



Efektivitas Teknik Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) untuk Membangun Rasa Percaya Diri Siswa SMK melalui Layanan Penguasaan Konten

Miskanik^{1*}, Dewi Purwaningsih², Riska Andriani³

^{1,2,3} Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

Email: miskanik.mis@gmail.com^{1*}, dpurwaningsih758@gmail.com², riskaandriani366@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik seft (*spiritual emotional freedom technique*) untuk membangun rasa percaya diri siswa SMK melalui layanan penguasaan konten. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design*, dengan pendekatan *onegroup pretest* dan *posttest design*, karena sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah perlakuan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Hasil penelitian berupa kepercayaan diri merupakan bagian sangat penting ada pada diri seseorang termasuk siswa di sekolah, maka hendaknya dilakukan upaya membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi. Materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan melalui layanan penguasaan konten bisa menjadi salah satu alternatif yang dilakukan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling. Hal ini dapat terlihat pada Tabel 6 tentang perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* angket kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen, dimana hasil *pretest* menunjukkan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen rendah.

Kata Kunci: Efektivitas, Teknik Seft, Percaya Diri, Konten.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the self-defense technique (*spiritual emotional freedom technique*) to build the confidence of vocational students through content mastery services. The research method that will be used in this study is a pre-experimental design, with a onegroup pretest and posttest design approach, because it is in accordance with the objectives to be achieved, namely to determine the difference in students' self-confidence scores between before and after SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) material treatment. The results of the study in the form of self-confidence are a very important part of someone including students at school, so efforts should be made to help students increase high self-confidence. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) material which is carried out through content mastery services can be an alternative that is carried out by a Guidance and Counseling teacher. This can be seen in Table 6 regarding the differences in the results of the pretest and posttest students' self-confidence questionnaires in the experimental group, where the results of the pretest show that the students' confidence in the experimental group is low.

Keywords: Effectiveness, Self-Confidence, Self-Confidence, Content.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang mempunyai peran penting dalam upaya mewujudkan cita-cita siswa dan mengembangkan segala potensinya. Syamsu dalam Supriatna (2011:61) menjelaskan siswa merupakan individu yang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian, sehingga sekolah sebagai

lembaga penyelengara pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa. Proses berkembangnya siswa tidak selalu berlangsung secara mulus, atau steril dari masalah. Dengan kata lain, proses berkembangnya individu atau siswa tidak selalu sejalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut. Sehingga dalam belajar siswa memiliki beberapa hal kendala dalam menuju perkembangannya, salah satunya adalah kurangnya rasa percaya diri.

Percaya diri merupakan salah satu hal yang harus ada dalam diri siswa. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer (1993) bahwa *selfconfidence* atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Sedangkan Surya (2009) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Tidak dapat dibantah lagi bahwa untuk mencapai sesuatu dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri ini bukan sesuatu yang dapat tumbuh dan ada dalam diri seseorang dengan sendirinya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Afiatin (1998) bahwa kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Demikian pula yang diungkap oleh Surya (2009) yang menyatakan bahwa perkembangan percaya diri ini sangat tergantung dari kematangan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Dengan demikian untuk menjadi seseorang dengan kepercayaan diri yang kuat memerlukan proses dan suasana yang mendukung.

Siswa SMK adalah anak yang sedang menginjak masa remaja. Karakteristik ini membuat mereka tak lepas dari karakteristik remaja yang memang berada dalam masa-masa sulit, dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang ada dalam diri mereka. Hurlock (2000) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dengan adanya perubahan fisiologis seperti emosional yang mudah tersinggung, bergejolak dan mudah berubah. Perubahan-perubahan ini terkadang membuat remaja menjadi merasa tidak puas dengan kondisi dirinya dan seringkali menyebabkan mereka jatuh pada keadaan/kondisi tidak percaya diri. Mereka sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahan positif untuk perkembangan hidup selanjutnya. Oleh karena itu untuk mengarahkan mereka agar tidak terjerumus dalam krisis batin seperti ketidak percayaan diri harus dilakukan upaya untuk membangun kekuatan psikologisnya agar mereka tumbuh dan berkembang dengan percaya diri untuk menyongsong masa depan.

Kehidupan di sekolah kadang memberi beban tersendiri bagi siswa. Sebagai remaja, siswa SMK selain sibuk berjuang dalam menjalankan tugas pendidikan mereka juga harus bisa menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya. Marsudi (2003) menjelaskan bahwa sebagaimana individu pada umumnya, remaja juga memiliki kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang.

Yusuf dan Nurihsan (2005) menjelaskan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa di sekolah dan perlu menjadi perhatian guru pembimbing adalah perasaan rendah diri atau inferioritas. Inferioritas ini dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (*imajinasi*). Inferioritas atau rasa tidak percaya diri ini menimbulkan gejala-gejala atau sikap dan perilaku berikut: (1) peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, (2) sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, (3) senang mengkritik atau mencela orang lain, (4) kurang senang berkompetisi, dan (5) cenderung senang menyendiri, pemalu, dan penakut. Selanjutnya, Alavin (2010) menjelaskan bahwa di sekolah anak-anak yang tidak percaya diri tampak dari sikap mereka yang pasif, tidak berani tampil di depan umum, tidak yakin dengan hasil pekerjaannya sendiri dan enggan melakukan sesuatu yang baru/kurang berani.

Hal tersebut juga terjadi pada siswa SMKA Terampil Condet kelas XI jurusan perkantoran. Dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa siswa kelas XI perkantoran masih mempunyai rasa percaya diri yang rendah. Peneliti juga melakukan wawancara dengan tiga orang siswa bahwa siswa tidak berani tampil kedepan kelas untuk presentasi secara sukarela karena merasa takut salah dan ditertawakan teman-teman, mereka akan tampil jika terpaksa karena berkaitan dengan nilai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa kepercayaan diri adalah karakter kepribadian yang penting dan harus dimiliki oleh setiap remaja (siswa), sebagai salah satu bekal dalam mengatasi masalah dan untuk mencapai berbagai keinginan di masa depannya. Untuk membangun kepercayaan diri siswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Layanan Penguasaan Konsten untuk Membangun Rasa Percaya Diri Siswa”.

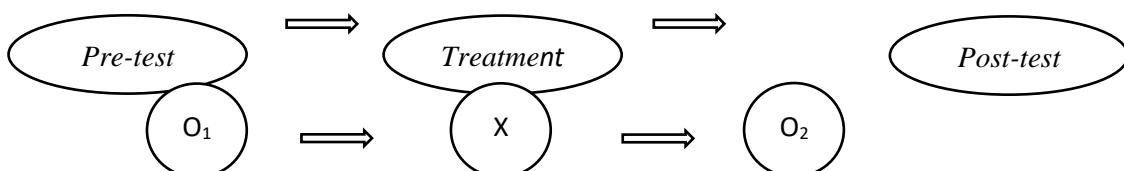
METODE

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design*, dengan pendekatan *onegroup pretest* dan *posttest design*, karena sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah perlakuan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Selain itu subyek yang akan digunakan dalam penelitian ini jumlahnya terbatas dan tidak adanya kelompok pembanding, hal ini sesuai dengan pendapat Prasetyo & Jannah (2005:161) bahwa jenis penelitian *pre experimental design* digunakan karena keterbatasan jumlah subjek yang akan diteliti, dan pendekatan *onegroup pretest* dan *posttest design* merupakan satu kelompok eksperimen yang diukur variabel dependennya (*pretest*), kemudian diberikan *treatment*, dan diukur kembali variabel dependennya (*posttest*), tanpa ada kelompok pembanding.

Rancangan penelitian yang akan disusun dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Melakukan *pretest* (O_1) untuk mengetahui siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah (subyek penelitian).
2. Setelah mengetahui subyek penelitian, maka memberikan *treatment* atau perlakuan yaitu memberikan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten.
3. Melakukan *posttest* (O_2) untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri siswa rendah serta efek dari *treatment*.
4. Membandingkan hasil O_1 (*pretest*) dan O_2 (*posttest*) untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten.
5. Menerapkan analisis statistik yaitu dengan menggunakan uji tanda dalam rangka penentuan perbedaan antara kepercayaan diri siswa yang rendah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten. Dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 1. Eksperimen semu dengan model *onegroup pretest* (Sugiono, 2009:83)

Keterangan:

- O_1 = observasi sebelum eksperimen
 X = pemberian eksperimen
 O_2 = observasi sesudah eksperimen

Menurut Arikunto (2006:85) bahwa dalam desain *pretest* dan *posttes group*, observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (O_1) disebut *pretest* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *posttes*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Menurut Arikunto (2006:145) subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subyek penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Terampil Condet jurusan perkantoran yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Deskripsi Data Penelitian

Pada bab ini akan dijelaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMK Terampil Condet kelas XI sebanyak 30 orang. Karena secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik SEFT untuk membangun rasa percaya diri siswa melalui layanan penguasaan konten. Data-data yang diperoleh adalah hasil *pretest* dan *Posttest* berkaitan dengan percaya diri siswa. Instrumen percaya diri digunakan untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri siswa. Peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang itu diambil dari kelas XI yang ditunjuk oleh pihak sekolah untuk diberikan pelatihan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan rasa percaya diri pada para siswa tersebut.

Langkah-langkah yang peneliti berikan pada saat memberikan perlakuan pada siswa di kelas XI adalah sebagai berikut :

1. Memberikan *Pre test*
2. Memberikan motivasi kepada para siswa
3. Memberikan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
4. Praktek untuk pemberian terapi kepada para siswa di kelas XI SMK Trampil

Dengan tahapan sebagai berikut, ada tiga teknik dalam SEFT yaitu :

- a. Energy Therapy
- b. Powerfull Prayer
- c. Loving Kindness Therapy

Dengan ketiga teknik tersebut adalah satu kesatuan dalam melakukan SEFT ini. Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan (*Pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*Posttest*), dimana pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan alasan karensa data dalam penelitian ini adalah data berbentuk ordinal dan prosedur pengambilan kesimpulan statistik yang tidak didasarkan pada asumsi-asumsi parameter. Sedangkan teknik yang dipakai adalah uji beda dengan bantuan SPSS versi 20,0 for windows.

Hasil *Pretest*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan. Berikut disajikan kondisi *pretest* kepercayaan diri siswa masing-masing siswa pada kelompok eksperimen.

Tabel 1 Kondisi Kepercayaan Diri Siswa *Pretest* Masing-masing

Siswa			
Kode	Skor	%	Kategori
CH	101	50,50	Rendah
IR	111	55,50	Sedang
MF	99	49,50	Rendah
FA	133	66,50	Sedang
DKS	95	47,50	Rendah
RW	106	53,00	Sedang
DNS	101	50,50	Rendah
VA	96	48,00	Rendah
INM	100	50,00	Rendah

ED	135	67,50	Sedang
AT	100	50,00	Rendah
TA	98	49,00	Rendah
AH	113	56,50	Sedang
DA	99	49,50	Rendah
YL	100	50,00	Rendah
AN	101	50,50	Rendah
SH	100	50,00	Rendah
AS	110	55,00	Sedang
O2S	96	48,00	Rendah
NA	100	50,00	Rendah
RIJ	101	50,50	Rendah
MA	135	67,50	Sedang
FA	98	49,00	Rendah
NF	100	50,00	Rendah
TPP	120	60,00	Sedang
AN	101	50,50	Rendah
AM	134	67,00	Sedang
MF	100	50,00	Rendah
MRS	101	50,50	Rendah
DD	99	49,50	Rendah

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat hasil *pretest* kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen 9 orang berada pada kualifikasi sedang dan 21 orang berada pada kualifikasi rendah 21 orang.

Dari hasil *pretest* terkait kepercayaan diri, diperoleh dari 30 orang siswa pada kelompok eksperimen bahwa tidak ada siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori sangat tinggi, tinggi, maupun sangat rendah yang ada sedang dan rendah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 21 orang dan sedang sebanyak 9 orang siswa. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat distribusi frekuensi presentasi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Persentasi Kepercayaan Diri Siswa
Pretest berdasarkan Kategori (n=30)**

Kategori	Interval		F	%
	Skor	%		
Sangat Tinggi	≥ 168	84% - 100%	0	0
Tinggi	136 – 167	68% - 83%	0	0
Sedang	104 – 135	52% - 67%	9	30,00
Rendah	72 – 103	36% - 51%	21	70,00
Sangat rendah	≤ 71	$\leq 35\%$	0	0
Total			30	100,00

Tabel di atas, merupakan hasil dari *pretest* terhadap 30 siswa kelas XI. Dari tabel tersebut terlihat bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri sedang 30,00% dan tingkat kepercayaan diri rendah 70,00%.

Hasil *Posttest*

Setelah memberikan perlakuan SEFT sebanyak 3 kali pertemuan kepada kelompok eksperimen, maka kemudian peneliti mengukur kembali tingkat kepercayaan diri siswa. Adapun hasil pengukuran kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kondisi Kepercayaan Diri Siswa Posttest Masing-masing

Siswa

Kode	Skor	%	Kategori
CH	139	69,50	Tinggi
IR	137	68,50	Tinggi
MF	162	81,00	Tinggi
FA	138	69,00	Tinggi
DKS	151	75,50	Tinggi
RW	153	76,50	Tinggi
DNS	140	70,00	Tinggi
VA	153	76,50	Tinggi
INM	143	71,50	Tinggi
ED	144	72,00	Tinggi
AT	129	64,50	Sedang
TA	165	82,50	Tinggi
AH	151	75,50	Tinggi
DA	141	70,50	Tinggi
YL	138	69,00	Tinggi
AN	139	69,50	Tinggi
SH	141	70,50	Tinggi
AS	138	69,00	Tinggi
O2S	135	67,50	Sedang
NA	140	70,00	Tinggi
RIJ	161	80,50	Tinggi
MA	139	69,50	Tinggi
FA	168	84,00	Tinggi
NF	162	81,00	Tinggi
TPP	139	69,50	Tinggi
AN	134	67,00	Sedang
AM	144	72,00	Tinggi
MF	153	76,50	Tinggi
MRS	166	83,00	Tinggi
DD	137	68,50	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil *posttest* kepercayaan diri siswa sebanyak 27 orang berada pada kategori tinggi dan 3 orang pada kategori sedang. Ini terlihat bahwa ada perubahan kepercayaan diri siswa setelah diberikan materi tentang (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) SEFT melalui layanan penguasaan konten. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat distribusi frekuensi presentasi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persentasi Kepercayaan Diri Siswa Post-Test Berdasarkan Kategori (n=30)

Kategori	Interval		F	%
	Skor	%		
Sangat Tinggi	≥ 168	84% - 100%	0	0
Tinggi	136 – 167	68% - 83%	27	90,00
Sedang	104 – 135	52% - 67%	3	10,00
Rendah	72 – 103	36% - 51%	0	00,00
Sangat rendah	≤ 71	$\leq 35\%$	0	0
	Total		30	100,00

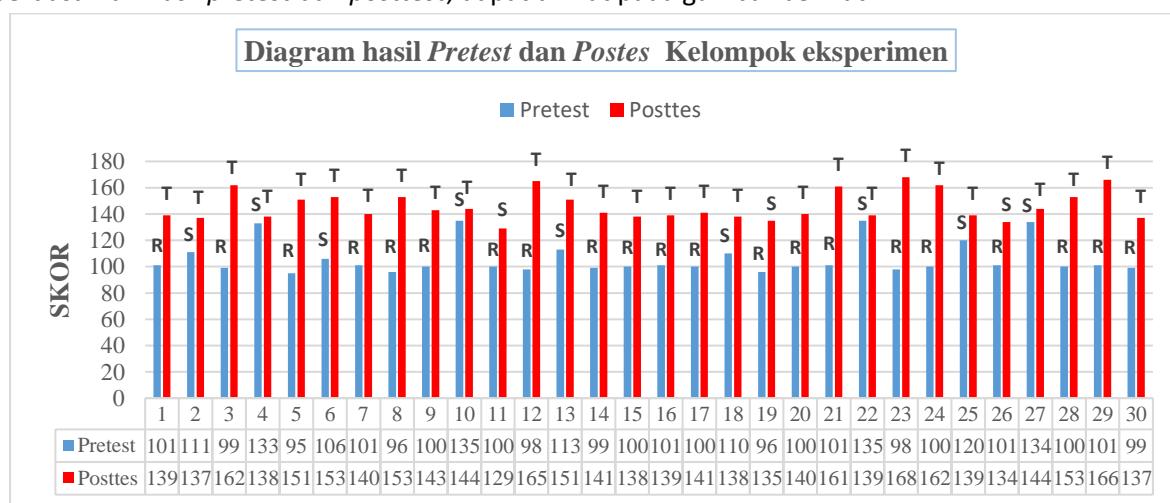
Tabel di atas, merupakan hasil dari *posttest* terhadap 30 siswa kelas XI jurusan Perkantoran. Dari tabel tersebut terlihat bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan tinggi sebanyak 90,00% dan tingkat kepercayaan diri sedang 10,00%. Jadi dapat terlihat adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan teknik SEFT.

Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttes Kepercayaan diri Siswa Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval		Pretest		Posttest	
	Skor	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	≥ 168	84% - 100%	0	0	0	0
Tinggi	136 – 167	68% - 83%	0	0	27	90,00
Sedang	104 – 135	52% - 67%	9	30,00	3	10,00
Rendah	72 – 103	36% - 51%	21	70,00	0	00,00
Sangat rendah	< 71	$\leq 35\%$	0	0	0	0
	Total		30	100,00	30	100,00

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kondisi kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah mendapat materi (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) SEFT melalui layanan penguasaan konten. Siswa yang pada saat *pretest* tingkat kepercayaan dirinya berada pada tingkat sedang sebanyak 30% (9 orang) dan tingkat rendah 70% (21 orang), setelah diberikan materi (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) SEFT melalui layanan penguasaan konten meningkat menjadi tinggi sebanyak 90% (27 orang) dan sebanyak 10% (3 orang) berada pada tingkat kepercayaan diri sedang

Untuk melihat kondisi kepercayaan diri siswa masing-masing siswa pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar. Hasil Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri Siswa

PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini “penggunaan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa”. Untuk menguji hipotesis digunakan uji t dengan bantuan SPSS for windows versi 20.00.

Uji t *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan materi (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) SEFT bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI perkantoran di SMK Trampil. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila t hitung > t tabel pada taraf signifikansi 5% dan nilai $P < 0,05$. Adapun ringkasan uji t *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Angket Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	P
Pre Test	106,10			
Post Test	146,00	-11,889	2,045	0,00

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rata-rata *pre-test* sebesar 106,10 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 146,00 sehingga mengalami peningkatan sebesar 39,9. Selanjutnya didapatkan juga t hitung > t tabel pada taraf signifikansi 5% ($-11,889 > 2,045$) dan mempunyai nilai $P < 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan terdapat peningkatan secara signifikan pada penggunaan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI jurusan perkantoran di SMK Terampil.

PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, kepercayaan diri merupakan bagian sangat penting ada pada diri seseorang termasuk siswa di sekolah, maka hendaknya dilakukan upaya membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi. Materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan melalui layanan penguasaan konten bisa menjadi salah satu alternatif yang dilakukan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling. Hal ini dapat terlihat pada Tabel 6 tentang perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* angket kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen, dimana hasil *pretest* menunjukkan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen rendah.

Setelah pemberian materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui layanan penguasaan konten tingkat kepercayaan diri siswa meningkat. Kondisi ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan yaitu berupa teknik SEFT tersebut dengan melalui layanan penguasaan konten. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan melalui layanan penguasaan konten bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, hasil rata-rata *pre-test* didapatkan sebesar 106,10 dan *post-test* didapatkan sebesar 146,00. Maka nilai rata-rata *post-test* lebih besar dibandingkan dengan nilai *pre-test*, dengan adanya pemberian materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) melalui layanan penguasaan konten ternyata dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *post-test* yang lebih besar skornya dibandingkan dari hasil *pre-test* setelah diberikan perlakuan teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) terdapat perubahan peningkatan kepercayaan diri siswa di sekolah.

Dengan hasil ini diharapkan pemberian materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) melalui layanan penguasaan konten dapat dipergunakan sebagai alternatif terapi yang efektif untuk

meningkatkan rasa kepercayaan diri para siswa, namun demikian terapi pemberian materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) melalui layanan penguasaan konten harus dilakukan secara profesional dengan penyampaiannya kepada para siswa sehingga dapat menghasilkan manfaat yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperolah, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut Diharapkan penelitian yang sudah kami lakukan dapat memberikan masukan yang baik bagi sekolah SMK Terampil dalam menambah informasi tentang pengaruh pemberian materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) terhadap peningkatan kepercayaan diri para siswa di SMK Trampil dan diharapkan lebih banyak refrensi yang bisa diambil untuk permasalahan yang ada serta akan lebih baik lagi memberikan materi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) melalui pelayanan penguasaan konten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Faiz Zainudin. (2009). *"Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosional"*. Jakarta: Arga Publising.
- A. Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian: Dasar-dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan Bungin. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif edisi pertama*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Darsono Wisadirana. (2005). *Metode Penelitian dan Pedoman Penulisan Skripsi untuk Ilmu Sosial*. Malang: UMM Press.
- Fatimah, Enung. (2010). *Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Iqbal Hasan. (2006). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubilee. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen edisi kedua*. Malang: UMM Pres.
- Setiawan, Pongky. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sutrisno Hadi. (1993). *Metodologi Research jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Succes, Happiness, Greatness*. Edisi Revisi, Jakarta: Afzan Publishing.