	29	Rendah
17	16	10	Perempuan	1	4	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	33	Rendah
18	16	10	Laki Laki	1	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	30	Rendah
19	16	10	Laki Laki	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	32	Rendah
20	16	10	Laki Laki	1	1	1	1	2	3	4	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	32	Rendah
21	16	10	Perempuan	1	3	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	34	Rendah
22	16	10	Laki Laki	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	31	Rendah
23	15	10	Laki Laki	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	29	Rendah
24	16	10	Perempuan	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	28	Rendah
25	16	10	Perempuan	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	28	Rendah
26	16	10	Laki Laki	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	28	Rendah

Lampiran 15

HASIL UJI MANN WHITNEY

Ranks

	Sekolah	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Kecanduan Gadget	Intervensi	26	31.60	821.50
	Kontrol	26	21.40	556.50
	Total	52		

Test Statistics^a

	Hasil Kecanduan Gadget
Mann-Whitney U	205.500
Wilcoxon W	556.500
Z	-2.430
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015

a. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 16

HASIL UJI WILCOXON SIGNED RANK TEST

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontrol - Intervensi Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	26 ^b	13.50	351.00
Ties	0 ^c		
Total	26		

a. Kontrol < Intervensi

b. Kontrol > Intervensi

c. Kontrol = Intervensi

Test Statistics^b

	Kontrol – Intervensi
Z	-4.460 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

