

Efektivitas Emotional Freedom Technique (EFT) Dalam Menumbuhkan Self-Compassion Pada Mahasiswa Korban Verbal Abuse

Munadiah Mulkin¹, Sitti Murdiana², Widyastuti³

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*mulkinadia@gmail.com st.murdiana@unm.ac.id widya_prasthya@yahoo.com

Abstrak. Mahasiswa yang menjadi korban *verbal abuse* semasa kecil, sangat berpotensi untuk menjadi individu yang agresif, tidak peka terhadap perasaan orang lain, memiliki kecemasan tinggi, cenderung untuk menyakiti diri sendiri, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri. Hal ini membuat mereka kesulitan untuk menerima dirinya, sementara penerimaan diri erat kaitannya dengan kemampuan untuk merasakan perasaan dan kemurahan hati yang tumbuh dari kemampuan menerima diri sendiri, baik secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak mengelakkan diri akan pengalaman yang tidak menyenangkan, yang dikenal dengan istilah *self-compassion*. *Self-compassion* penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, untuk menumbuhkan rasa bahagia, mengelola stres dan menumbuhkan empati. Dalam rangka menumbuhkan *self-compassion* tersebut, diberikanlah intervensi EFT sebagai terapi untuk mengatasi keluhan fisik dan tekanan emosional, dengan cara memberikan ketukan ringan pada titik meridian tubuh manusia. Dengan menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*, partisipan penelitian dibagi dalam dua kelompok, sejumlah 13 orang mahasiswa masuk dalam kelompok eksperimen, dan 5 orang lainnya masuk dalam kelompok kontrol. Setelah data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan N-Gain, diperoleh kesimpulan bahwa terjadi perbedaan signifikan rata-rata *self-compassion* antara mahasiswa yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi. Hal ini menandakan bahwa intervensi berupa *Emotional Freedom Technique (EFT)*, efektif untuk menumbuhkan *self-compassion* pada mahasiswa korban *verbal abuse*.

Kata Kunci: *Verbal Abuse; Self-compassion; Emotional Freedom Technique*

Abstract. Students who were victims of verbal abuse as children have the potential to become aggressive individuals, insensitive to other people's feelings, have high anxiety, tend to hurt themselves, and even wish to commit suicide. It makes it difficult for them to accept themselves, while self-acceptance is closely related to the ability to feel feelings and generosity that grows from the ability to accept oneself, both emotionally and cognitively for self-experience and awareness not to avoid unpleasant experiences. known as *self-compassion*. *Self-compassion* is important for students to have, to foster a sense of happiness, manage stress, and foster empathy. In order to foster this *self-compassion*, EFT interventions are given as a therapy to deal with physical complaints and emotional stress, by giving light tapping on the meridian points of the human body. Using the research of *Nonequivalent Control Group Design*, participants were divided into two groups, 13 students in the experimental group, and 5 others in the control group. After the data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, hypothesis tests, and N-Gains, it was concluded that there was a significant difference in the average *self-compassion* of students who were given the intervention and those who were not. The aforementioned result indicates that the intervention in the form of *Emotional Freedom Technique (EFT)* is effective in fostering *self-compassion* for students who are verbal abuse victims.

Keywords: *Verbal Abuse; Self compassion; Emotional Freedom Technique*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang juga tengah mengalami sebuah fase peralihan dari remaja menuju masa dewasa (Hurlock, 2006), mahasiswa sendiri diartikan sebagai sekumpulan kelompok di dalam lingkup Perguruan Tinggi yang berusia 18-30 tahun (Aisyah, 2013) yang mengalami tantangan dalam menyelesaikan studinya, bersosialisasi dengan lingkungan kampus, juga lingkungan sekitar (Karinda, 2020). Dalam proses ini,

mahasiswa mampu memiliki kesinambungan maupun ketidaksinambungan dengan masa kanak-kanak yang dilaluinya, tergantung bagaimana mereka bereaksi terhadap pengalaman awal (*early experiences*) sebagai penopang pola perilaku mereka seumur hidup. Mereka yang berhasil mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan penghayatan mengenai diri yang menyegarkan dan dapat diterima, dan yang tidak berhasil mengatasi krisis identitas

menderita, yang disebut oleh Erikson sebagai kebingungan identitas, yang mana, kebingungan ini dapat menggejala ke dalam dua bentuk: menarik diri, mengisolasi diri dari kawan sebaya dan keluarga, atau mereka meleburkan diri ke dalam dunia kawan sebaya dan kehilangan identitasnya di tengah *crowd*-nya (Santrock, 2012).

Banyak faktor yang memengaruhi seorang mahasiswa mengalami kebingungan identitas, salah satunya dijelaskan dalam sebuah *scientific reports* dengan judul *Verbal Abuse Related to Self Esteem Damage and Unjust Blame Harms Mental Health and Social Interaction in College Population*, dipelajari dari 5.616 mahasiswa ditemukan bahwa pola dan komponen dari dampak *verbal abuse* yang dirasakan oleh mahasiswa, berdampak kepada perubahan psikomotorik dan iritabilitas mahasiswa, harga diri yang rapuh, dan kecemasan yang tinggi (Yun et al., 2019). *Verbal abuse* merupakan semua bentuk tindakan dan ucapan yang memiliki sifat menghina, membentak, memaki dan menakuti dengan mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas (Lestari, 2016). Sementara menurut Brennan, dan Howells Johnson, *verbal abuse* atau pelecehan verbal, didefinisikan sebagai bahasa atau ucapan yang merendahkan, menghina, mengintimidasi, atau tidak sopan, yang dimaksudkan untuk menyebabkan seseorang merasa menderita (Thomason, 2018).

Mahasiswa yang mengalami *verbal abuse* dari orang-orang terdekat mereka, akan menyimpan emosi-emosi negatif dalam diri, sebagai respon kesedihan dan ketidakmampuan mereka untuk keluar dari situasi tersebut, sementara dijelaskan oleh Halim (2015) hal yang menghambat seseorang untuk

menjalani kehidupan, salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian sehingga menjadikan seseorang tersebut sulit mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Dibutuhkan sebuah langkah awal untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut, yaitu dengan memberikan welas asih kepada diri atau *self-compassion*, yaitu sebuah langkah awal untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami tersebut (Karinda, 2020).

Self-compassion sendiri adalah sebuah proses untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri ketika menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan dan mengakui bahwa kegagalan tersebut adalah bagian dari kisah pengalaman manusia pada umumnya. (Neff, 2003), sedangkan menurut Germer (2009), kemampuan untuk merasakan perasaan dan kemurahan hati yang tumbuh dari kemampuan menerima diri sendiri, baik secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak mengelakkan diri akan pengalaman yang tidak menyenangkan, juga adalah bagian dari *self compassion*. (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Dalam perkembangan seorang mahasiswa, *self-compassion* adalah salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan, berikut alasannya: (1) Dalam hal pengembangan diri, *self-compassion* berperan untuk menumbuhkan *mindset* positif, yang terkait dengan rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, kemandirian, kompetensi, yang merupakan konsep dasar sebuah *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009). (2) Seseorang dengan kemampuan *self-compassion* yang tinggi

akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih sedikit, karena terasosiasi dengan *self criticism* yang rendah. *Self-criticism* sendiri diketahui menjadi salah satu aspek penting dalam menumbuhkan kecemasan dan depresi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang baik, mampu menyadari, ketika mereka sedang menderita, mereka bisa tetap berlaku baik terhadap diri sendiri, dan mengakui keterhubungan dan eksistensinya dengan semua orang, (Neff, Kirkpatrick, & Rude, dalam Karen et al., 2017). (3) *Self-compassion* secara signifikan terkait dengan rasa kasih sayang, kepedulian berempati terhadap orang lain, dan juga sikap atau naluri untuk memperhatikan dan mengutamakan kepentingan dan kebaikan orang lain (altruisme), Neff (2003). Seseorang dengan *self-compassion* yang baik, cenderung untuk memaafkan dan mengampuni orang lain yang merugikan dirinya.

Peneliti memilih mahasiswa, sebagai subjek penelitian berdasarkan sebuah jurnal dengan judul *Stress, Self-Compassion, and Well-Being During the Transition to College*, dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa perlu diadakan program untuk menumbuhkan dan mengasah *self-compassion* untuk memberikan dukungan kepada mahasiswa yang masuk dalam dunia perkuliahan, karena dianggap sebagai prediktor terkuat dan paling konsisten yang mampu mengurangi kerentanan terhadap penyakit mental, juga stres kronis dalam masa transisi tersebut (Emily Kroshus et al., 2021).

Dalam rangka menumbuhkan dan mengasah *self-compassion* tersebut, peneliti menggunakan sebuah intervensi yang bernama EFT atau *Emotional Freedom Technique*. EFT adalah terapi psikologis berbasis meridian yang meringankan kondisi psikologis dan psikosomatis dengan stimulasi ketukan di titik meridian tertentu

pada anggota tubuh (Lataima et al., 2020). EFT juga merupakan pengobatan energi yang mudah dan murah untuk dipraktikkan dan merupakan kombinasi antara metode kontemporer dan metode pengobatan kuno, yang memiliki ragam manfaat, salah satunya adalah melancarkan aliran energi pada tubuh manusia, dimana dengan aliran energi yang lancar dan terarah, seseorang akan memiliki kemampuan untuk meredakan stres, dan menurunkan kadar hormon kortisol pada tubuh, dalam waktu yang relatif singkat. (Iskandar, 2010).

Dalam jurnal dengan judul *Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions*, dijelaskan bahwa, EFT klinis, telah memenuhi standar APA (*American Psychological Association*) sebagai sebuah terapi yang berkhasiat atau pengobatan yang manjur untuk sejumlah kondisi, termasuk kecemasan, depresi, fobia, dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), EFT klinis juga telah melalui *Randomized Controlled Trial (RCT)*, yaitu sebuah desain yang paling kuat untuk mengevaluasi intervensi yang digunakan, untuk menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan benar-benar layak, ditetapkan sebagai standar emas sebuah penelitian, dan merupakan jenis desain eksperimental yang biasanya digunakan untuk mengevaluasi terapi untuk standar APA, dan hanya RCT yang terdaftar di bagian ini untuk mengetahui hasil mengenai kesehatan mental, (Feinstein dalam Church, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Emotional Freedom Technique* dalam menumbuhkan *self-compassion* pada diri mahasiswa korban *verbal abuse*.

METODE

1. Jenis dan Variabel Penelitian

Penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Variabel yang digunakan berupa variabel bebas *Emotional Freedom Technique* (X) dan variabel terikat yaitu *Self-Compassion* (Y).

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi yang diambil dari dua Perguruan Tinggi di kota Makassar. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*, sejumlah 18 orang mahasiswa, dengan kriteria sampel: pernah mengalami kekerasan verbal, masuk dalam kategori *lack of self-compassion*, bersedia menjadi responden dengan mengisi, menyetujui dan menandatangani lembar *informed consent*.

3. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dikategorikan sebagai studi *Quasi Experimental*, dan menggunakan desain eksperimen berupa *Nonequivalent Control Group Design*.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen validasi, dengan menggunakan Aiken's V, didapatkan nilai untuk 9 aspek dalam validasi isi, yaitu $0,7 > 0,5$, sehingga modul layak untuk digunakan sebagai pedoman pemberian EFT pada mahasiswa. Pedoman Evaluasi Hasil Pencapaian Penelitian, disusun oleh peneliti dengan menggunakan *Kirkpatrick Four Levels Evaluation Model* (Kirkpatrick, 2016), untuk mengetahui efektivitas terapi EFT bagi partisipan penelitian. Terdapat empat penilaian pada kegiatan penelitian ini, yaitu *reaction*, *learning*, *behaviour*, dan *result*. Didapatkan hasil dari 13 partisipan pada kelompok eksperimen, 12 orang di antaranya memberikan penilaian pada hasil pencapaian penelitian dengan kategori "sedang", dan 1 orang partisipan memberikan kriteria "cukup" Angket *verbal abuse*, adalah alat ukur untuk mengungkap data dan informasi,

bahwa responden yang bersangkutan benar mengalami kekerasan verbal semasa kecil, Angket ini jenisnya campuran antara angket terbuka dan tertutup, karena memiliki jawaban-jawaban alternatif dan juga berisikan *essay*, yang bertujuan untuk memberikan keleluasaan menjawab dari responden. Skala Welas Diri (SWD) atau *Self-Compassion Scale* (SCS) ini dipergunakan dalam mengukur kondisi welas diri partisipan penelitian, sebelum dan sesudah pemberian intervensi EFT.

5. Teknik Pengumpulan Data

a) Angket *Verbal Abuse* diukur dengan menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini disusun untuk memastikan bahwa mahasiswa yang bersangkutan, pernah mengalami atau mendapatkan *verbal abuse* semasa kecil. Dalam penelitian ini, hanya partisipan yang mendapatkan verbal abuse dengan kategori "tinggi" dan "sedang". Kategorisasi ini diukur dengan menggunakan rumus penghitungan *Rating scale* Azwar (2012).

b) Skala *self-compassion* digunakan dalam rangka mencari kriteria subyek yang diinginkan oleh peneliti. Skala ini adalah untuk memastikan bahwa mahasiswa sebagai partisipan penelitian berada pada kondisi *self-compassion* "sedang" dan "rendah" yang diukur dengan menggunakan rumus penghitungan *Rating scale* Azwar (2012).

c) Teknik Wawancara.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis statistik inferensial, berupa uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji hipotesis, yaitu uji samples T-Test, uji Gain Ternormalisasi, dan uji homogenitas.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1.1 Demografi Subjek Penelitian

Tabel 1. Data Partisipan Penelitian

No	Nama	Kelompok	JK	Usia
1	AFY	Eksperimen	P	20
2	CHR	Eksperimen	P	20
3	IR	Eksperimen	L	20
4	NF	Eksperimen	P	19
5	AA	Eksperimen	P	19
6	FN	Eksperimen	P	24
7	AZ	Eksperimen	P	21
8	SNM	Eksperimen	P	23
9	ICK	Eksperimen	P	21
10	MYS	Eksperimen	L	20
11	NLR	Eksperimen	P	21
12	SYF	Eksperimen	L	24
13	SFN	Eksperimen	P	24
14	VNV	Kontrol	P	19
15	GSL	Kontrol	L	21
16	HND	Kontrol	L	21
17	WP	Kontrol	P	20
18	JND	Kontrol	L	22

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 18 orang, 13 orang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kelompok kontrol. Subjek merupakan mahasiswa psikologi yang berasal dari dua Perguruan Tinggi di kota Makassar, yang secara umum terdiri dari 12 orang perempuan, dan 6 orang laki-laki. Sebanyak 11 orang berasal dari Universitas Swasta dan 7 orang berasal dari Universitas Negeri.

1.2 Kategorisasi Kondisi Verbal Abuse Pada Subjek Penelitian (Pretest)

Tabel 2. Kondisi Verbal Abuse Partisipan

No	Nama	Kelompok	JK	Usia	Skor	Keterangan
1	AFY	Eksperimen	P	20	111	Tinggi
2	CHR	Eksperimen	P	20	73	Sedang
3	IR	Eksperimen	L	20	103	Sedang
4	NF	Eksperimen	P	19	100	Tinggi
5	AA	Eksperimen	P	19	85	Sedang
6	FN	Eksperimen	P	24	79	Sedang
7	AZ	Eksperimen	P	21	74	Sedang
8	SNM	Eksperimen	P	23	84	Sedang
9	ICK	Eksperimen	P	21	146	Tinggi
10	MYS	Eksperimen	L	20	127	Tinggi
11	NLR	Eksperimen	P	21	94	Sedang
12	SYF	Eksperimen	L	24	93	Sedang
13	SFN	Eksperimen	P	24	104	Sedang
14	VNV	Kontrol	P	19	84	Sedang
15	GSL	Kontrol	L	21	117	Tinggi
16	HND	Kontrol	L	21	79	Sedang
17	WP	Kontrol	P	20	70	Sedang

18	JND	Kontrol	L	22	72	Sedang
----	-----	---------	---	----	----	--------

Didapatkan hasil pengukuran kondisi partisipan, akibat dampak dari *verbal abuse*, yang dialami semasa kecil pada kelompok eksperimen, yaitu 4 orang berada pada kategori tinggi, dan 9 orang lainnya, berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil, 1 orang berada pada kategori tinggi, dan 4 orang berada pada kategori sedang.

1.3 Kategorisasi Kondisi Self-Compassion Subjek Penelitian, Sebelum Intervensi (Pretest)

Tabel 3. Kondisi Self-Compassion Partisipan Sebelum Intervensi

No	Nama	Kelompok	JK	Usia	Skor	Keterangan
1	AFY	Eksperimen	P	20	85	Sedang
2	CHR	Eksperimen	P	20	74	Sedang
3	IR	Eksperimen	L	20	82	Sedang
4	NF	Eksperimen	P	19	60	Rendah
5	AA	Eksperimen	P	19	51	Rendah
6	FN	Eksperimen	P	24	79	Sedang
7	AZ	Eksperimen	P	21	91	Sedang
8	SNM	Eksperimen	P	23	67	Sedang
9	ICK	Eksperimen	P	21	78	Sedang
10	MYS	Eksperimen	L	20	62	Sedang
11	NLR	Eksperimen	P	21	53	Rendah
12	SYF	Eksperimen	L	24	94	Sedang
13	SFN	Eksperimen	P	24	78	Sedang
14	VNV	Kontrol	P	19	67	Sedang
15	GSL	Kontrol	L	21	54	Rendah
16	HND	Kontrol	L	21	71	Sedang
17	WP	Kontrol	P	20	78	Sedang
18	JND	Kontrol	L	22	90	Sedang

Dari tabel di atas didapatkan hasil sebelum diberikannya perlakuan yaitu, dari 13 orang partisipan dari kelompok eksperimen, 10 diantaranya memiliki kondisi *self compassion* yang sedang, dan 3 orang lainnya rendah, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 4 partisipan berada dalam kategori *self compassion* yang sedang, dan 1 orang berada pada kategori rendah.

1.4 Kondisi *Self-Compassion* Partisipan Sesudah Intervensi EFT (Posttest)

Tabel 4. Kondisi *Self-Compassion* Partisipan Sesudah Intervensi EFT (Posttest)

No	Nama	Group	JK	Usia	Skor	Ket
1	AFY	Eksperimen	P	20	96	Tinggi
2	CHR	Eksperimen	P	20	96	Tinggi
3	IR	Eksperimen	L	20	78	Sedang
4	NF	Eksperimen	P	19	92	Sedang
5	AA	Eksperimen	P	19	114	Tinggi
6	FN	Eksperimen	P	24	107	Tinggi
7	AZ	Eksperimen	P	21	118	Tinggi
8	SNM	Eksperimen	P	23	117	Tinggi
9	ICK	Eksperimen	P	21	85	Sedang
10	MYS	Eksperimen	L	20	93	Sedang
11	NLR	Eksperimen	P	21	80	Sedang
12	SYF	Eksperimen	L	24	95	Sedang
13	SFN	Eksperimen	P	24	112	Tinggi
14	VNV	Kontrol	P	19	75	Sedang
15	GSL	Kontrol	L	21	38	Rendah
16	HND	Kontrol	L	21	77	Sedang
17	WP	Kontrol	P	20	67	Sedang
18	JND	Kontrol	L	22	75	Sedang

Setelah mendapatkan perlakuan atau intervensi EFT selama tiga hari berturut-turut, maka diperoleh hasil pada kelompok eksperimen, yaitu, 2 orang partisipan, mengalami peningkatan kondisi *self compassion* dari kategori “rendah” menjadi “sedang”, sebanyak 6 orang partisipan mengalami peningkatan kondisi *self compassion*, dari kategori “sedang” menjadi “tinggi”,

1 orang partisipan mengalami peningkatan kondisi *self-compassion*, dari kategori “rendah”, menjadi “tinggi”, dan 4 orang partisipan lainnya tidak mengalami peningkatan apapun. Hal yang serupa terjadi pada kelompok kontrol, yaitu sebanyak 5 orang partisipan tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan pada kondisi *self-compassion*.

1.5 Hasil Wawancara

Berikut beberapa hasil wawancara kepada partisipan, setelah mengikuti EFT:

NLR, 21 tahun, mahasiswa psikologi

Sebelum mengikuti kelas terapi EFT, partisipan yang bersangkutan mengeluhkan susah tidur dengan pulas diakibatkan overthinking, setelah mengikuti kelas terapi EFT, partisipan merasa memiliki kemampuan untuk mengembangkan cara pandang terhadap suatu permasalahan, dalam perspektif yang lebih positif, dan merasa memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi negatif yang berlebihan. Kualitas tidur pasca terapi EFT dirasakan semakin baik sehingga mudah untuk tertidur pulas.

AFY, 20 tahun, mahasiswa psikologi

Sebelum mengikuti kelas terapi EFT, partisipan yang bersangkutan tidak merasakan keluhan fisik. AFY hanya mengeluhkan merasa terlalu memberikan penilaian terhadap sesuatu, dan merasa kurang bisa bersabar ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Setelah mengikuti kelas terapi EFT, AFY mengakui merasakan kemampuan berlapang dada ketika menghadapi suatu persoalan atau situasi yang tidak disukai. AFY juga merasakan kemampuan melihat sesuatu dari sudut pandang yang lebih positif, yang membuat dirinya mempunyai kemampuan untuk mengontrol diri agar tidak memberikan penghakiman atas segala sesuatu terlalu cepat dan berlebihan.

sehingga data berdistribusi normal, dan asumsi normalitas terpenuhi.

1.6 Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Partisipan

	Group	Mean	SD	N
Pretest	Eksperimen	73.4	13.8	13
	Kontrol	72	13.3	5
Posttest	Eksperimen	96.7	13.7	13
	Kontrol	66.4	16.3	5

Hasil pengolahan data penelitian dari data *pretest* dan *posttest* baik untuk group eksperimen dan kontrol diperoleh skor *mean pretest* group eksperimen adalah 73,4 dengan standar deviasi sebesar 13.8 sedangkan skor *mean pretest* group kontrol adalah 72 dengan standar deviasi sebesar 13.3, selanjutnya, skor *mean posttest* group eksperimen adalah 96,7 dengan standar deviasi sebesar 13,7 sedangkan skor *mean posttest* group kontrol adalah 66,4 dengan standar deviasi sebesar 16,3

1.7 Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Posttest	Eksperimen	.193	13	.199
	Kontrol	.315	5	.118
Pretest	Eksperimen	.169	13	.200*
	Kontrol	.154	5	.200*
a. Lilliefors Significance Correction				
*. This is a lower bound of the true significance.				

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas diketahui bahwa dengan menggunakan metode Kolmogorov smirnov nilai Signifikansi atau p-value pada data *self-compassion* mahasiswa psikologi dari kedua kelompok, sebelum dan sesudah intervensi, adalah >0,05

1.8 Uji Homogenitas

Tabel 7. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.213	1	16	.651
Posttest	.001	1	16	.979

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikan untuk pretest yaitu 0,651 > 0,05 dan nilai signifikan untuk posttest yaitu 0,979 > 0,05. Karena nilai signifikan yang diperoleh lebih dari taraf signifikan 5% atau 0,05, maka asumsi homogen terpenuhi.

1.9 Uji Independent Samples T-Test

Tabel 8. Uji Independent Sample T-Test (Pretest)

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen	13	73.3846	13.79939	3.82726
	Kontrol	5	72.0000	13.32291	5.95819

Berdasarkan hasil output *Group Statistics* untuk data pretest pada tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata *self-compassion* mahasiswa pada group eksperimen sebelum intervensi adalah 73,38 dan untuk group kontrol adalah 72. Jika dilihat dari rata-ratanya, kondisi *self-compassion* pada group eksperimen sebelum intervensi, sedikit lebih tinggi dari group kontrol. Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan maka dilakukan uji independent sample t-test berikut:

Tabel 9. Uji Independent Sample T-Test (Pretest)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Diff.	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	.213	.651	.192	16	.850	1.38462	7.19985	-13.87839	16.64762
	Equal variances not assumed		.196	7.553		.850	1.38462	7.08152	-15.11504	17.88427

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau *p-value* adalah $0,850 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan, mengenai rata-rata *self-compassion* pada mahasiswa, baik pada group eksperimen dan group kontrol sebelum intervensi. Hal ini berarti bahwa kondisi *self-compassion* mahasiswa Psikologi, pada group eksperimen dan group kontrol sebelum intervensi, memiliki rata-rata nilai *self-compassion* yang cenderung sama.

Tabel 10. Uji Independent Sample T-Test (Posttest)

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Eksp.	13	98.6923	13.71972	3.80517
	Kontrol	5	66.4000	16.33401	7.30479

Berdasarkan hasil output *Group Statistics* untuk data di atas dapat diketahui bahwa rata-rata *self-compassion* mahasiswa setelah

intervensi untuk group eksperimen adalah 98,69 dan untuk group kontrol adalah 66,4. Jika dilihat dari rata-ratanya, kondisi *self-compassion* mahasiswa yang diberikan intervensi EFT pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kondisi *self-compassion* mahasiswa yang tidak diberikan intervensi (kelompok kontrol).

Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan maka dilakukan uji *independent sample t- test* berikut:

Tabel 11. Uji Independent Sample T-Test (Posttest)

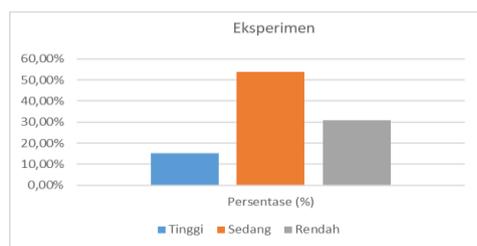
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.001	.979	4.256	16	.001	32.29231	7.58715	16.20827	48.37635
	Equal variances not assumed			3.921	6.310	.007	32.29231	8.23646	12.37633	52.20828

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau *p-value* adalah $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata *self-compassion* mahasiswa yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi. Selanjutnya, Berdasarkan hasil analisis data untuk data *pretest self-compassion*

mahasiswa, diperoleh bahwa sebelum intervensi EFT, tidak terdapat perbedaan rata-rata mengenai kondisi *self-compassion* mahasiswa pada kedua kelompok. Sedangkan, hasil analisis data untuk data *posttest self-compassion* mahasiswa adalah bahwa setelah dilakukan intervensi EFT, rata-rata kondisi *self compassion* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Hal ini menandakan bahwa intervensi EFT, efektif untuk menumbuhkan *self-compassion* pada mahasiswa korban *verbal abuse*.

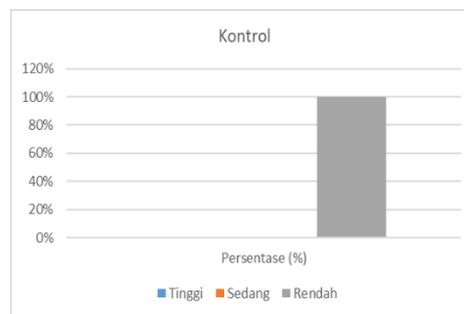
1.7 Gain Ternormalisasi

Gambar 1. Grafik Nilai Gain Ternormalisasi Pada Kelompok Eksperimen



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui bahwa rata-rata skor gain kelas ekperimen yaitu 0,42 yang berada pada kategori sedang. Yang berarti bahwa rata-rata peningkatan *self-compassion* setelah diberikan EFT berada pada kategori sedang. Selanjutnya, diketahui terdapat dua orang atau 15.38% berada pada kategori tinggi, terdapat tujuh atau 53.85% berada pada kategori sedang dan terdapat empat atau 30.77% berada pada kategori rendah. Hal ini juga menunjukkan kategori terbanyak adalah kategori sedang.

Gambar 2. Grafik Nilai Gain Ternormalisasi Pada Kelompok Kontrol



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui bahwa rata-rata skor gain kelas kontrol yaitu -0.38 yang berada pada kategori rendah. Yang berarti bahwa rata-rata peningkatan *self-compassion* mahasiswa yang tidak diberikan EFT berada pada kategori rendah. Selanjutnya, diketahui tidak terdapat orang yang berada pada kategori tinggi dan kategori sedang. Sedangkan terdapat lima atau 100% mahasiswa berada pada kategori rendah. Hal ini juga menunjukkan semua berada pada skor gain dengan kategori rendah.

2. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada pada tanggal 24 Agustus dan diakhiri pada tanggal 26 Agustus 2022 ini, melibatkan mahasiswa Psikologi dari dua universitas yang ada di kota Makassar. Sebelum penelitian dimulai, dilakukan pengumpulan data melalui sebar skala pada 86 orang mahasiswa pada tanggal 6-10 Juli 2022, untuk mendapatkan subjek penelitian, yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan grup eksperimen yang berisi 13 orang partisipan dan grup kontrol yang berisi 5 orang partisipan. Pada grup eksperimen akan diberikan intervensi berupa EFT (*Emotional Freedom Technique*), dalam rangka menumbuhkan *self-compassion* pada

mahasiswa yang menjadi korban *verbal abuse* semasa kecilnya.

Hasil pengujian ini didukung dengan hasil penelitian oleh (Krishnamurthy, Deepak Sharma, Anil, 2019) yang memberikan intervensi EFT dalam kurun waktu 40 menit per hari selama 3 hari berturut-turut kepada pasien yang berusia di atas 18 tahun, dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa EFT adalah sebuah teknik sederhana, non invasif, yang membantu mengurangi tingkat depresi pada seseorang. Partisipan yang berjumlah 18 orang dalam penelitian ini, adalah korban pelecehan verbal semasa kecil dengan kategori tinggi dan sedang. Data ini didapatkan melalui hasil pengisian angket *verbal abuse*, yang dibagikan oleh peneliti. Menurut (Thomason, 2018), seseorang yang menjadi korban *verbal abuse*, akan menampung citra negatif mengenai dirinya sendiri, bahwa dirinya tidak dicintai, dirinya tidak berharga dan dirinya tidak layak untuk mendapatkan pujian dari orang lain, hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu bertumbuh dengan rasa percaya diri. Mereka yang besar dengan kasus *verbal abuse*, akan memiliki masalah psikologis, berupa kecemasan, *PTSD (Post Traumatic Syndrome Disorder)*, depresi dan gangguan kepribadian (Thomason, 2018).

Pelaksanaan penelitian dengan intervensi terapi EFT yang dilakukan selama tiga hari ini bertujuan untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang berlebihan, yang oleh kebanyakan aliran psikoterapi, dimensi emosi dari sistem energi tubuh bisa terganggu karena adanya gangguan psikologis atau hambatan emosi berupa adanya memori atau ingatan (sadar ataupun bawah sadar) akan trauma masa lalu, yang

kerap teringat, dan membangkitkan berbagai gangguan psikologis dan terganggunya sistem energi tubuh inilah yang menjadi penyebab gangguan emosi (Zainuddin, 2008). Untuk membebaskan berbagai faktor emosional tersebut, EFT memberikan alternatif metode penyembuhan yang disebut *tapping*, yaitu dengan cara memberikan ketukan-ketukan ringan, dengan dua atau tiga ujung jari pada titik-titik energi meridian tubuh. (Iskandar, 2010). Kemampuan terapi EFT untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang berlebihan, yang menyebabkan sistem energi tubuh terganggu karena adanya gangguan psikologis atau hambatan emosi, juga dibuktikan dengan sebuah jurnal penelitian yang berjudul *Clinical EFT Improves Multiple Physiological Markers of Health* (Bach et al., 2019), yang memberikan intervensi EFT dilakukan dalam lokakarya pelatihan 4 hari, kepada 203 partisipan dan diadakan di lokasi yang berbeda, dengan salah satu tujuannya adalah untuk mengukur gejala psikologis pada responden. Setelah intervensi EFT, didapatkan hasil penurunan signifikan yang ditemukan pada kecemasan (-40%), gangguan depresi (-35%), gangguan stres pasca trauma (-32%), nyeri (-57%), dan menekan rasa lapar (-74%). Kebahagiaan meningkat (+31%). Perbaikan signifikan ditemukan pada RHR (Resting Heart Rate), (-8%) kortisol (-37%), sistolik BP (Blood Pressure) (-6%). Tren positif diamati untuk HRV (*Heart Rate Variability*) dan HC (*Heart Coherence*), menunjukkan hasil bahwa EFT berdampak positif pada kesehatan manusia dan juga dalam peningkatan kesejahteraan mental. Hasil penelitian ini menjadi berita baik bagi partisipan pada khususnya dan mahasiswa pada umumnya, dengan kemampuan menumbuhkan *self-compassion*, melalui

terapi *Emotional Freedom Technique*, mereka memiliki kemampuan untuk menghadirkan sebuah perasaan dan kemurahan hati yang tumbuh untuk menerima dirinya secara emosional dan kognitif atas pengalaman yang dialami semasa kecil berupa *verbal abuse* dari orang tua atau lingkungan sekitar, namun mereka tidak mengelakkan diri, bahkan cenderung untuk memperbaiki diri (Germer dalam Hanum, Hirmaningsih, 2019).

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa *Emotional Freedom Technique* yang diberikan selama tiga hari berturut-turut, dengan waktu efektif 45 menit per harinya, dinyatakan efektif untuk menumbuhkan *self-compassion* pada mahasiswa yang menjadi korban *verbal abuse* semasa kecilnya.

References

Ain, T. N. (2013). Pemanfaatan Visualisasi Video Percobaan Gravity Current untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisikan pada Materi Tekanan Hidrostatik. *Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika*, 2(2), 97-102.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi*

2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., & Blickheusser, K. (2019). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health*. 24, 1-12.

Barnard, L. K., & Curry, J.F (2001). *Self Compassion: Conceptualizations,*

Correlates, & Interventions. 15(4), 289-303.

Church, D. (2013). *Clinical EFT as an Evidence- Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions*. *Psychology*, Vol. 4, No, 645-654.

Church, D., Hawk, C., Brooks, A. J., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., & Stein, P. (2013). *Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Trial*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2), 153–160

Church, D., Stapleton, P., Yang, A., & Gallo, F. (2018). *Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta- analysis of Comparative Studies*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783–

793.
Dincer, B., & Inangil, D. (2021). *The Effect Of Emotional Freedom Techniques On Nurses' Stress, Anxiety, And Burnout Levels During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial*. Elsevier.

Emily Kroshus, Hawrilenko, M. J., & Anne, B. (2021). *Stress, Self-Compassion, and Well- Being During the Transition to College*. *Social Science and Medicine*, 269.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion In Clinical Practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self- Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.

Hutchinson, L., & Mueller, D. (2008). *Sticks And Stones And Broken Bones: The Influence Of Parental Verbal Abuse on*

- Peer Related Victimization*. *Western Criminology Review*, 9(1), 17–30.
- <https://www.liputan6.com/news/read/4310391/492-juta-anak-indonesia-alami-kekerasan-verbal-dari-orangtua-selama-pandemi>
- Indrayati, N., & Livana. (2019). *Gambaran Verbal Abuse Orangtua pada Anak Usia Sekolah*. 2(1), 9–18.
- Iskandar, E. (2010). *The Miracle of Touch Panduan Menerapkan Keajaiban EFT untuk Kesehatan, Kesuksesan dan Kebahagiaan Anda*. Qanita.
- Iskandar, E. (2019). *Solusi Hidup Sehat Abad 21 The Miracle of Touch Series on Health*. MOU Press. Kalla, M., Simmons, M., Robinson, A., & Stapleton, P. (2020). *Making Sense Of Chronic Disease Using Emotional Freedom Techniques (EFT): An Existential View Of Illness*. Elsevier, 1–11.
- Karen, B., Roberson, P. N. E., Gaylord', S. A., Keturah R. Faurot, Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2017). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(1), 100–106
- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kirkpatrick, Donald L.(2006). *Implementing The Four Levels*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher, Inc.
- Kirkpatrick, Donald L., Kirkpatrick, James D. (2009). *Implementing The Four Levels: A Practical Guide for Effective Evaluation of Training Programs*. Berret-Koehler Publishers.
- Krishnamurthy, D., & Sharma, A. (2019). *Effectiveness Of Emotional Freedom Techniques: A Pilot Study*. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 397– 401
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). *Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. SUARA FORIKES (Journal of Health Research “Forikes Voice”), 11(2), 129.
- Lestari, T. (2016). *Verbal Abuse Dampak Buruk dan Solusi Penanganannya pada Anak*. Psikosain.
- Mackowicz, J. (2013). *Verbal Abuse in Upbringing as the Cause of Low Self-Esteem in Children*. *European Scientific Journal*, 2(December), 474–478. <https://eujournal.org>
- Maryam, N., Andiani, A. T., Luthfiana, S., & Syahnur, R. (2021). *Dampak Dari Verbal Abuse Terhadap Keadaan Psikologis Seseorang*. *Rumusan Masalah Tujuan Penelitian Metode Penelitian Kajian Teori*. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, Vol.2, No.(1), 29–40.
- Nafisah, A., Rulita Hendriyani, & Nuke Martiarin. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166.
- Neff, K. D. (2010). *Self and Identity The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion* The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. October 2012, 37–41.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. 1, 1–12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. Chap. 27.

- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). *Self and Identity Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. 8868
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Well-being*. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
- Ney, P. G., Fung, T., & Wickett, A. R. (1994). *The Worst Combinations Of Child Abuse And Neglect*. *Child Abuse & Neglect*, 18(9), 705– 714.
- Oktaviani, V. (2021). *Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique , Relaksasi*. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291–297.
- Rancour, P. (2017). The Emotional Freedom Technique: Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True? *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382– 388.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas). Penerbit Erlangga.
- Sarlito, S. (2015). *Psikologi Remaja*. PT Rajagrafindo Persada.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi Ulayat* (2020), DOI: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Penerbit Alfabeta.
- The Tapping Solution. <https://www.thetappingsolution.com>
- Thomason, L. (2018). *Childhood Verbal Abuse and its Psychological Effects on Adults*. Dissertation, 1–155.
- Ulfah, M. M., Winata, W., Ilmu, F., Universitas, P., & Jakarta, M. (2019). *Pengaruh Verbal Abuse Terhadap Kepercayaan Diri Siswa*. 2, 123–127. WWW.KPAI.GO.ID, Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak Pada Masa Pandemi Covid-19.