

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



nyebutkan sumber:

, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

**EFEKTIFITAS TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU**

SKRIPSI



UIN SUSKA RIAU

**OLEH :
YOSNINI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2022**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Efektifitas Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi
Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau**

Disusun oleh:

YOSNINI

11661201511

SKRIPSI

Telah Diterima dan Disetujui untuk Dimunaqasyahkan

dalam Sidang Panitia Ujian Strata Satu (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 6 Desember 2021

Pembimbing

Yuliana Intan Lestari, S.Psi, M.A

NIP: 19860703 200101 2 010

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : YOSNINI
NIM : 11661201511
Judul Skripsi : Efektifitas Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*
Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi
Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi, Diuji pada :

Hari / Tanggal : Kamis / 23 Desember 2021
Bertepatan dengan : 19 Jumadil Awal 1443

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1001

Sekretaris,

Yuliana Intan Lestari, M.A
NIP. 19860703 201101 2010

Penguji I,

Hirmaningsih, M.Psi., Psikolog
NIP. 19730315 200710 2003

Penguji II

Dr. Yulita Kurniawati Asra, M.
Psi., Psikolog
NIP. 197807 20200710 2003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yosnini
NIM : 11661201511
Tempat/Tgl.Lahir : Koto Alam, 5 Februari 1998
Fakultas : Psikologi
Prodi : Psikologi
Judul Skripsi : Efektitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA
Riau

Menyatakan dengan sebenar- benarnya bahwa :

1. Penulis Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya menyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 23 Desember 2021
Yang membuat pernyataan




Yosnini
NIM : 11661201511



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdulillah, puji dan syukur kepada Allah SWT Azza Wajalla atas salah satu nikmat-Mu berupa terselesaikannya karya ilmiah ini. Shalawat beriring salam serta keselamatan selalu terlimpah kepada Rasulullah Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang berakhlak mulia.

*Ku persembahkan karya sederhana ini kepada :
Ayahku, cinta pertamaku.*

Sebagai hadiah untuknya yang telah memperjuangkanku dan mengorbankan banyak hal dalam hidupnya untuk tetap membuatku hidup. Seorang ayah dengan pundak paling kokoh, hati paling lembut, peluk hangat dan tatapan penuh cinta.

Adikku tersayang.

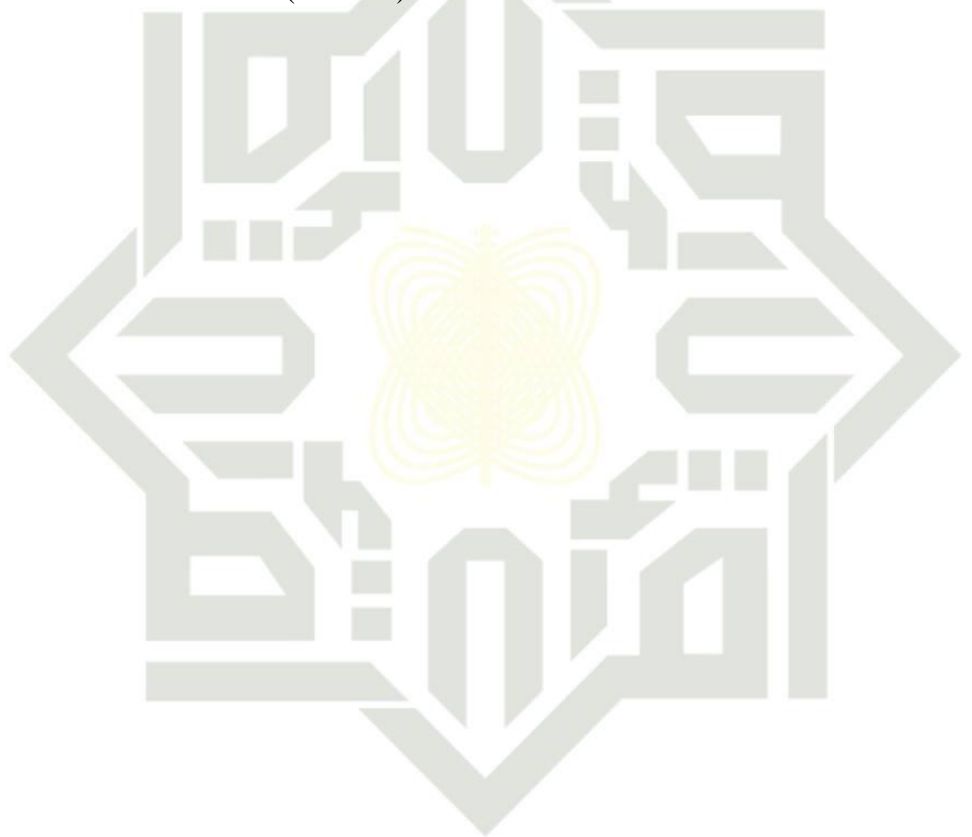
Terimakasih telah menjadi penguat dan selalu menjadi alasan untuk terus bangkit dari keterpurukan, menjadi tempat pulang paling nyaman untuk mengembalikan energi untuk mengerjakan skripsi.

UIN SUSKA RIAU

MOTTO

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan untuk menguji kekuatan akarnya”
(Ali Bin Abi Thalib)

“Tuntaskan apapun yang kau perjuangkan, cintai apa yang kau lakukan, lakukan apapun yang kau cintai, selesaikan apapun yang kau mulai. Jadilah tangguh dan bertanggung jawab untuk diri sendiri dan orang yang dicintai.”
(Yosnini)



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalammu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah robil'alamin, segala puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta inayah-Nya, yang karena-Nya, peneliti diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul ***Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emmosional Freedom Technique) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau*** guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Kemudian shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita umatnya, dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang, semoga kita mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti. *Aamiin.*

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan segala kerendahan hati kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, petunjuk, dan bimbingan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas Rajab, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si, dan Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc selaku Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Indah Damayanti dan Ibu Diana selaku Penasehat Akademik. Terimakasih atas masukan dan arahan yang Ibu berikan demi kemajuan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, terimakasih atas kesabaran dan nasehat-nasehat dalam bidang akademik serta motivasi yang Ibu berikan agar penulis dapat menjadi individu yang lebih baik lagi.
5. Ibu Yuliana Intan Lestari selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih telah sabar memberikan ilmu, waktu, motivasi, dan nasehat selama membimbing peneliti dari awal penelitian hingga skripsi ini selesai.
6. Ibu Hirmaningsih selaku Dosen Penguji I. Terimakasih atas masukan dan saran yang telah diberikan.
7. Ibu Dr Yulita Kurniawati Asra Psikolog sebagai Dosen Penguji II, Terimakasih atas masukan dan saran yang sangat luar biasa bermanfaat bagi perbaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti selama masa perkuliahan dan untuk masa yang akan datang.
9. Seluruh Staff dan Pegawai di lingkungan kampus yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala administrasi dan referensi yang diperlukan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Teristimewa, terimakasih sebesar-besarnya untuk ayah tersayang, Ayahanda Armi yang senantiasa memberikan dukungan moril dan materil, mendo'akan keberhasilan peneliti, dan menjadi panutan serta motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan studi dan skripsi.
11. Kakak, Abang, Adik, dan seluruh keluarga besar dari pihak Ayah maupun Ibu yang tak henti memberikan motivasi selama perkuliahan berlangsung.
12. Untuk ibu, terimakasih telah menjadi wasilah terlahirnya penulis kedunia ini dan menjadi salah satu bagian peting dari perjalanan skripsi ananda.
13. Coach Wira Ramli, terimakasih banyak atas pelajaran, pendidikan, kepedulian dan banyak hal selama ini. Terimakasih telah menjadi bagian terpenting dari perjalanan ananda menemukan jati diri dan sembuh dari luka masa lalu.
14. Pak Khairul Anwar S. Psi C.Ht, selaku eksperimenter dalam penelitian ini, terimakasih banyak atas ilmu, pendidikan dan peran besar bapak dalam penelitian ini.
15. Ratna Lathifah S.Psi selaku kakak pembimbing yang selalu menyediakan jalan dan solusi serta bantuan yang sangat luar biasa selama peneliti menyelesaikan skripsi.
16. Rahmi Ulfa Aulia Abas selaku rekan peneliti yang telah memberikan banyak bantuan secara langsung dalam proses penyelesaian skripsi peneliti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Ayah dan ibu um selaku ayah dan ibu angkat penulis yang tak pernah berhenti memberikan dukungan moril dan materil. Memberikan semangat dan selalu menjadi tempat [ulang ternyaman.
18. Ama dan Apa dan abang-abang ananda di padang, yang selalu memberikan ruang bagi ananda untuk pulang dan menerima kasih sayang dan suntikan semangat
19. Aciek Yusro, selaku om terbaik yang ananda punya, terimakasih untuk dukungan dan candaan hangat pemberi semangat bagi ananda
20. Kak Wirda dan Bang Dhani sebagai kakak sepupu dan abang ipar ananda yang selalu memberikan semangat dan saran-saran terbaik.
21. Ni Pit dan Biai di bukitting selaku ibu dan kakak angkat yang selalu memberi semangat, dukungan serta doa'a. Yang selalu berharap dan menanti kepulangan ananda.
22. Mam Eka dan Mama selaku uni dan mama angkat yang selalu menunjukkan jalan terbaik dalam skripsi. Terimakasih telah melakukan banyak hal hingga ananda berhasil menyelesaikan skripsi ini.
23. Bang Rohim, selaku abang angkat penulis yang selalu memberikan semangat, menjadi pendengar yang baik, tempat berkeluh kesah dan meminta saran selama penulis dalam proses kuliah.
24. Teman-teman kelas Bilingual angkatan 16 yang sangat berperan dalam memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
25. Yozi selaku adik sepupu peneliti yang selalu memberikan dukungan dengan caranya sendiri.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26. Teman-teman seperjuangan penulis, zia, bang arif, muslim, aulia pitaloka, meyhesti pasadak, reynaldi andika, dan semua teman-teman yang selama ini mendampingi peneliti.

Sesungguhnya Kesempurnaan hanya milik Allah. Meskipun skripsi ini dibuat dengan segenap usaha yang maksimal oleh peneliti, tentunya masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti menerima kemungkinan adanya kritikan dan saran dari pembaca. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Civitas Akademika Fakultas Psikologi serta bagi siapa saja yang membacanya.

Pekanbaru, Oktober 2021

Peneliti

Yosnini

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Keaslian penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Stres Akademik	13
1. Definisi Stres Akademik	13
2. Aspek – Aspek Stres Akademik	15
3. Sumber Stres Akademik	18
4. Dampak stres akademik bagi mahasiswa skripsi.	20
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik saat mengerjakan skripsi.....	21_Toc84070914
B. Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	23
1. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi <i>SEFT</i>	23
2. Tujuan Terapi <i>SEFT</i>	25
3. Efektivitas Terapi <i>SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tekhnique)</i>	26
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Hipotesis.....	30

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau	BAB III METODE PENELITIAN	31
	A. Desain Penelitian.....	31
	B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
	C. Definisi Operasional.....	32
	1. Stres Akademik	32
	2. <i>SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)</i>	33
	D. Subjek Penelitian dan Teknik Sampling	34
	E. Prosedur Intervensi.....	35
	F. Prosedur Penelitian.....	41
	G. Metode Pengumpulan Data	48
	H. Validitas Dan Reliabilitas.....	52
	1. Uji Validitas	52
	2. Uji Reliabilitas.....	58
	I. Teknik Analisis Data.....	58
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
	A. Pelaksanaan	60
	B. Hasil penelitian.....	67
	1. Deskripsi Data	67
	2. Uji Hipotesis.....	72
	3. Sesi Perlakuan	77
	C. PEMBAHASAN	93
	BAB V PENUTUP	100
	A. Kesimpulan	100
	B. Saran.....	100
	DAFTAR PUSTAKA	85
	LAMPIRAN.....	87

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Desain Penelitian	28
Tabel 3.2	Blue Print Modul	36
Tabel 3.3	<i>Blue Print Skala Modifikasi Student-Life Stres Inventory....</i>	43
Tabel 3.4	Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba.....	46
Tabel 3.5	Blue Print Skala Stres Akademik (Setelah Try Out).....	47
Tabel 4.1	Deskripsi Data Kelompok Ekserimen	61
Tabel 4.2	Perbedaan Skor <i>Pre-Testt</i> Dan <i>Post-Test</i>	61
Tabel 4.3	Deskripsi Data Penelitian Kelompok Kontrol	63
Tabel 4.4	Perbedaan Skor Stres Akademik K.K Pada Saat <i>Pre-Testt</i> Dan <i>Posttest</i>	64
Tabel 4.5	Tabel Hasil Analisis Mann Withney U Test	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Verbatim Wawancara Awal	86
Lampiran B	Lembar Validasi Modul Eksperimen	98
Lampiran C	Modul Eksperimen	102
Lampiran D	Lembar Validasi Alat Ukur	107
Lampiran E	Skala <i>Try Out</i>	112
Lampiran F	Tabulasi Data <i>Try Out</i>	117
Lampiran G	Skala <i>Sreening</i>	122
Lampiran H	Tabulasi Data <i>Sreening</i>	135
Lampiran I	Lembar Persetujuan Partisipasi	139
Lampiran J	Skala <i>Pre-Test</i>	146
Lampiran K	Tabulasi Data Penelitian <i>Pre-Test</i> Kontrol.....	149
Lampiran L	Tabulasi Data Penelitian <i>Pre-Test</i> Eksperimen.....	152
Lampiran M	Skala <i>Pos-test</i>	153
Lampiran N	Tabulasi Data Penelitian Pos-Test Kontrol	154
Lampiran O	Tabulasi Data Penelitian Pos-Test Eksperimen	155
Lampiran P	Output Analisis Data.....	156
Lampiran R	Lembar Observasi	158
Lampiran Q	Surat- Surat Penelitian	159
Lampiran S	Dokumentasi	161

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFEKTIFITAS TERAPI *SEFT* (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU

Oleh :
Yosnini

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Setiap mahasiswa memiliki tekanan dan kesulitan yang berbeda dalam penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tekanan dengan baik dapat memicu timbulnya stres akademik dan menghambat penyelesaian skripsi. Maka stres akademik harus ditangani salah satunya dengan terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi *SEFT* adalah teknik terapi dengan ketukan pada titik tertentu pada tubuh yang tertuju langsung kepada sistem energi tubuh untuk menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas teknik terapi *SEFT* untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang dituangkan dalam skripsi berjudul Efektifitas Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Quasi eksperimental design* dengan rancangan yang digunakan adalah *control group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 102 orang yang merupakan mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diukur dengan menggunakan skala *student life-stress inventory* dari Gadzella. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis *Mann-Whitney U Test* dengan hasil nilai signifikansi $P=0,001$ ($P<0,05$) yang berarti bahwa hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik terapi *SEFT* efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik.

Kata Kunci : *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) , *Stres Akademik*, *Mahasiswa Skripsi*

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFFECTIVENESS OF *SEFT* THERAPY (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TO REDUCE ACADEMIC STRESS ON THESIS STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UIN SUSKA RIAU

By :
Yosnini

Faculty of Psychology UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

Every student has different pressures and difficulties in the thesis completion process. Students who cannot deal with these pressures well will trigger academic stress which have an impact on student delays in completing the thesis. Therefore, academic stress must be handled, one of them by using *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy. *SEFT* therapy is a therapeutic technique by using taps on certain points on the body to reduce academic stress. This study aims to see the effectiveness of *SEFT* therapy techniques to reduce academic stress levels in students is contained in the thesis entitled The Effectiveness of *SEFT* Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) to Reduce Academic Stress in Thesis Students of the Faculty of Psychology UIN SUSKA Riau. This type of research is an experimental study with a *Quasi-Experimental Design* with the design used is a *Control Group Pretest-Posttest Design*. The sample in this study amounted to 102 people who were thesis students of the Faculty of Psychology UIN SUSKA Riau which were obtained by using *Purposive Sampling Technique*. The data of this study were measured using the *students life-stress inventory scale* from Gadzella. The research data were analyzed using the *Mann-Whitney U Test* analysis with the results of a significance value of $P = 0.001$ ($P < 0.05$), which means that the hypothesis is accepted. So it can be concluded that the *SEFT* therapy technique is effectively used to reduce academic stress levels.

Keywords: *SEFT* (Spiritual Emotional Freedom Technique), Academic Stress, Thesis Student

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang beranjak dari bangku pendidikan SMA menuju perguruan tinggi yang menyebabkan mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan baru di bangku perkuliahan. Adaptasi diperlukan oleh mahasiswa untuk menghadapi sistem perkuliahan, cara belajar, tuntutan akademik, dan berbagai perbedaan kondisi lainnya yang sangat berbeda dengan pendidikan di tingkat SMA. Keberhasilan seorang mahasiswa dalam tugas akademiknya tergantung kepada kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan situasi belajarnya di kampus (CPMH, 2012). Sebelum mengalami perubahan yang menyebabkan mahasiswa dapat beradaptasi, umumnya mahasiswa akan mengalami berbagai masalah yang berhubungan dengan tugas akademisnya seperti tugas laporan dan praktikum serta tugas-tugas lainnya yang biasa diperoleh oleh mahasiswa. (*Central Public of Mental Health*, 2012)

Masalah-masalah akademis yang dialami mahasiswa dapat berupa perbedaan metode pembelajaran, cara pembelajaran dosen di kelas, tugas-tugas perkuliahan yang lebih banyak atau sulit, rentang waktu pengumpulan tugas, presentasi di depan kelas, sampai pada masalah-masalah dalam pengerjaan skripsi, dan adanya kekhawatiran mahasiswa terhadap karier di masa depan. Bentuk permasalahan yang dialami

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa di atas merupakan bentuk tekanan-tekanan dalam tugas akademis saat perkuliahan yang akan berlanjut hingga mahasiswa sampai pada tugas akhir di masa kuliah. Pada tahap pengerjaan tugas akhir atau skripsi inilah mahasiswa skripsi akan menghadapi tantangan yang lebih berat. Lazarus & Folkman, (1984) menyebut tekanan-tekanan itu dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan.

Lazarus & Folkman, (1984) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai bahwa kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial serta bergantung pada penilaian subjektif individu mahasiswa terhadap sumber stres yang datang. Artinya, mahasiswa akan mengalami stres jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan lingkungan lebih berat dari pada harapan-harapannya. Sebaliknya, mahasiswa tidak akan mengalami stres jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik. Misra & McKean (2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Hal tersebut juga berlaku pada mahasiswa skripsi yang berupa kecemasan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, tuntutan dari dosen pembimbing, kesulitan saat mengerjakan skripsi, hingga sulitnya menemukan literasi yang dibutuhkan dan sebagainya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian yang dilakukan di India dari 3 sekolah negeri dan swasta menunjukkan bahwa hampir dua pertiga (63,5%) dari siswa sekolah menengah atas mengalami stres akademik dimana tidak ada pengaruh perbedaan signifikan mengenai usia, jenis kelamin, kelas dan beberapa faktor pribadi lainnya. Sekitar dua pertiga (66%) dari siswa menyatakan bahwa mereka merasakan tekanan dari orang tua mereka terkait tuntutan akademik untuk kualitas akademik yang lebih baik. Sekitar satu pertiga (32,6%) dari siswa mengalami gejala kejiwaan dan 81,6% siswa melaporkan pemeriksaan kecemasan yang dirasakan siswa (Deb, Strodl & Sun, 2015 dalam Adawiyah W & Ni'matuzahroh, 2016).

Data tersebut menggambarkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa berhubungan dengan tekanan dari orang tua siswa terkait tuntutan akademik untuk kualitas yang lebih baik sehingga beberapa siswa mengalami gejala kejiwaan. Selain itu, beberapa ingatan yang sadar atau bawah sadar tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis termasuk stres akademik (SEFT, Zainuddin, 2009). Hal ini tentu perlu diperhatikan dengan sangat serius dari berbagai pihak untuk mengurangi tekanan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Berdasarkan penjelasan teori di atas, peneliti melakukan wawancara awal yang dilaksanakan kepada beberapa mahasiswa skripsi fakultas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikologi UIN SUSKA Riau tanggal 25 November 2019 dengan subjek yang berinisial NR dengan berdasarkan pertanyaan peneliti sebagai berikut:

“gimana perasaanya menghadapi skripsi?” yang kemudian subjek mengatakan bahwa,

“berat rasa kakak skripsi ni dek, udah lah banyak revisian, abis tu bapak tu susah kali ngasih acc,mana mamak kakak sering kali nanya udah acc, kapan ujian dan segala macam. aduuhh kadang capek sendiri kakak, mau kakak bener-bener ngindar dari ngerjain skripsi kakak ni 2 minggu dek, saking sakitnya pala kakak. ”

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara awal pada mahasiswa psikologi yang berinisial SA yang mengatakan,

“hahh, ntah lah si, bingung aku sekarang tu. Judul aku nggak kunjung di acc, nggak tau lah aku mau buat apa nih sekarang. Bawaanya malas aja kalo udah ngomongin itu, auto sakit kepala. Jadi paling sebel kali kalo ada yang nanyain kayak skripsinya udah nyampe mana. Haduuh, pengen rasanya ngegampar orangnya”

Selanjutnya peneliti menggunakan pertanyaan yang sama kepada mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN SUSKA yang berinisial MF yang menjawab bahwa:

“ jangan lah tanya tentang itu dek, pusing kakak, beneran. Soalnya gimana ya, kakak tu pengena selesai cepat kan, dan akak tu buat kayak target-target gitu, tapi semuanya nggak ada yang tertepati. Itu lah masalahnya dek. Kakak nggak tau lagi mau gimana, cemas kakak nggak bisa tamat semester ni, ibuk ni susah kali lho di temui dek, jadi kadang sia-sia aja nungguin seharian dan ibunknya tiba-tiba bilang besok, huuhh, tambah lagi awak liat kawan-kawan yang lain udah pada selesai, awak masih di sini, sedih dek”.

Jawaban yang diberikan oleh mahasiswa tersebut merupakan bentuk-bentuk Permasalahan pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi yang dapat berlanjut pada stres akademik yang bersumber dari masalah internal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan eksternal seperti: banyak yang harus direvisi pada skripsi, kesulitan menemui dosen pembimbing, sukar mendapatkan ACC, tuntutan dari keluarga, cemas tidak dapat selesai tepat waktu, merasa tidak sanggup dan tantangan skripsi yang terlalu berat. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai beberapa indikator stres akademik berdasarkan teori Gadzela, B. M, (1991) yaitu: kelelahan, takut, cemas, khawatir, marah, perasaan bersalah, memisahkan diri dari orang lain, penambahan berat badan, penurunan berat badan, dan gemetar (Gadzela, B. M, 1994).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA yang lain pada tanggal 27 November 2019 dapat disimpulkan beberapa hal diantaranya terdapat mahasiswa yang memperlihatkan mimik wajah yang murung, ekspresi tidak bersemangat, terlihat seperti kelelahan, terlihat cemas dan menghindari pertanyaan-pertanyaan mengenai skripsi, sering terdengar mengeluhkan proposal skripsi yang belum selesai atau judul yang belum jelas, serta keluhan lainnya tentang proposal dan skripsi hingga ingin mengakhiri skripsi begitu saja atau membuat status yang berisi keluhan mengenai skripsi di media sosial.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN SUSKA Riau mengalami gejala stres akademik dalam mengerjakan skripsi. Gejala yang ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa yang diobservasi dan diwawancarai tersebut menunjukkan kesesuaian dengan indikator stres akademik dari teori

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gadzela, B. M, (Gadzela, B. M (1994) yaitu frustrasi yang berhubungan dengan keterlambatan dan kegagalan dalam mencapai tujuan, *pressure* atau tekanan yang berkaitan dengan kompetisi dan beban akademik yang berlebihan, *changes* atau perubahan yang berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan dan pemaksaan diri yang berkaitan dengan keinginan untuk menjadi sama dengan orang lain.

Govaerst & Gregoire (2004), menyatakan bahwa stres akademik diartikan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang memunculkan tekanan pada individu yang berhubungan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak kepada beberapa hal seperti: kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu, terganggunya kesehatan fisik mahasiswa serta terganggunya hubungan sosial antara mahasiswa dengan orang lain di sekitarnya karena menarik diri dari lingkungan, serta kecenderungan mahasiswa untuk menyakiti diri sendiri saat merasa stres bahkan merasakan sakit yang mengganggu pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti sakit kepala dan perut, sakit pada bahu dan pundak dan nyeri pada bagian tubuh lainnya. Tentunya untuk menghindari terjadinya hal-hal tersebut, maka stres akademik harus segera diberikan penanganan. Penanganan yang di berikan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat melalui beberapa teknik, salah satunya adalah dengan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan teknik terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Penggunaan terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan stres akademik sebelumnya telah dilakukan penelitian oleh Adawiyah yang dituangkan dalam jurnal berjudul *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren*. Penelitian ini dilakukan terhadap Siswa Menengah Atas pada Pondok Pesantren Darul Aman Makassar sebanyak 14 orang yang dibagi menjadi 7 orang untuk kelompok kontrol dan 7 orang untuk kelompok eksperimen. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh terapi *SEFT* yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi *SEFT* efektif digunakan sebagai terapi untuk menurunkan stres akademik. Dalam teori terapi *SEFT* diyakini bahwa setiap keluhan baik fisik maupun psikis pada manusia berasal dari terganggunya sistem energi di dalam tubuh, sehingga menyebabkan tingginya jumlah energi negatif di bandingkan dengan energi positif dalam tubuh. Hal tersebut mengakibatkan reaksi fisik maupun psikis. Reaksi psikis seperti stres dapat menyebabkan timbulnya reaksi fisik seperti mengalami sakit pada bagian tubuh tertentu dan lain-lain. Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ini langsung bereaksi kepada sistem energi dalam tubuh. Melalui pengucapan do'a, kata-kata positif dan penyerahan diri kepada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tuhan yang dilakukan melalui pemberian ketukan pada titik-titik akupuntur sehingga membangunkan energi positif untuk menggantikan energi negatif dalam tubuh. Saat energi positif lebih banyak daripada energi negatif, maka dampak dari terganggunya sistem energi ini dapat diturunkan. Melalui terapi ini mahasiswa psikologi yang mengalami stres akademik akan dibantu untuk mengikhlaskan situasi tertekan yaitu berbagai tuntutan akademik di fakultas psikologi.

Maka berdasarkan fenomena dan kajian teori di atas, judul penelitian ini adalah Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa skripsi fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIN SUSKA Riau.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa psikologi?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Keaslian penelitian

Penelitian tentang terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) telah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya dengan tema yang sama maupun berbeda yang di antaranya adalah :

1. Penelitian serupa telah pernah dilakukan oleh Adawiyah W & Ni'matuzahroh, (2016) yang berjudul Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren Darul Aman dengan menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberi perlakuan (post-test).
2. Penelitian hampir serupa berikutnya telah dilakukan oleh Arif Nurma Etika, (2016) yang berjudul Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) Menurunkan Depresi Pada Lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan perbandingan skor depresi ringan pada kelompok intervensi adalah 7,20 sebelum di berikan intervensi dan 2,67 setelah diberikan intervensi. Sehingga dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terspi *SEFT* efektif digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada sansia.

3. Penelitian ini dilakukan dengan subjek yang digunakan adalah mahasiswa skripsi fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Jika dibandingkan dengan penelitian yang telah ada sebelumnya, penelitian ini memiliki perbedaan yaitu subjek yang digunakan serta sumber stres akademik yang terjadi pada subjek penelitian. Jika penelitian sebelumnya mengambil siswa pondok pesantren sebagai subjek, maka penelitian ini menggunakan mahasiswa yang sedang di tahap skripsi sebagai subjek. Selain itu, pada penelitian sebelumnya, sumber stres akademik pada subjek berupa hafalan dan pelajaran yang berat, maka pada dalam penelitian ini sumber stres akademik yang dialami subjek besumber dari tekanan akademik seperti tuntutan, kesulitan menemui dosen, dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan pengerjaan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan memperkaya literatur dalam bidang psikologi eksperimen khususnya psikologi pendidikan dalam pemberian intervensi terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*). Selain itu penelitian ini juga dapat memberikan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

informasi dan bukti empiris mengenai pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa, sehingga modul dalam penelitian ini dapat digunakan dalam pemberian intervensi di masa berikutnya.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan yang kemudian dapat disajikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang menguji terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori yang telah ada terkait pengaruh terapi *SEFT* untuk menurunkan stres akademik.

2. Manfaat Secara Praktis

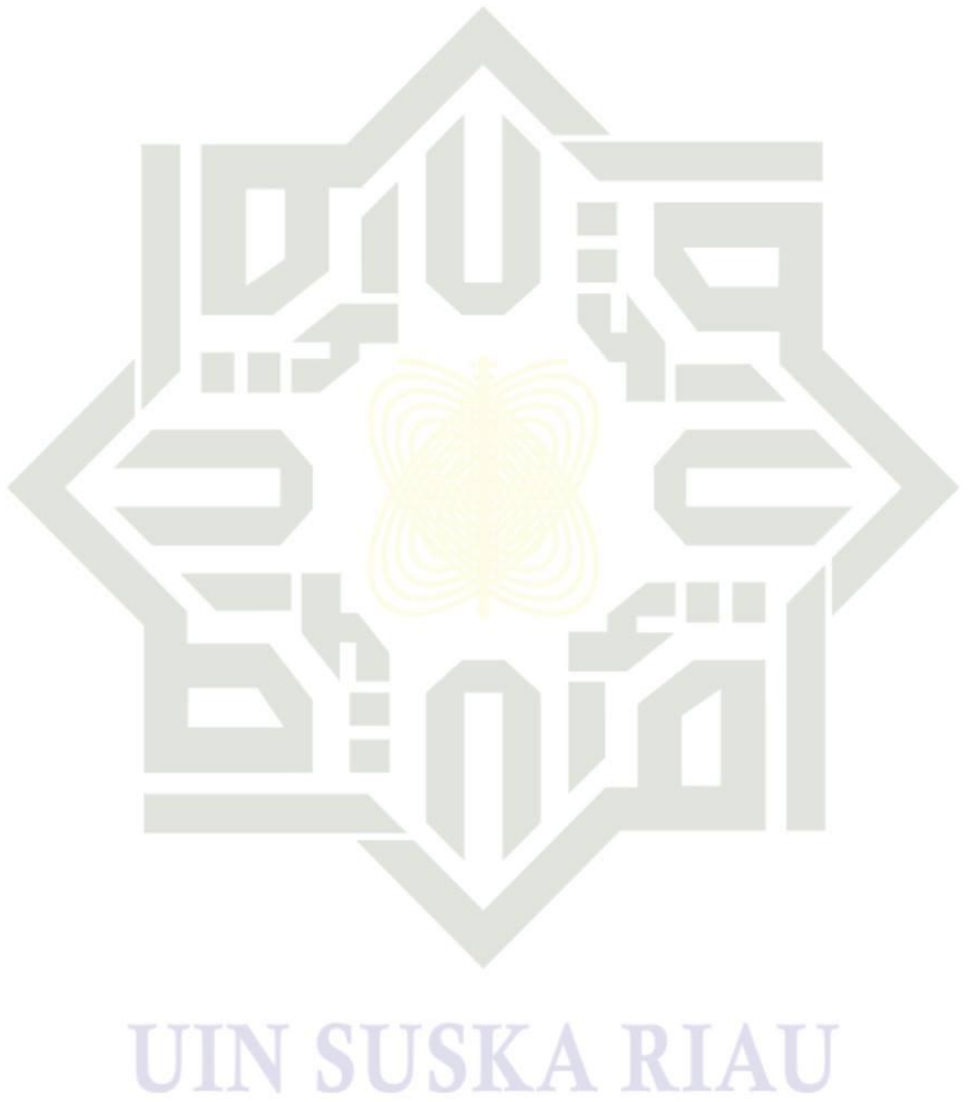
a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan rujukan empirik bahwa terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique)* dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa dapat menjadikan terapi ini sebagai salah satu terapi untuk menurunkan stres akademik.

b. Bagi Fakultas Psikologi

Dapat menjadi saran atau masukan terhadap institusi pendidikan khususnya Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau untuk lebih mengembangkan dan mengaplikasikan terapi *SELF*

(*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) sebagai salah satu penanganan atau intervensi terhadap stres akademik.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap kejadian atau keadaan yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Sedangkan stres akademik adalah suatu keadaan individu ketika mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian individu tentang stresor akademik, yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst dan Gregoire, 2004). Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres (Potter & Perry, 2005).

Gadzella dan Masten (2005) memandang stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi individu terhadap stresor akademik tersebut yang terdiri dari beberapa aspek seperti fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai respons (gairah fisiologis) yang ditimbulkan oleh peristiwa eksternal yang berbeda (rangsangan). Selye (1974) merumuskan teori tentang bagaimana seseorang bereaksi terhadap stres. Dia menyebutnya sebagai sindrom adaptasi umum. Dalam model ini, respons stres tubuh

melalui tiga tahap: alarm, resistensi, dan kelelahan. Reaksi alarm terjadi ketika suatu organisme mengenali beberapa ancaman. Jika ancaman berlanjut, gairah fisiologis meningkat atau berkurang ketika organisme menjadi terbiasa dengan ancaman. Namun, jika stres berlanjut, sumber daya tubuh untuk melawannya mungkin habis dan organisme memasuki tahap yang lengkap.

Yumba (2008) mengatakan bahwa stres akademik adalah hal yang paling mempengaruhi kondisi stres mahasiswa dibandingkan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi. Secara umum, stres akademik dapat dikatakan stres yang bersumber pada kegiatan akademik. Termasuk di dalamnya penugasan yang terlalu banyak, kompetisi dengan teman sekelas, kegagalan proses belajar, ujian, penilaian, prestasi akademik, dan kurangnya waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan bahwa stres akademik adalah respon individu yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa. Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan karir, dan manajemen waktu. Carveth (dalam Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Berdasarkan uraian definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon individu terhadap ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan akademik yang menyebabkan individu tertekan sehingga individu mengalami perubahan baik secara fisik, emosi, perilaku maupun kognitif.

2. Aspek – Aspek Stres Akademik

Gadzella (1994) mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu *stresor* akademik dan reaksi terhadap *stresor* akademik.

a. *Stresor* Akademik.

Stresor Akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stresor* akademik terdiri dari 5 indikator:

- 1) *Frustrations* (frustasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan yang di hadapi, kurangnya sumber daya, kegagalan dalam mencapai

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perencanaan, tidak diterima dalam sosial, kekecewaan dalam menjalin hubungan serta melewatkan kesempatan.

- 2) *Conflict* (konflik), berkaitan dengan pemilihan alternatif-alternatif yang diinginkan dan alternatif-alternatif yang tidak diinginkan atau antara alternatif yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.
 - 3) *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline* dan beban kerja yang berlebihan.
 - 4) *Changes* (perubahan), berkaitan dengan banyaknya perubahan yang terjadi dalam waktu yang bersamaan, kehidupan dan tujuan yang terganggu dan pengalaman yang tidak menyenangkan.
 - 5) *Self imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk disukai oleh semua orang, keinginan untuk berkompetisi, prokrastinasi, mengawatirkan segala hal dan mempunyai solusi terhadap masalah dan ujian yang dihadapi.
- b. Reaksi terhadap *stresor* akademik.
- Reaksi terhadap stres akademik terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Reaksi terhadap *stresor* akademik menurut Gadzella (1991,1994) dapat dijelaskan sebagai berikut:
- 1) Reaksi fisik, yaitu keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, gemetar, pergerakan yang cepat,

kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.

- 2) Reaksi emosi, diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- 3) Reaksi perilaku yaitu menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.
- 4) Reaksi kognitif adalah bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi stres akademik berasal dari dua komponen yaitu *stresor* akademik dan reaksi terhadap *stresor* akademik. *Stresor* akademik yaitu adanya stimulus yang berada di luar diri individu seperti adanya frustrasi akibat berbagai tuntutan akademik, adanya konflik, *deadline* pengumpulan revisian skripsi yang banyak, menunda dalam mengerjakan tugas revisi serta adanya pemaksaan diri yang berlebihan yang dilakukan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya reaksi terhadap *stresor* akademik yaitu terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Sumber Stres Akademik

Albana (2007) menyebutkan bahwa sumber stres akademik berasal dari luar (eksternal) dan dalam (internal) yaitu :

- a. Peristiwa hidup yang berkesan, seperti: hari pertama masuk perguruan tinggi, ujian akhir, gangguan sehari-hari seperti terjebak macet untuk kekampus, tugas dan pekerjaan yang tidak terlaksana, tugas dari dosen dan lain-lain.
- b. Lingkungan tempat tinggal atau ruangan kelas, seperti keluarga yang terbelit masalah keuangan, orang tua yang bertengkar dirumah, rumah kurang nyaman dan kurangnya fasilitas pokok.
- c. Faktor fisik, seperti suhu udara, warna dan bau suatu lingkungan yang menjadi sumber stres.

Sumber stres Akademik dari dalam (Internal) Bentuk sumber stres akademik yang berasal dari dalam (internal) diantaranya :

- a. Pikiran.

Orang yang berpikir bahwa ia memiliki sedikit pengendalian diri dari stres akademik atau tidak terkendali dalam kecenderungan stres akademik akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan kendali, semakin banyak kendali yang dimiliki seseorang maka

semakin rendah tingkat stres yang dialami. Kendali dapat berupa internal maupun eksternal.

- b. Keyakinan berperan besar dalam interpretasi terhadap situasi stres akademik.

Keyakinan negatif dalam jangka waktu yang lama dapat merusak pikiran, dan mengalami stres fisik. Individu yang memiliki keyakinan negatif ketika di hadapkan dengan sesuatu yang membuat stres, maka mereka cenderung lari dan menghindar. Individu memandang negatif pula ketika terbiasa oleh komentar negatif misalnya orang tua, dosen, dan orang-orang di sekitarnya.

Selanjutnya Agolla dan Ongori (2009) mengemukakan bahwa sumber stres akademik diantaranya yaitu manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan dan diperoleh meliputi terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dampak stres akademik bagi mahasiswa skripsi.

Stres akademik menurut Abdulghani (2008) dapat memiliki dampak positif maupun negatif :

a. Dampak positif

Stres akademik dapat berdampak positif ketika tekanan tersebut tidak melebihi toleransi stres mahasiswa atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Sehingga stres akademik tidak menghambat mahasiswa bersangkutan dalam menyelesaikan tugas kuliah atau skripsinya. Dampak positif tersebut di antaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreatifitas.

b. Dampak negatif

Stres akademik akan berdampak negatif jika tekanan atau tuntutan akademik melebihi kemampuan dan kapasitas diri mahasiswa. Dampak negatif tersebut dapat berupa sulit memusatkan perhatian atau berkonsentrasi saat melaksanakan proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan menurunnya motivasi bahkan dapat menyebabkan terpengaruhnya perilaku menjadi kurang adaptif. Selain itu stres akademik yang berlebihan dapat menjadi ancaman, misalnya merasa kesulitan menyelesaikan skripsi hingga merasa tak sanggup menuntaskan yang membuat skripsi tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kunjung selesai dan memperpanjang masa studi. Melihat dari dampak stres akademik pada mahasiswa skripsi tersebut tidak ringan, maka diperlukan teknik atau terapi yang tepat untuk mengurangi atau menghilangkan dampak dari stres akademik itu sendiri. Penanganan terhadap stres akademik tentunya dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) yang di kembangkan oleh Dr. Ahmad Fais Zainuddin pada tahun 2009. Terapi *SEFT* merupakan salah satu terapi psikologi untuk menyembuhkan berbagai gangguan psikologis seperti stres, kecanduan dan *phobia* (Zainuddin, 2009).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik saat mengerjakan skripsi

Stres akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor. Baik faktor non-akademik maupun faktor akademik. Faktor akademik yang dapat memicu stres akademik menurut Heiman & Kariv (2005) di antaranya yaitu perubahan gaya dan sistem belajar dari sekolah ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berfikir yang lebih baik. Dickinson (2006) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempengaruhi stres akademik saat mengerjakan skripsi di bagi menjadi 2, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal dapat terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi serta emosional pada mahasiswa.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa skripsi adalah lingkungan fisik dan sosial budaya.

Zainuddin (2009) menjelaskan bahwa segala gangguan fisik maupun psikis dapat disebabkan oleh terganggunya sistem energi dalam tubuh sehingga energi tersebut menjadi energi negatif yang mengakibatkan berbagai gangguan. Terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Tekhnique*) langsung menangani gangguan sistem energi tubuh tersebut untuk menghilangkan emosi negatif dan menggantinya dengan energi positif sehingga energi dalam tubuh kembali seimbang sehingga gangguan dapat di turunkan atau dihilangkan. Zainuddin, (2009). Teori tersebut telah dibuktikan oleh Adawiyah W & Ni'matuzahroh (2016) melalui penelitiannya yang di tuangkan dalam jurnal berjudul Terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Tekhnique*) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pesantrean. Hasil yang di peroleh dari penelitian tersebut adalah bahwa terapi *SEFT* efektif di gunakan dalam menurunkan stres akademik.

B. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi *SEFT*

Terapi (*SEFT*) (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang dikembangkan dari terapi *Emotional Freedom Tehnique (EFT)*. Perbedaan antara terapi *SEFT* dengan terapi *EFT* terletak pada penambahan aspek spritual dalam terapi *SEFT* (Zainuddin, 2009). Zainuddin (2009) menyatakan bahwa Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia).

Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi *SEFT* selain sebagai metode terapi, juga secara otomatis akan terhubung kepada ruang spiritual atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keagamaan yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2009).

Pada terapi *SEFT* ini, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktekkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Keunikan dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupunktur atau poin-poin yang berkaitan diyakini mengirimkan sinyal sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam mereduksi hiperarusal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi hiperarusal atau tanpa hiperarusal) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi (Zainuddin, 2009)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah terapi dengan menggunakan ketukan (*tapping*) ringan menggunakan jari tangan pada titik-titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun emosi. Dimana terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan kekuatan spiritual (Zainuddin, 2009). *SEFT* adalah salah satu varian dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cabang ilmu baru yang dinamakan *Energy Psychology*, karena itu untuk menjelaskan secara ilmiah tentang *SEFT* kita perlu mengetahui apa itu *Energy Psychology*. Selain itu, karena *SEFT* adalah penggabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*, maka kita juga perlu membahas secara ilmiah bagaimana peran spiritual dalam penyembuhan (Zainuddin, 2009).

Zainuddin (2009) menyatakan bahwa penyebab semua gangguan dan penyakit adalah terganggunya sistem energi tubuh. Stres akademik merupakan salah satu gangguan yang di akibatkan oleh terganggunya sistem senergi tubuh tersebut. Terapi *SEFT* berfokus kepada penggantian energi negatif dalam tubuh yang menyebabkan gangguan menjadi energi positif. Dengan demikian gangguan tersebut dapat dikurangi bahkan dihilangkan. Hal ini yang membuat terapi *SEFT* dapat di gunakan untuk menurunkan stres akademik.

2. Tujuan Terapi *SEFT*

Tujuan terapi *SEFT* adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik, sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (*loving God, blessing to the others and self improvement*) (Zainuddin, 2009). Motto tersebut dapat mengungkapkan tiga hal yaitu :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. *Loving God* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.
- b. *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditunjukkan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
- c. *Self improvement* adalah memiliki makna memperbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari dan tujuan seutuhnya *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique)* adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera (Zainuddin, 2009).

3. Efektivitas Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique)*

Menurut Zainuddin (2009) ada 3 hal yang harus diperhatikan agar *SEFT* yang kita lakukan efektif. tiga hal ini harus di lakukan selama proses terapi. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau ketiga hal ini. Ketiga hal itu adalah: Khusyu', Ikhlas dan Pasrah.

- a. Khusyu'. Selama melakukan terapi, khususnya saat *set up*, kita harus konsentrasi, atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan *Set-up* (berdoa) pada “Sang Maha Penyembuh”, berdoalah dengan penuh kerendah-hatian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak komplain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita mungkin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi itu.
- c. Pasrah. Pasrah bukan berarti tidak berusaha, Pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahwa kita menyerahkan diri kita kepada Allah SWT, tentu saja dibarengi dengan semangat juang dan usaha pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggamannya.

C. Kerangka Berfikir

Stres merupakan hal yang biasa dialami dalam kehidupan manusia. Setiap orang memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami stres. Santrock, (2003) menjelaskan bahwa kemungkinan seseorang mengalami stres bergantung kepada bagaimana respon seseorang tersebut terhadap kejadian atau keadaan tertentu yang memiliki potensi mengakibatkan stres. Stres tidak hanya menjadi gangguan yang biasa di tengah masyarakat saja, namun juga pada siswa/mahasiswa di dunia pendidikan/akademik.

Stres yang dialami oleh akademisi disebut dengan stres akademik. Stres akademik ini disebabkan oleh berbagai hal atau

permasalahan dalam urusan akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan bahwa stres akademik adalah respon individu yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Stres akademik ini menurut Abdulghani, (2008) dapat menyebabkan dampak positif dan dampak negatif. Menurut Abdulghani, (2008) stres akademik akan berdampak positif apabila tekanan tersebut tidak melebihi kemampuan individu sehingga dapat bertahan terhadap tantangan tersebut. Namun stres akademik yang di alami seseorang dapat berdampak negatif jika individu tersebut tidak mampu bertahan dalam tekanan/tuntutan yang ada sehingga dapat berdampak buruk pada penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Oleh karena itu stres akademik yang di alami oleh mahasiswa harus segera diberikan penanganan untuk menurunkan atau menghilangkan stres akademik tersebut sehingga tidak menghambat proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

Banyak cara yang dapat ditempuh untuk menurunkan stres akademik. Salah satu cara tersebut adalah dengan memanfaatkan berbagai terapi yang telah populer dalam ilmu psikologi, salah satunya adalah terapi *SEFT* (*Spiritual Emmosional Freedom Technique*). Zainuddin, (2009) menjelaskan bahwa Terapi *SEFT* merupakan suatu cara terapi psikologi untuk menyembuhkan berbagai gangguan psikologis seperti stres, kecanduan dan phobia serta penyakit fisik lainnya. Zainuddin, (2009) juga menjelaskan bahwa setiap keluhan atau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gangguan pada manusia bersumber dari terganggunya sistem energi dalam tubuh berupa energi negatif yang lebih banyak dari pada energi positif. Hal tersebut mengakibatkan ketidak seimbangan energi dalam tubuh yang berdampak kepada keluhan fisik maupun psikologis seperti stres dan lain-lain. Sehingga terapi *SEFT* langsung memperbaiki sistem energi tubuh yang terganggu tersebut sehingga dampak dan gangguan yang dialami dapat diturunkan Zainuddin, (2009). Hal tersebut telah dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh adawiyah pada tahun 2016 terhadap siswa pondok pesantren Darul Aman. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terapi *SEFT* efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa tersebut.

Terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Tekhnique*) berasumsi bahwa beberapa ingatan yang sadar atau bawah sadar tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis. Hal tersebut terjadi dengan proses *disruption of body energy system* atau terganggunya sistem energi tubuh yang secara langsung menyebabkan gangguan emosi (Zainuddin, 2009). Artinya setiap gangguan fisik maupun gangguan psikologis di hasilkan dari terganggunya sistem energi tubuh sehingga penyembuhan-nya dapat dilakukan dengan memperbaiki sistem energi tubuh yang terganggu tersebut dan membuat nya seimbang, maka gangguan dapat di turunkan bahkan dihilangkan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terapi *SEFT* efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN SUSKA Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) metodologi penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Artinya melalui penggunaan metode serta pemilihan sebuah metode yang tepat maka akan membantu jalannya sebuah penelitian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Eksperimen Murni (*True Ekperimental design*) yaitu desain eksperimen yang melakukan pengendalian secara ketat terhadap variabel-variabel lain di luar eksperimen yang dapat mempengaruhi variabel terikat. rancangan eksperimen yang digunakan adalah desain *control gruop pre-testt – posttest design* karena pada desain ini dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki subjek dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Dalam *design* ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random yang kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal subjek dengan tujuan untuk mengetahui adakah perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperiment dan kelompok kontrol (Sugiono, 2016). Desain ini dapat digambarkan dengan model sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Tabel Desain Penelitian

Kelompok	Subjek	Pre-test	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	R	O1	X (diberi perlakuan)	O2
Kontrol	R	O1	T (tidak diberi perlakuan)	O2

Keterangan :

- O₁ :Skala Stres Akademik sebelum perlakuan
 O₂ :Skala Stres Akademik setelah perlakuan
 X :Perlakuan dengan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
 T : Tanpa di berikan perlakuan
 R : Subjek yang dipilih secara random

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang memiliki variasi antara satu orang dengan orang lain, antara satu objek dengan objek lainnya (Sugiyono,2013). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yang terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Bebas: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (*SEFT*) (X)
2. Variabel Terikat: Stres Akademik (Y)

C. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres Akademik adalah suatu respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan sehingga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam diri mahasiswa mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Stres akademik terjadi karena tekanan-tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang kemudian individu tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan baik.

Pada dasarnya stres akademik muncul akibat adanya pikiran-pikiran negatif individu yang dimunculkan karena merasa gagal dalam memenuhi tuntutan akademiknya. Sehingga pikiran negatif ini harus segera diatasi dengan menggantinya dengan pikiran yang positif agar individu terhindar dari stres akademik.

Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau adalah skala yang diadaptasi dari *Student-Life Stres Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991).

2. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan terapi dengan gerakan sederhana yaitu dengan ketukan dua jari pada titik-titik tertentu untuk mengurangi rasa sakit fisik maupun psikis yang dirasakan. Terapi ini dilakukan berdasarkan khusyu', ikhlas dan pasrah. Individu yang akan diterapi menggunakan teknik ini harus khusyu' dalam melakukan tahapan ketukan-ketukan sederhana pada bagian tubuh, kemudian mengikhhlaskan rasa sakit yang ada di dalam tubuh, serta pasrah atau berserah diri kepada Allah atas keluhan yang sedang dirasakan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Subjek Penelitian dan Teknik Sampling

1. Subjek Penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang akan digeneralisasi hasil penelitian (Azwar, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang tercatat sebagai mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Mahasiswa dan mahasiswi psikologi memang sudah cukup akrab dengan variabel stres akademik, namun fokus peneliti hanya pada mahasiswa/i skripsi yang mengalami stres akademik saja.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi. Tidak seluruh subjek dalam populasi akan dapat diteliti dikarenakan keterbatasan peneliti dalam dana, tenaga, dan waktu sehingga hanya akan diwakili oleh sebagian saja. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria dari sampel yang menjadi pertimbangan yakni sampel merupakan mahasiswa/i skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau, belum pernah mengikuti atau mendapatkan terapi penurunan stres apapun sebelumnya dan beragama islam. 18 calon subjek yang telah memenuhi persyaratan untuk menjadi subjek penelitian setelah dilakukan *try out* dengan 10 orang dengan tingkat stres akademik tinggi dan 8 orang dengan tingkat stres akademik sedang akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 9 orang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk kelompok kontrol dan 9 orang untuk kelompok eksperimen dengan menggunakan bantuan Random Number Calculator dari GraphPad (<https://www.graphpad.com>) yang menghasilkan pengacakan berbentuk blok secara otomatis dan menentukan subjek masuk kepada kelompok kontrol atau kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan terapi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tetap diberikan *Pre-tests* dan *Pos-test*.

Jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang yang merupakan total anggota dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana sembilan orang untuk kelompok kontrol dan sembilan orang untuk kelompok eksperimen. Pembagian sampel ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara *random*. Jumlah sampel yang sedikit ini dapat mendukung terjadinya penurunan stres akademik pada mahasiswa/i skripsi fakultas Psikologi.

E. Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi ini telah peneliti kembangkan dari *Blueprint* yang telah di lampirkan pada bagian lampiran dengan tahapan sebagai berikut:

1) Pengumpulan data awal

Tahapan pengambilan data awal dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara dan obsevasi awal pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

mengenai perkembangan skripsi mereka pada saat dilakukannya *screening* dan bagaimana mereka menghadapi berbagai kesulitan dan hambatan yang ada saat proses mengerjakan skripsi tersebut. Tujuan dilakukannya *screening* ini adalah mengetahui gambaran secara umum kondisi sampel penelitian mengenai variabel yang akan diteliti.

2) Try out

Try out dilakukan dengan menyebarkan skala stres akademik kepada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau agar mendapatkan gambaran terukur secara umum kondisi mahasiswa yang memiliki kemungkinan stres akademik. *Try Out* ini dilakukan dengan menggunakan skala yang disusun kedalam *Google form* yang kemudian dikirimkan kepada subjek *try out* penelitian secara online. Hal ini dilakukan berkaitan dengan masih terjadinya pandemi COVID-19 di Indonesia. Sehingga untuk mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah, maka *try out* dilakukan secara online pada tanggal 6 sampai dengan tanggal 12 Januari 2021.

3) Menentukan *based-line* penelitian

Penelitian ini meneliti mengenai pengaruh terapi *SEFT* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN SUSKA Riau. Terlepas dari keseluruhan mahasiswa mengalami stres, penelitian ini hanya fokus kepada mahasiswa skripsi yang mengalami stres akademik saja dengan ketentuan dengan tingkat

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecenderungan stres akademik yang sedang hingga tinggi yang memiliki tingkat stres di atas 79 berdasarkan internal konsistensi (*Alpha*) dari skor *Try out* subjek, belum pernah mengikuti atau mendapatkan terapi penurunan stres apapun sebelumnya dan beragama Islam. Hal ini bertujuan untuk memperjelas batas keumuman penelitian ini agar lebih terarah dan tidak mengambang.

4) *Screening*

Tahapan *Sreening* dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala stres akademik yang telah di *try out* sebelumnya kepada mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN SUSKA Riau. Skala yang digunakan saat sreening adalah skala yang sama dengan skala yang digunakan saat *try out*, namun setiap item dalam skala tersebut telah di acak oleh peneliti untuk menghindari bias.

5) Observasi

Persiapan *Obsrver* dilakukan dengan menentukan 4 orang *observer*. Kemudian para *observer* tersebut menerima pengarahan dan penyetaraan persepsi dari peneliti. Penyamaan persepsi tersebut di lakukan dengan memutarakan sebuah video di hadapan keempat *observer*, kemudian peneliti menanyakan hal yang di observasi oleh para *observer* pada video tersebut. Kemudian, peneliti menyamakan persepsi *observer* sebelum melakukan observasi terhadap subjek penelitian. Setelah menyamakan persepsi *observer*, peneliti

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan lembaran observasi kepada para *observer* yang di lanjutkan dengan penjelasan mengenai lembaran observasi tersebut.

Tugas *observer* adalah mengamati dan memperhatikan perilaku yang muncul pada subjek dan keadaan lingkungan subjek saat melakukan proses terapi *SEFT* sesuai dengan format observasi yang telah disediakan pada lembar observasi.

Observer pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: yaitu mahasiswa jurusan psikologi atau mahasiswa psikologi yang baru saja tamat dari Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Hal ini menjadi pertimbangan karena mahasiswa dianggap lebih mengenal observasi psikologi, sehingga dapat dengan mudah menyamakan persepsi setiap *observer*. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *breafing* kepada para *observer* untuk validasi dan menentukan *observer* yang akan melakukan observasi terhadap subjek-subjek yang menerima perlakuan terapi.

6) Pemberian *pre-testt*

Setelah mendapatkan 18 orang subjek yang memenuhi kriteria penelitian yaitu 10 orang dengan skor stres akademik tinggi dan 8 orang dengan skor stres akademik sedang, maka subjek akan diberikan *pre-test* menggunakan skala stres akademik yang telah di rancang oleh peneliti sebelumnya. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen akan tetap di berikan *pre-testt* yang sama. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas dan terukur kondisi awal

stres akademik pada subjek tersebut sebelum di berikan perlakuan sehingga dapat di jadikan pembanding dengan hasil *pos-test* yang diberikan setelah pemberian perlakuan. Setelah dilakukan *pre-test* maka peneliti memilih 9 orang kelompok eksperimen dan 9 orang kelompok kontrol yang terdiri dari 5 orang dengan skor tingkat stres akademik tinggi dan 4 orang dengan skor stres akademik sedang.

7) Pemberian perlakuan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tchnique)*

Pemberian perlakuan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tekhniqe)* dalam hal ini akan di lakukan terhadap 9 orang subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Pemberian perlakuan akan dilakukan oleh terapis *SEFT* yang telah tersertifikasi di bidang terapi tersebut. Pemberian perlakuan ini akan dilakukan sebanyak tiga hari berturut-turut dengan durasi 20 menit untuk pembukaan dan pengenalan terapis mengenai *SEFT* pada pertemuan pertama dan 30 menit pemberian perlakuan untuk setiap subjek menggunakan teknik personal terapi. Waktu 30 menit di ambil karena mempertimbangkan efisiensi terapi, jika terlalu lama maka akan mempengaruhi kondisi subjek dan fokus subjek, sehingga dapat mengganggu efektifitas terapi berdasarkan pengalaman terapis. Terapi akan dilaksanakan di ruang *personal* terapi Minda Brilliant Indonesia, Pekanbaru. Setelah pemberian setiap perlakuan, maka

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subjek tidak diberikan lagi review, karena *feedback* akan diberikan di akhir tahapan eksperimen.

Perlakuan diberikan menggunakan terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Tehnique*).

Tabel 3.2
Blue Print modul eksperimen
 Tujuan: menurunkan tingkat stres akademik pada subjek

No	Sesi	Tujuan	Durasi waktu	Motode
Pembukaan				
1.	Pembukaan oleh peneliti	Membuka kegiatan eksperimen	3 menit	Ceramah
2.	Sesi penjelasan	Memperkenalkan terapi yang akan diberikan kepada subjek	20 menit	Perkenalan
Sesi inti perlakuan				
3.	Sesi 1: <i>set-up</i>	Menfokuskan subjek pada stres akademik	3 menit	Ceramah
4.	Sesi 2: <i>tun-in</i>	Menetralisir energi negatif pada subjek	2 menit	Ceramah
5.	Sesi 3: <i>tapping</i>	Mengaktifkan energi positif untuk menekan energi negatif	20 menit	Ceramah
6.	Sesi penutupan	Normalisasi subjek	5 menit	<i>Sharing</i>
7.	Penutup	Memastikan kondisi subjek	-	pertanyaan

8) Pemberian *pos-test*

Setelah kelompok eksperimen dalam penelitian ini di berikan perlakuan, kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di berikan *post-test* dengan menggunakan skala stres akademik yang sama dengan skala *pre-test* yang sudah diacak setiap itemnya. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi bias yang disebabkan oleh subjek

yang sudah menghafal jawaban dari skala *pre-test*. *Post-test* dilakukan setelah subjek kelompok eksperimen di kontrol selama 2 hari setelah melakukan terapi untuk menggunakan terapi *SEFT* saat dibutuhkan. Selain itu, dalam jangka waktu 2 hari tersebut, peneliti juga mengontrol subjek agar tidak melakukan *coping stress* apapun selain terapi *SEFT*. Hal ini bertujuan agar tidak ada pengaruh variabel lain terhadap tingkat stres akademik subjek setelah diberikan perlakuan. *Post-test* juga dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan.

F. Prosedur Penelitian

1) Tahap Persiapan

a. Persiapan Administrasi (Perizinan)

Persiapan administrasi (Perizinan) dilakukan kepada pihak yang berwenang untuk melakukan penelitian di Minda Brilliant Indonesia, Pekanbaru. Dalam hal ini perizinan diminta kepada pihak akademik Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau berupa surat izin *try out* dan surat izin *riset* penelitian yang kemudian di serahkan kepada pihak Minda Brilliant untuk memproses penelitian.

b. Persiapan teknis pelaksanaan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam proses eksperimen, peneliti mengikutsertakan beberapa pihak untuk terlibat dalam proses eksperimen, di antaranya:

1. Eksperimenter

Proses terapi akan diberikan langsung oleh terapis *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang telah tersertifikasi di bidangnya yaitu Bapak Khairul Anwar S. Psi, C.Ht sebagai *supervisor* terapi *SEFT* kota Pekanbaru yang telah mendapatkan sertifikat langsung dari Zainuddin Faiz sebagai *founder* terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

2. Observer

Peneliti menunjuk 3 orang *observer* dalam proses eksperimen dengan kriteria : telah selesai atau sedang dalam masa skripsi atau penelitian, telah pernah melakukan observasi sebelumnya dan memahami teknik observasi psikologi.

3. Uji Coba Modul

Modul yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul yang di adaptasi dari e-book terapi *SEFT* yang tulis oleh Dr. Ahmad Faiz Zainuddin yang merupakan *founder* terapi *SEFT*. Modul tersebut telah digunakan oleh Zainuddin

dalam banyak terapi terhadap pasien dengan berbagai keluhan semenjak tahun 2009. Salah satunya adalah pemberian perlakuan terhadap mahasiswa pecandu rokok yang diterbitkan oleh SEPUTAR INDONESIA SURABAYA pada tanggal 2 November 2009. Selain itu, modul ini juga telah digunakan dalam pemberian terapi *SEFT* terhadap mahasiswa pecandu narkoba yang dilakukan pada tanggal 8 Oktober 2007 yang berarti bahwa modul yang digunakan dalam penelitian ini telah sesuai dan valid untuk digunakan dalam penelitian. Selain itu, eksperimenter dalam penelitian ini juga telah pernah mengadaptasikan modul ini dalam workshop Mengelola Emosi pada remaja dan mahasiswa di Minda Brilliant Indonesia namun karena ada beberapa data yang hilang, sehingga pihak Minda Brilliant tidak dapat memberikan informasi lebih lanjut mengenai penerapan modul tersebut. Oleh karena itu, peneliti tidak lagi melakukan uji coba modul dalam proses penelitian karena mempertimbangkan modul yang digunakan adalah modul yang diadaptasi dari modul yang digunakan oleh Zainuddin sebagai *founder* terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

4. Tahapan Perizinan Modul Eksperimen

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebelum menggunakan modul yang diadaptasi dari E-Book terapi *SEFT* dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu meminta perizinan kepada Dr. Ahmad Faiz Zainuddin sebagai founder terapi *SEFT* melalui media Email untuk menggunakan modul tersebut dalam penelitian ini. Namun karena tidak mendapatkan balasan hingga beberapa waktu, sehingga peneliti langsung berdiskusi secara langsung kepada eksperimenter yang merupakan terapis tersertifikasi langsung dari Dr Zainudin sebagai *supervisor* terapi *SEFT* di Pekanbaru mengenai perizinan tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, eksperimenter menyatakan modul tersebut boleh digunakan dalam penelitian ini selama terapis yang menjadi eksperimenter merupakan terapis *SEFT* yang tersertifikasi langsung dari Dr Zainuddin. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan modul tersebut dalam penelitian ini.

5. Persiapan perlengkapan

peneliti menunjuk satu orang untuk bertanggung jawab di bidang perlengkapan yang bertugas untuk menyediakan dan mempersiapkan semua perlengkapan dan alat yang dibutuhkan saat eksperimen.

6. Persiapan dokumentasi dan pencatatan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Persiapan dokumentasi berupa video dan foto serta pencatatan akan dilakukan oleh satu orang dokumenter dengan alat yang di gunakan berupa kamera atau *handphone* untuk merekam dan mengambil dokumentasi penelitian serta kertas dan alat tulis untuk mencatat hal-hal penting saat proses penelitian berlangsung.

c. Persiapan alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang di terjemahkan dan dimodifikasi oleh peneliti dari skala *Student-Life Stres Inventory Scale* dari Gadzella B. M (1991,1994).

Tabel 3.4
Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jumlah
1	Stresor Akademik	Frustration	5,7,11,1,34,2,25	7
		Conflics	3,21,28	3
		Pressures	31,4,17	3
		Changes	16,24,36	3
		Self imposed	6,35,33,12	4
2	Reaction to stresor	psychological	10,18,22,8,23,39,38,30,14	9
		Emmotional	37,13,26,29	4
		Behavioral	19,32,20,15	4
		Cognitive	27,9	2

2) Tahap pelaksanaan eksperimen

a. *Informed consent*

Informed consent merupakan hal yang penting dalam penelitian eksperimen, karena hal ini berkaitan dengan persetujuan dari setiap individu yang terlibat dalam proses

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

eksperimen dan penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat tiga *informed consent* yaitu *informed consent* subjek penelitian, *informed consent* eksperimenter dan *informed consent* observer.

b. Pre-test

Pre-test dilakukan pada awal penelitian untuk mengetahui tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum diberikan terapi dengan jumlah subjek yang mengikuti *pre-testt* adalah 20 orang. Pelaksanaan *pre-testt* dilakukan dengan memberikan skala untuk dijawab oleh subjek. Skala yang digunakan dalam *pre-testt* merupakan skala yang diterjemahkan dan di modifikasi oleh peneliti dari Student-Life Stres Inventory Scale dari Gadzella B. M (1991, 1994)

c. Pemberian terapi/ perlakuan

Pemberian terapi akan di lakukan terhadap 9 orang sebagai kelompok eksperimen, sedangkan 9 orang kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan. Terapi akan di laksanakan berdasarkan modul yang telah disiapkan oleh peneliti sebelumnya. Pelaksanaan terapi ini akan di laksanakan satu sesi selama 30 menit setiap hari dalam 3 hari berturut-turut dengan jarak waktu selama 3 hari. Selama proses penelitian, subjek tidak diperkenankan melakukan terapi atau hal lain yang dapat mempengaruhi kondisi stres akademik subjek.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. *Post-test*

Pelaksanaan *posttest* menggunakan alat ukur dan cara pelaksanaan yang sama dengan pelaksanaan *pre-testt* dengan susunan item yang telah diacak, sehingga berbeda dengan skala yang digunakan pada saat *pre-test*. *Post-test* Dilakukan setelah perlakuan diberikan kepada subjek kelompok eksperimen. *Posttest* dilakukan setelah subjek di kontrol oleh peneliti selama dua hari pasca pelaksanaan terapi.

e. *Feedback*

Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan dalam jurnal yang berjudul: “Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren” yang di tulis oleh Adawiyah (2016) menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik pada subjek. Hal tersebut di buktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, meskipun kondisi kedua kelompok sebelumnya sama dalam stres akademik yang tinggi.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan memproses hasil *post-test* dari subjek setelah dilakukan *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik pada subjek antara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu hal ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan stres akademik.

4) Penulisan Laporan Hasil Penelitian

Tahap selanjutnya adalah penulisan laporan hasil penelitian. Hal ini dilakukan dengan mengumpulkan dan menjelaskan segala bahan penelitian yang dibutuhkan untuk dilampirkan dalam laporan hasil penelitian. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pelaporan hasil penelitian dalam bentuk tertulis.

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah kumpulan pernyataan- pernyataan sikap yang ditulis, disusun dan dianalisis sedemikian rupa sehingga respon individu terhadap pernyataan tersebut dapat diberi skor dan kemudian dapat diinterpretasikan (Azwar, 2013). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur stres akademik yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Student-Life Stres Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) yang terdiri dari lima kategori dari *stressor* akademik yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri dan empat katageori dari reaksi terhadap *stressor* akademik yaitu reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif (Gadzela & Masten, 2005).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala yang terdiri dari empat kategori yaitu Tidak Pernah (skor 1), Jarang (skor 2), Sering (skor 3), dan Selalu (skor 4).

A. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan skala *Student-Life Stres Inventory Scale* yang dikembangkan oleh Gadzella B. M (1991). Dalam *Student-Life Stres Inventory Scale* tersebut dijelaskan bahwa terdapat dua dimensi yaitu *stres academic* dan *reaction to stres*. Dimensi stres akademik memiliki lima indikator yaitu *Frustration* (7 item), *Conflicts* (3 item), *Pressures* (3 item), *Changes* (3 item), dan *Self imposed* (4 item). Sedangkan dimensi *reaction to stres* memiliki 4 indikator yaitu *Psychological* (9 item), *Emotional* (4 item), *Behavioral* (4 item), dan *Cognitive* (2 item), sehingga jumlah keseluruhan item skala sebelum try out adalah 39 item.. Skala asli dalam penelitian ini ditulis dalam bahasa inggris oleh Gadzella B. M dalam jurnalnya pada tahun 1991 yang kemudian diterjemahkan sendiri oleh peneliti kedalam bahasa indonesia dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian ini.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Modifikasi Student-Life Stres Inventory

No	Dimensi	Indikator	Nomor aitem	Jumlah
1.	Stres akademik	<i>Frustration</i>	1,2,3,4,5,6,7	7
		<i>Conflicts</i>	8,9,10	3
		<i>Pressures</i>	11,12,13,	3
		<i>Changes</i>	14,15,16	3
		<i>Self imposed</i>	17,18,19,20	4
2.	<i>Reaction to</i>	<i>Psychological</i>	21,22,23,24,25,26,	9

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i>stressor</i>	27,28,29	
<i>Emmotional</i>	30,31,32,33	4
<i>Behavioral</i>	34,35,36,37	4
<i>Cognitive</i>	38,39	2
Jumlah aitem		39

Skala ini memiliki lima tingkatan jawaban yaitu TP (tidak pernah), J (Jarang), K (Kadang), S (sering) dan SS (Sangat Sering). Setiap tingkatan jawaban diberikan skor sebagai berikut: TP = 1, J= 2, K= 3, S= 4 dan SS= 5.

4. Pengumpulan data awal

Tahap pengumpulan data awal dalam penelitian ini dilakukan dengan:

a. Wawancara peneliti

Peneliti melakukan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau mengenai bagaimana respon mereka terhadap permasalahan skripsi yang mereka hadapi, sehingga dari jawaban yang di berikan oleh mahasiswa tersebut di temukan beberapa indikasi yang menunjukkan bahwa mahasiswa yag bersangkutan mengalami gejala stres akademik sesuai dengan indikator stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella B. M (1991,1994).

b. Observasi peneliti

Peneliti melakukan observasi terhadap mahasiswa skripsi psikologi dan menemukan bahwa beberapa dari mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut menunjukkan ekspresi tidak semangat, terlihat seperti kelelahan dan menghindari pertanyaan mengenai skripsi.

5. Modul Terapi *SEFT* (*Spiritual Ememotional Freedom Technique*)

Rancangan modul yang digunakan dalam intervensi pada penelitian ini diadopsi oleh peneliti dari *E-book* terapi *SEFT* (*Spiritual Ememotional Freedom Technique*) yang ditulis oleh Dr. Ahmad Faiz Zainuddin sebagai *founder* dan *master trainer* dari terapi *SEFT* (*Spiritual Ememotional Freedom Technique*) tersebut. Ebook tersebut berjudul “*SEFT* (*Spiritual Ememotional Freedom Technique*) Seputar Aplikasi Praktis Untuk Penyembuhan” yang di publikasikan pada tahun 2009. Selain memuat teori-teori mengenai terapi *SEFT* (*Spiritual Ememotional Freedom Technique*), pada *Ebook* tersebut juga dijelaskan tahapan dan cara pelaksanaan terapi, syarat-syarat keberhasilan terapi dan modul pelaksanaan terapi lengkap dengan kata-kata atau do’a yang digunakan dalam proses terapi. Peneliti telah memodifikasi beberapa hal dari modul yang dimuat dalam ebook tersebut untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini.

6. *Blueprint* Rancangan Intervensi

Blueprint rancangan intervensi ini dituliskan dengan tujuan agar memperjelas langkah dan tahapan yang akan peneliti lakukan saat melakukan intervensi dalam penelitian ini. *Blueprint* tersebut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memuat langkah-langkah, tujuan dan durasi dari setiap tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

H. Validitas Dan Reliabilitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Sementara instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama pula. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian ini nantinya akan menjadi valid dan reliabel (Sugiyono, 2013).

1. Uji Validitas

a. Validitas Aitem

Uji Validitas di dalam penelitian ini menggunakan pengujian Validitas Isi (*Content Validity*) dimana pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrument dengan *spiritual emotional freedom technique* yang dilakukan oleh dosen pembimbing, dan instrumennya berbentuk skala. Untuk instrument yang akan mengukur efektivitas pelaksanaan program, maka pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrument dengan isi atau rancangan program yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Alasan peneliti menggunakan uji validitas isi yaitu karena

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengaruh *spiritual emotional freedom technique* terhadap Penurunan Stres Akademik mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau ini terdapat dua variabel yang dibandingkan yaitu antara variabel bebas (*spiritual emotional freedom technique*) dan variabel terikat (stres akademik) yang akan dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala stres akademik melalui *pre-testt dan posttest*.

Tabel 3.5
Blue Print Skala Stres Akademik (Setelah Try out)

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jumlah
1	Stresor Akademik	<i>Frustration</i>	5,7,11,1,34,2,25	7
		<i>Conflics</i>	3,21,28	3
		<i>Pressures</i>	31,4,17	3
		<i>Changes</i>	16,24,36	3
		<i>Self imposed</i>	6,35,12	3
2	<i>Reaction to stressor</i>	<i>Psychological</i>	10,18,22,8,23,39,38,30,14	9
		<i>Emotional</i>	37,13,26,29	4
		<i>Behavioral</i>	19,32,20,15	4
		<i>Cognitive</i>	27	1

Dalam skala stres akademik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, dari 39 aitem yang di try outkan, maka terdapat 37 aitem yang valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,288 sampai 0,798. Sisanya 2 aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki koefisien korelasi kecil dari 0,27 berdasarkan norma tabel T dengan jumlah aitem 39 butir.

b. Validitas Modul *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu modul yang telah peneliti rancang divalidasi oleh *professional judgment*. Dalam

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hal ini, validator merupakan Dosen Pembimbing dan terapis terapi *SEFT*.

c. Validitas penelitian eksperimen

Menguji validitas konstruk dari modul *SEFT* peneliti menggunakan pendapat dari ahli (judgement expert). penelitian ini memprioritaskan pada validitas internal yang mengacu pada sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar hanya terjadikarena perlakuan yang diberikan (X) dan bukan karena pengaruh faktor lain (Latipun, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengancam validitas internal diatasi oleh peneliti dengan cara sebagai berikut:

1) *Reproactive history*

Faktor ini merupakan faktor perbedaan individu yang dibawa kedalam penelitian yang merupakan faktor bawaan atau sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya seperti sikap, inteligensi dan sebagainya. Faktor ini merupakan faktor diluar variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal ini, maka peneliti melakukan kontrol terhadap subjek selama proses eksperimen berlangsung yaitu meminta subjek untuk tidak melakukan *copping stres* apapun sampai proses eksperimen selesai. Selain itu, peneliti juga melakukan kontrol melalui pelaksanaan pemberian perlakuan dilakukukan dalam jangka

waktu yang sama, sehingga tidak terjadi perbedaan jarak waktu pemberian perlakuan antara setiap subjek penelitian.

2) **Maturasi dan kematangan**

Maturasi adalah proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk membuat subjek fokus pada stres akademik, maka saat proses pemberian perlakuan, eksperimenter mengarahkan subjek untuk fokus pada tekanan-tekanan yang berhubungan dengan akademik. Setelah subjek fokus pada tekanan akademik, eksperimenter meminta subjek untuk menuliskan tiga tekanan terberat yang ingin diselesaikan terlebih dahulu. Hal ini dapat mengendalikan fokus subjek hanya pada tekanan yang bersumber dari akademik saja, sehingga validitasnya dapat terjaga. Selain itu peneliti memberikan perlakuan dengan jarak waktu yang teratur.

3) **Testing**

Penggunaan alat ukur yang sama pada *pre-test* dan *post-test* memungkinkan pengalaman pada *pre-test* mempengaruhi hasil *post-test*. Pengaruh instrumentasi tersebut peneliti atasi dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Selain itu, peneliti juga menggunakan alat ukur dengan susunan aitem yang berbeda pada setiap pengambilan data. Hal ini bertujuan agar subjek mengisi skala penelitian benar-benar sesuai dengan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keadaan dirinya, bukan karena adanya proses pemanggilan kembali informasi dalam pikiran subjek ketika mengisi skala pada saat *pre-testt*.

4) Seleksi

Perbedaan sifat dan ciri-ciri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat mempengaruhi validitas internal. Dalam mengatasi hal ini peneliti memilih subjek yang setara antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu subjek sama-sama sedang dalam tahapan skripsi serta memiliki skor stres akademik dengan kategorisasi yang seimbang. Keseimbangan kategorisasi ini dapat dilihat dari komposisi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu kelompok kontrol terdiri dari 5 orang dengan kategorisasi skor stres akademik tinggi dan 4 orang dengan kategorisasi sedang. Begitu juga dengan kelompok kontrol yang terdiri dari 5 orang dengan kategorisasi tinggi dan 4 orang dengan kategorisasi skor stres akademik sedang.

5) Mortalitas atau kehilangan subjek

Mortalitas adalah hilangnya subjek tertentu dari kelompok eksperimen atau kelompok kontrol yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti sakit atau tidak lagi bersedia mengikuti proses eksperimen hingga akhir. Untuk mengatasi permasalahan ini,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maka peneliti menyediakan *informed consent* sebagai bentuk bukti dari kesediaan dan kesadaran penuh dari subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian hingga proses penelitian selesai.

6) Eksperimenter effect

Agar terhindar dari bias yang disebabkan oleh *eksperimenter effect*, maka peneliti memilih eksperimenter dengan kriteria yang tepat yaitu, eksperimenter merupakan tenaga terapis yang tersertifikasi langsung dari pemilik terapi *SEFT* itu sendiri, telah berpengalaman dan terpercaya dalam bidang terapi *SEFT* yang dibuktikan dengan pengalaman praktek terapi. Maka peneliti memilih eksperimenter yang tepat dengan kriteria tersebut adalah Bapak Khairul Anwar, S.Psi.,C.Ht. yang merupakan supervisor terapi *SEFT* kota Pekanbaru, pendiri Minda Brilliant Indonesia, Pekanbaru yang merupakan pusat terapi Psikologi di Pekanbaru serta telah tersertifikasi langsung dari Prof, Ahmad Faiz Z yang merupakan founder terapi *SEFT*. Dengan demikian maka eksperimenter murni menjalankan tugasnya sebagai eksperimenter tanpa memiliki harapan terhadap peran yang dilakukan.

7) Instrumentasi

Penggunaan instrumen yang tidak valid dan tidak reliabel dalam penelitian dapat memberikan dampak terhadap hasil penelitian. Maka untuk menghindari efek dari instrumentasi,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maka peneliti menggunakan instrumen yang telah valid dan reliabel dalam penelitian ini.

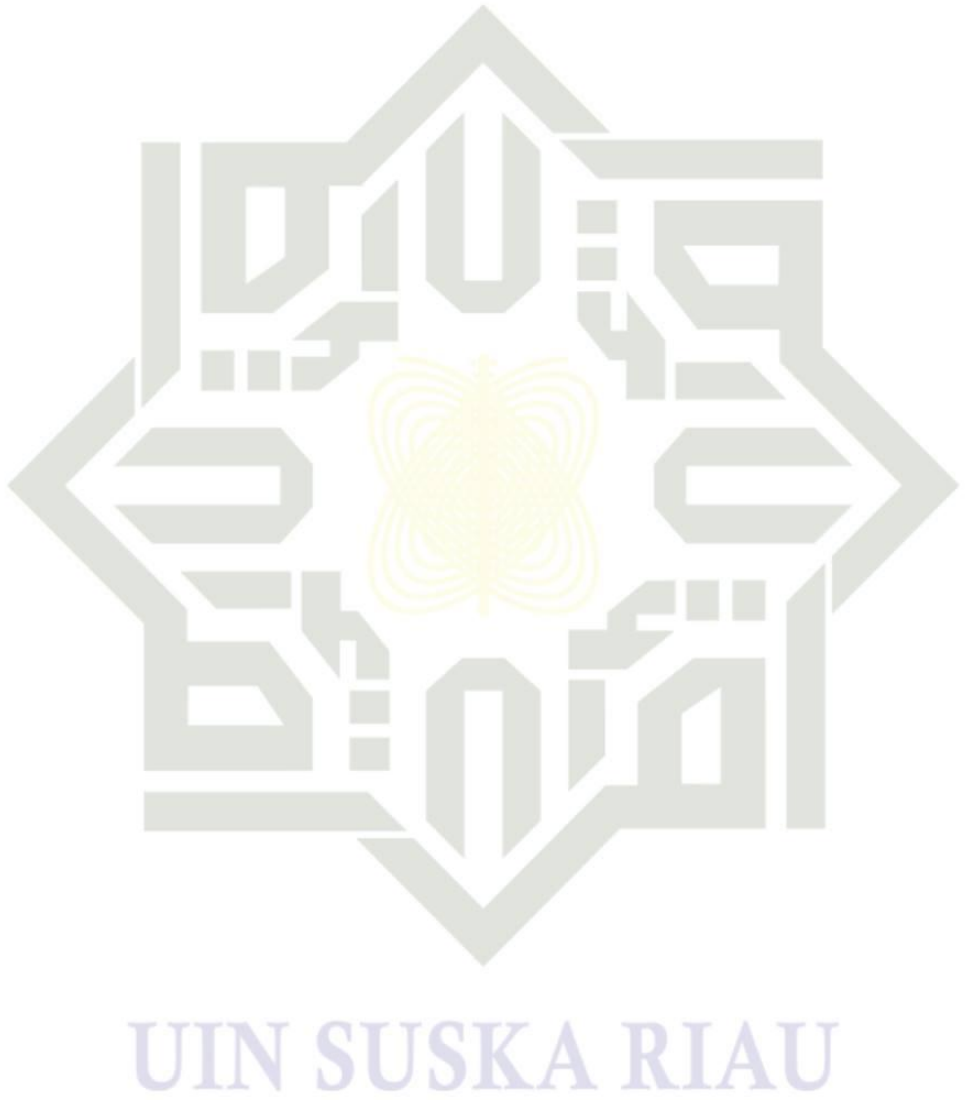
2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang bermakna seberapa tinggi kecermatan pengukuran tersebut (Azwar, 2013; Kumar, 2011). Azwar juga mengemukakan bahwa salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran yang kecil. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2013). Alat ukur dalam penelitian ini disusun berdasarkan *Student-Life Stres Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella B.M (1991). Sebelum digunakan dalam pengambilan data penelitian, alat ukur ini terlebih dahulu didiskusikan dengan *professional judgment* untuk menentukan sejauh mana item-item dalam alat ukur dapat dipercaya, sehingga menghasilkan skor yang baik.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Mann-Whitney U Test* dengan membandingkan hasil tingkat stres akademik dengan melihat skor *pre-testt* dan *posttest* pada mahasiswa kelompok eksperimen yang diberikan terapi *SEFT (spiritual emotional freedom technique)* dengan kelompok kontrol. Lebih lanjut hasil

perhitungan selengkapnya dianalisis dengan bantuan computer program statistik *SPSS (Statistical of Package For Social Science) version 25*.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik terapi *SEFT* efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN SUSKA Riau. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan skor tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen yang menurun dari 131 sebelum diberikan perlakuan dan 90,1 setelah diberikan perlakuan. Dalam hal ini teknik terapi *SEFT* berperan sebagai penekan energi negatif berupa ketakutan, kecemasan, kemarahan dan perasaan tak berdaya pada subjek penelitian yang digantikan dengan energi positif berupa keikhlasan, ketenangan dan kebahagiaan melalui pengucapan kalimat do'a dan kata-kata positif yang merupakan fokus dari teknik terapi *SEFT*.

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, terapi *SEFT* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa skripsi. Pada proses penggalan data penelitian ditemukan bahwa terdapat stres lain selain stres akademik yang dapat mengganggu kemajuan akademik pada mahasiswa. Maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggali atau mengkaji stres lain tersebut.

2. Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengastasi stres akademik dan juga stres lainnya yang menghambat kemajuan akademik.

3. Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa stres akademik dapat berdampak besar terhadap kelangsungan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Selain itu, dampak stres akademik terhadap mahasiswa skripsi juga dapat meningkat karena adanya faktor lain di luar akademik, sehingga tekanan yang di hadapi mahasiswa saat skripsi semakin berat. Disarankan kepada Fakultas Psikologi untuk menyediakan wadah bagi mahasiswa untuk dengan leluasa berdiskusi dengan perangkat kampus mengenai tekanan-tekanan yang dihadapi, sehingga dapat menemukan bantuan dan jalan keluar dari masalah tersebut. Dengan demikian maka proses penyelesaian skripsi mahasiswa bisa lebih cepat dilakukan.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Gadzella, B. M. (1994). *Student-Life Stres Inventory: Identification Of And Reactions To Stresors*. Psychological Reports
- Gadzella, B. M. (2005). *An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stres Inventory*. American Journal Of Psychological Research. (1).1-10
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). *Stresfull Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence*. British Journal of Clinical Psychology. 54(4), 261-271.
- Heiman & Kariv. 2005. Task-Oriented versus Emotion Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*
- Heiman & Kariv. 2005. Task-Oriented versus Emotion Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89
- Misra R, McKean M. 2000. College Students' Academic Stres and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction, *Am. Journal. Health Stud*, 16(1): 41-51.
- Misra R, McKean M. 2000. *College Students' Academic Stres and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*, Am. J. Health Stud, 16(1)
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: Egc
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). *Association Between Emotional Intelligence And Perceived Stres In Undergraduate Dental Students*. The Malaysian Journal of Medical Sciences, 24(1), 59-68
- Srafino, Edward & Smith, Timothy. (2011). *Health Psychologi: Biopsychosocial Interactions*. United State of America.
- Slye, H. (1974). *Stres without distres*. Philadelphia, PA. Lippincott.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zinuddin, F.A. (2009). *E-Book Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Jakarta. Afzan Publishing.
- Abdulghani, H. M. (2008) *Stres And Depression Among Medical Students : A Cross Selection Study at a Medical College in Saudi Arabia*. Pakistan Journal Medical Science.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

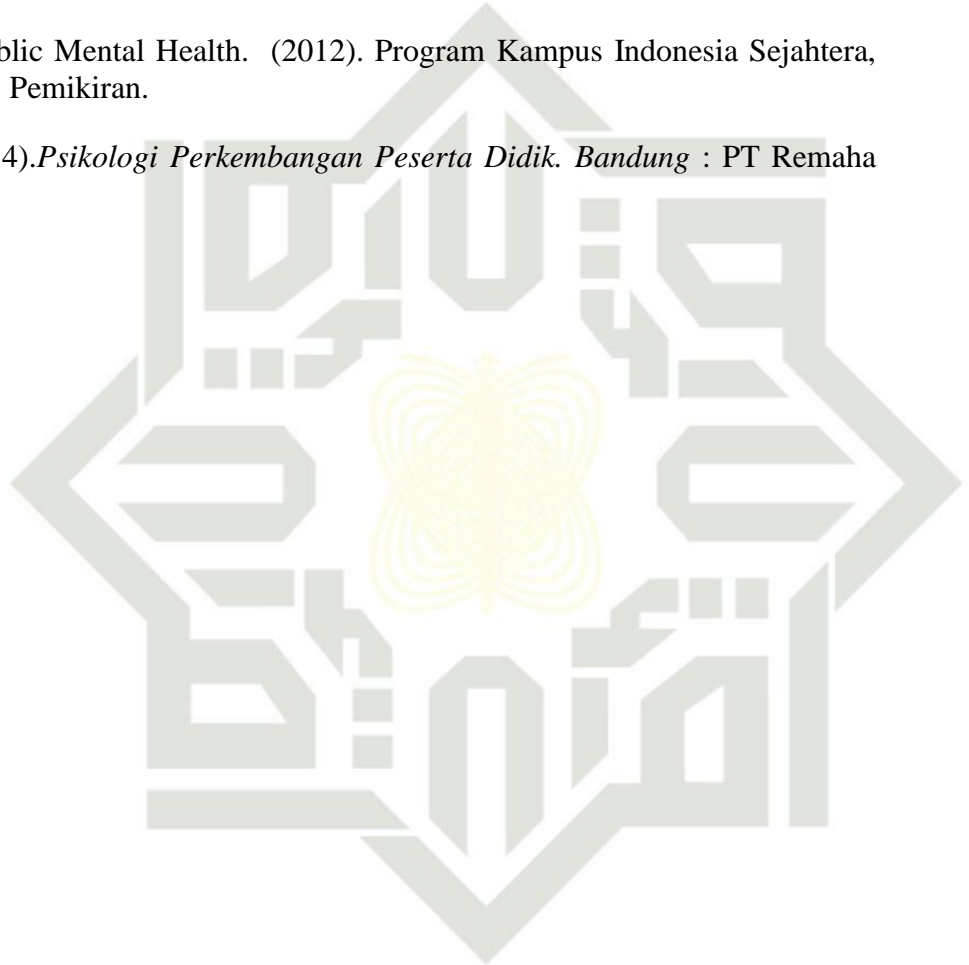
Alawiyah W & Ni'matuzahroh, (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (*SEFT*) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren.

Abana, JM. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak. Ebook

Azwar, S. (2013). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka belajar.

Center for Public Mental Health. (2012). Program Kampus Indonesia Sejahtera, Dasar Pemikiran.

Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.



UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MODUL PELAKSANAAN TERAPI SEFT**Tujuan Umum :**

Untuk pengenalan terhadap pelaksanaan terapi *SEFT* kepada subjek penelitian.

Tujuan Khusus :

- Untuk menumbuhkan rasa kepercayaan subjek terhadap tutor.
- Untuk membangun suasana terapi yang aman, akrab, dan harmonis.
- Untuk dijadikan landasan dimulainya pengumpulan calon anggota kelompok dalam rangka kegiatan terapi *self instruction*.

Metode : Perkenalan, ceramah, *sharing*

Alat keperluan : Ruang kelas, infocus, laptop, kertas HVS dan alat tulis.

Langkah-langkah :

A. Hari Pertama**1. Tahap I : Pembukaan/ Pengenalan (20 menit)**

- a) Subjek memasuki ruangan dan diminta untuk duduk dengan posisi senyaman mungkin.

“Assalamu’alaikum Warahmatullahi wabarakatuh. Sebelumnya silahkan kepada saudara-saudara untuk duduk dengan senyaman mungkin terlebih dahulu di tempat duduk yang telah kami sediakan”

- b) MC mempersilakan subjek untuk menenangkan diri dan menstabilkan fikiran dan pernafasan dengan menghirup nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya perlahan melewati hidung. “ sekarang, silakan tenang fikiran anda, silakan hirup nafas dalam-dalam melalui hidung mulai dari sekarang, 1. 2. 3. Tahan nafas di rongga dada anda, yaaa bagus, kemudian hembuskan melalui mulut perlahan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Kemudian tutor memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit mengenai terapi SEFT.

“Baik, perkenalkan nama saya, disini saya akan memfasilitasi saudara selama proses terapi berlangsung. Selanjutnya saya akan menjelaskan sedikit mengenai terapi SEFT yang akan kita lakukan nanti. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan ketukan (tapping) ringan menggunakan jari tangan pada titik-titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun emosi. Rangkaian yang dilakukan adalah the set-up (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), the tune-in (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan the tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia)”

- d) Tutor menjelaskan bagian-bagian atau titik-titik akupuntur yang akan di beri perlakuan dalam terapi beserta fungsinya.

2. Tahap II : Persiapan Pemberian Perlakuan Terapi dengan teknik group therapy (5 menit)

- a) Tutor meminta semua subjek untuk melepaskan semua benda yang dapat menghasilkan energi negatif atau energi toksik seperti bahan kulit, jam tangan, perhiasan, Hp dan lain-lain.

“Baik, selanjutnya silahkan lepaskan jam tangan, perhiasan, gelang, sepatu, dan hp saudara disimpan terlebih dahulu demi kelancaran pelaksanaan terapi pada hari ini”

- b) Tutor meminta subjek menenangkan diri dengan menarik nafas secara perlahan.

“Jika sudah, selanjutnya pada hitungan ketiga, 1..2..3 silahkan tarik nafas secara perlahan kemudian lepaskan juga dengan cara perlahan”

- c) Tutor meminta subjek untuk mengucapkan do’a dan kata-kata positif terhadap air mineral.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Kepada saudara silahkan mengambil air mineral yang ada di atas meja masing-masing, lalu sebelum diminum silahkan ucapkan doa-doa dan kata-kata yang positif ke dalam air tersebut”

- d) Tutor meminta subjek memikirkan dan mendalami satu masalah atau beban yang di hadapi yang membuat subjek merasa tertekan secara spesifik.

“Pikirkan satu masalah atau beban spesifik yang sedang dihadapi yang membuat saudara tertekan”.

3. Tahap Pemberian Perlakuan Terapi dengan *group therapy*

A. Tahap *set up* (5 menit/ 3 kali pengulangan)

- a) Tutor meminta subjek mencari titik-titik akupuntur di tubuh masing-masing untuk diberi perlakuan. Hal ini di lakukan dengan cara meletakkan tangan kanan ke atas bahu kiri dan di gerakan ke arah 40 derajat ke bawah hingga menemukan titik yang ngilu jika di tekan.

“Sekarang, letakkan tangan kanan saudara ke atas bahu kiri dan di gerakan ke arah 40 derajat ke bawah hingga menemukan titik yang ngilu jika di tekan.”

B. Tahap *tun in* (10 menit/3 kali pengulangan)

- a) Pikirkan dan bayangkan peristiwa spesifik yang membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan sambil mengulang-ulang kata pengingat yang mewakili emosi negatif yang dirasakan.

“Pikirkan dan bayangkan kejadian atau peristiwa yang membuat saudara stres, kecewa, khawatir, depresi, tertekan, dan emosi negatif lainnya”

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) Tutor meminta subjek merasakan dan mendalami keluhan yang dirasakan sambil menekan- nekan titi *sore-spot* dan mengucapkan kalimat do'a : *“yaa Allah, walaupun saya merasa..., tapi saya ikhlas ya Allah, saya pasrah, saya serahkan kesembuhan saya kepadamu”* dengan sangat khusuk sebanyak 3 - 7 kali.

“sekarang silakan tekan titik sore-spot yang tadi sudah anda temukan, pejamkan mata anda dengan khusyuk, fokus pada diri sendiri dan keluhan anda, dan ucapkan kalimat “yaa Allah, walaupun saya merasa..., tapi saya ikhlas ya Allah, saya pasrah, saya serahkan kesembuhan saya kepadamu” ulangi kalimat tersebut sebanyak 3-7 kali sambil terus menekan sore-spot anda”

- c) Subjek diminta untuk meletakkan tangan di atas paha dan merasakan secara mendalam keluhan-keluhan yang dirasakan sambil terus mengucapkan do'a dan menerima rasa sakit dan tekanan yang ada dan menerima perasaan tersebut dengan keihklasan.

“sekarang silakan letakan kedua tangan anda di atas kedua paha anda, kemudian rasakan dan hayati keluhan anda, terus ucapkan do'a tadi. Terima segala keluhan yang anda rasakan, jangan marah, jangan di tentang, terima dengan keihklasan dan kembalikan kepada Allah dengan do'a anda”

C. Tahap *Tapping* (40 menit/3 kali pengulangan)

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sebanyak kurang lebih 7 kali ketukan, sambil terus melakukan *Tune In*.

a) Subjek diminta untuk mengetuk- ngetuk bagian ubun-ubun kepala dengan 2 jari telunjuk dan jari tengah sambil terus mengucapkan kalimat do'a dan khusuk serta menutup mata.

“baik, sekarang kita masuk ke tahapan berikutnya. Sekarang silakan temukan titik ubun-ubun anda, caranya adalah dengan meletakkan ibu jari anda di bagian atas telinga anda, kemudian julurkan jengkal anda ke puncak kepala. Nah pada titik pertemuan dua jari kelingking tersebut adalah ubun. Jika sudah ditemukan, sekarang silakan lakukan ketukan dengan jari telunjuk dan jari tengah anda yang gabungkan dengan tempo sedang, sambil erus mengucapkan do'a. Tetap khusuk dan fokus pada keluhan anda”

b) Kemudian subjek di minta untuk melakukan *tapping* di bagian pangkal kedua alis mata.

“sekarang silakan silakan lakukan ketukan pada bagian pangkal alis mata di dekat hidung anda sambil terus fokus dan mengucapkan do'a. Terima dan serahkan apapun keluhan anda kepada Allah SWT, ikhlaskan dan terima keluhan tersebut”

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Subjek diminta untuk melakukan tapping di bagian tulang luar mata di samping luar alis mata (sambil terus khusuk dan mengucapkan do'a)

“sekarang silakan lakukan ketukan pada tulang diujung bagian luar alis mata anda, tetap khusuk dan fokus, terus ucapkan do'a tersebut”
- d) Subjek diminta melakukan *tapping* pada bagian bawah mata (sambil memberikan contoh)

“sekarang silakan temukan tulang pada bagian bawah mata anda, kemudian lakukan ketukan pada bagian tersebut”
- e) Selanjutnya, subjek diminta untuk melanjutkan *tapping* ke bagian bawah hidung. (sambil memberikan contoh)

“ya, bagus, tetap pertahankan khusuk anda, sekarang silakan lanjutkan ketukan pada bagian tulang di bawah hidung atau di atas bibir anda”
- f) Selanjutnya, subjek di minta untuk melakukan tapping di bagian bawah dagu. (sambil memberikan contoh)

“selanjutnya, silakan lanjutkan ketukan pada bagian tulang dagu anda, terus ucapkan do'a itu. Ceritakan pada Allah apa yang anda keluhkan tersebut dengan khusuk”
- g) Subjek diminta untuk melanjutkan tapping di bagian tulang dada (sambil memberikan contoh)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“sekarang, rasakan semakin anda memberikan ketukan pada tubuh anda, semakin anda merasakan tenang, keluhan yang anda rasakan semakin berkurang dan semakin mulai menghilang. Sekarang silakan lanjutkan ketukan pada bagian tulang dada anda bagian atas yang menonjol di bawah leher anda. Terus adukan keluhan anda kepada sang maha Pencipta”

- h) Subjek di minta melanjutkan melakukan tapping pada bagian bawah ketiak (sambil memberikan contoh).

“sekarang temukan tulang di bagian bawah ketiak anda yang ngilu bisa di tekan, lakukan ketukan sambil terus mengucapkan do'a. Rasakan semakin anda mengetuk, keluhan anda semakin berkurang dan semakin hilang”

- i) Subjek di minta melanjutkan melakukan tapping di bagian bawah dada (sambil memberikan contoh).

“sekarang, silakan lanjutkan proses tapping pada bagian tulang di bawah dada anda, tetap fokus dan khusuk dan rasakan keluhan anda semakin berkurang dan semakin hilang”

- j) Tutor meminta subjek mengulagi proses tapping sebanyak 3 kali.

“sekarang silakan ulangi proses tapping anda dari awal hingga 3 kali. Ingat tetap fokus dan khusuk”

D. Tahap Akhir Perlakuan (5 menit)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Setelah proses perlakuan selesai dilakukan, tutor meminta subjek kembali menenstabilkan nafas dengan menarik nafas dan membuangnya kembali.

“sekarang proses terapi telah seslesai. Untuk menstabilkan kembali nafas anda, sekarang silakan tarik nafas dalam, da keluarkan perlahan lewat mulut. Ulangi hingga tiga kali”

- b) Tutor mengarahkan subjek untuk membayangkan bahwa nafas yang di buang merupakan pembuangan terhadap rasa sakit atau keluhan tersebut.

“bayangkan dan tanamkan dalam fikiran anda bahwa keluhan yang anda rasakan keluar dari tubuh anda seiring anda membuang nafas anda”

- c) Subjek di minta untuk mengucapkan syukur dengan membaca alhamdulillah.

“sekarang ucapkan dengan lisan anda, tanamkan dalam hati dan fikiran anda rasa syukur yang sangat besar kepada Allah yang telah mengangkat keluhan anda, yang telah memberikan keihklasan ke dalam hati anda hingga saat ini keluhan yang anda rasakan berkurang atau hilang dengan mengucapkan alhamdulillah sebanyak mugkin”

- d) Subjek di minta untuk kembali meminum air.

“sekarang semua rangkaian terapi telah selesai, silakan minum kembali air minum anda yang tadi dengan mengucapkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

basmallah terlebih dahulu. Rasakan kesegaran air tersebut melewati tenggorokan anda, menjaral keseluruh tubuh anda dan membawa kekuatan baru pada tubuh anda”

B. Pertemuan Hari Kedua

1. Tahap persiapan pelaksanaan.

Setelah selesainya tahapan atau pertemuan pertama, maka 9 orang subjek dibagi menjadi 3 tahapan pertemuan, setiap pertemuan akan dilaksanakan terapi kepada 3 orang subjek dengan memaksimalkan waktu pemberian perlakuan pada setiap subjek dengan teknik *Personal Terapi*. Hal ini dilakukan karena masih mewabahnya COVID-19 di Indonesia dan untuk mengikuti protokol kesehatan. Sehingga subjek tidak berdekatan dan tidak berbau sehingga meminimalkan kemungkinan menularnya COVID-19.

2. Tahap Pelaksanaan terapi dengan teknik *personal therapy*

- a. Subjek satu per-satu di persilakan memasuki ruangan terapi individu bersama 2 orang *observer* dan peneliti.
- b. Peneliti mempersilakan subjek mengambil posisi duduk yang paling nyaman sambil mempersiapkan kertas, pena dan air minum subjek.
- c. Setelah subjek menyatakan kesiapan untuk mengikuti tahapan selanjutnya, peneliti membuka tahapan terapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan menjelaskan bahwa seperti pertemuan sebelumnya, subjek tidak memerlukan persiapan apapun selain hanya mengikuti instruksi yang diberikan oleh tutor.

- d. Setelah subjek menyatakan paham mengenai instruksi yang diberikan, maka peneliti menyerahkan tahapan selanjutnya kepada tutor.
- e. Peneliti keluar dari ruangan terapi.
- f. Tutor memulai pelaksanaan terapi secara personal sesuai dengan tahapan terapi pada modul.
- g. setelah selesai semua tahapan terapi, maka subjek yang telah diterapi dipersilakan untuk keluar dari ruangan terapi dan langsung mengisi skala post-test yang telah disediakan oleh peneliti dan vasilitator.
- h. Pada pertemuan ini, ketiga subjek diberikan perlakuan secara bergantian dengan teknik personal terapi.

C. Hari Ketiga**1. Tahap persiapan pelaksanaan.**

Setelah selesainya tahapan atau pertemuan pertama, maka 9 orang subjek dibagi menjadi 3 tahapan pertemuan, setiap pertemuan akan dilaksanakan terapi kepada 3 orang subjek dengan memaksimalkan waktu pemberian perlakuan pada setiap subjek dengan teknik *Personal Terapi*. Hal ini dilakukan karena masih mewabahnya COVID-19 di

indonesia dan untuk mengikuti protokol kesehatan. Sehingga subjek tidak berdekatan dan tidak berbau sehingga meminimalkan kemungkinan menularnya COVID-19.

3. Tahap Pelaksanaan terapi dengan teknik *personal therapy*

- i. Subjek satu per-satu di persilakan memasuki ruangan terapi individu bersama 2 orang *observer* dan peneliti.
- j. Peneliti mempersilakan subjek mengambil posisi duduk yang paling nyaman sambil mempersiapkan kertas, pena dan air minum subjek.
- k. Setelah subjek menyatakan kesiapan untuk mengikuti tahapan selanjutnya, peneliti membuka tahapan terapi dengan menjelaskan bahwa seperti pertemuan sebelumnya, subjek tidak memerlukan persiapan apapun selain hanya mengikuti instruksi yang diberikan oleh tutor.
- l. Setelah subjek menyatakan paham mengenai instruksi yang diberikan, maka peneliti menyerahkan tahapan selanjutnya kepada tutor.
- m. Peneliti keluar dari ruangan terapi.
- n. Tutor memulai pelaksanaan terapi secara personal sesuai dengan tahapan terapi pada modul.
- o. setelah selesai semua tahapan terapi, maka subjek yang telah diterapi dipersilakan untuk keluar dari ruangan terapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan langsung mengisi skala post-test yang telah disediakan oleh peneliti dan vasilitator.

- p. Pada pertemuan ini, ketiga subjek diberikan perlakuan secara bergantian dengan teknik personal terapi.

E. Penutup (5 menit)

- a. Tutor menanyakan keadaan subjek

“sekarang bagai mana keadaan anda, apakah sudah merasa lebih baik dari sebelumnya?”
- b. Tutor menutup proses terapi dan mengembalikan acara kepada MC.

“baik, sampai disini proses terapi kita hari ini, terimakasih atas perhatian anda semua, wassalamu’alaikum wr.wb”
- c. MC mengambil kembali acara dan meminta subjek mengisi skala post-test.

“terima kasih atas partisipasi anda semua, sekarang silakan isi skala yang telah di letakan di meja anda masing-masing”
- d. Tim penelitian mengumpulkan kembali skala dari meja masing-masing subjek.
- e. MC mempersilakan subjek meninggalkan ruangan terapi.

LEMBAR VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

A. Petunjuk

Ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang tersedia. Nilai yang dapat diberikan adalah 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (cukup baik), 4 (baik), dan 5 (sangat baik).

B. Penilaian

No	Aspek	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	Struktur Modul					
1	Penyajian secara umum					
2	Tampilan umum menarik					
3	Konsistensi materi pembahasan					
	Isi Modul Pelaksanaan					
4	Kesesuaian modul dengan hal yang akan diukur					
5	Kejelasan teori yang digunakan pada modul					
6	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					
	Bahasa					
7	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD					
8	Bahasa yang digunakan komunikatif					
9	Kesederhanaan struktur kalimat					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Komentar dan Saran

.....

.....

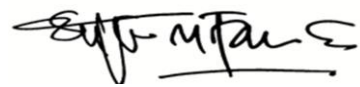
.....

.....

.....

Pekanbaru, 2021

Validator



Yuliana Intan Lestari, S.Psi.,M.A

LEMBAR VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

A. Petunjuk

Bapak dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang tersedia. Nilai yang dapat diberikan adalah 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (cukup baik), 4 (baik), dan 5 (sangat baik).

B. Penilaian

No	Aspek	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	Struktur Modul					
1	Penyajian secara umum					
2	Tampilan umum menarik					
3	Konsistensi materi pembahasan					
	Isi Modul Pelaksanaan					
4	Kesesuaian modul dengan hal yang akan diukur					
5	Kejelasan teori yang digunakan pada modul					
6	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					
	Bahasa					
7	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD					
8	Bahasa yang digunakan komunikatif					
9	Kesederhanaan struktur kalimat					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Komentar dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

Pekanbaru, 2021

Validator



Khairul Anwar, S.Psi, C. Ht

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA TRY OUT

Nama (boleh inisial) :
 No hp/WA :
 Jenis Kelamin :
 Jurusan/Fakultas/Semester :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:

TP : Tidak pernah
J : Jarang
K : Kadang – kadang
S : Sering
SS : Sangat sering

4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (**X**) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh :

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya mengalami tekanan karena banyaknya tugas yang menumpuk					X

5. Baca dan pahami setiap pernyataan sebelum anda memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.
6. Setelah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah saya rencanakan					
2.	Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan pertemanan di masa pengerjaan skripsi.					
3.	Saya memiliki masalah karena tujuan saya dalam menyelesaikan skripsi memiliki sisi positif dan negatif					
4.	Saya mengalami tekanan karena beban yang terlalu berat (melakukan/memikirkan skripsi dan hal lain sekaligus)					
5.	Saya mengalami frustrasi karsena pencapaian kuliah saya terhambat					
6.	Saya suka menunda-ununda dalam menyelesaikan tugas revisi pada skripsi saya.					
7.	Saya sibuk sepanjang hari sehingga gagal dalam mencapai target penyelesaian skripsi yang telah saya rencanakan					
8.	Selama berada dalam stuasi menekan karena skripsi saya mengalami kelelahan.					
9.	Saya memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang saya hadapi dalam mengerjakan skripsi					
10.	saya mengeluarkan banyak keringat Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
11.	Saya pernah kekurangan uang untuk transfortasi, buku dan lain-lain					
12.	Saya merasa cemas menjelang bertemu dosen pembimbing skripsi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13.	Saya marah dan merasa kesal karena skripsi saya mendapat banyak revisi				
14.	Saya makan berlebihan ketika didesak untuk segera menyelesaikan banyak revisian skripsi				
15.	Saya memisahkan diri dari orang lain saat merasa tertekan karena skripsi				
16.	Saya mengalami perubahan yang begitu cepat dan tidak menyenangkan saat dalam proses pengerjaan skripsi				
17.	Tuntutan penyelesaian skripsi dari keluarga dan orang terdekat membuat saya merasa tertekan				
18.	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing skripsi dengan baik dan jelas.				
19.	Saya menangis ketika menghadapi kesulitan yang menekan dalam mengerjakan skripsi				
20.	Saya menyalahkan orang lain saat terdapat hambatan atau masalah dalam skripsi				
21.	Saya bingung untuk memilih antara kegiatan yang saya senangi atau mengerjakan skripsi				
22.	Saya gemetar saat berada dalam situasi tertekan.				
23.	Saya mengalami sakit kepala, hipertensi, detak jantung cepat selama berada dalam situasi stres				
24.	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan saat proses pengerjaan skripsi				
25.	Saya merasa tidak memiliki peluang walaupun saya memiliki kemampuan.				
26.	Saya merasa bersalah ketika tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

27.	Saya memikirkan dan menganalisa masalah yang saya alami dalam proses mengerjakan skripsi					
28.	Saya bingung menentukan pilihan di antara dua pilihan yang tidak saya senangi					
29.	Saya merasa sangat sedih saat ada masalah atau hambatan dalam skripsi					
30.	saya tidak bisa makan Ketika di desak untuk segera menyelesaikan revisian skripsi					
31.	<i>Deadline</i> penyelesaian skripsi atau pembayaran UKT membuat saya tertekan					
32.	Saya mudah tersinggung katika sedang dalam kesulitan atau merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi					
33.	Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah skripsi yang saya hadapi					
34.	Saya memiliki sedikit teman di kampus					
35.	Saya sangat menghawatirkan skripsi dan pencapaian orang lain di sekitar saya					
36.	Perubahan-perubahan yang saya alami saat proses pengerjaan skripsi mengganggu kehidupan saya.					
37.	Saya mengalami cemas, takut dan khawatir ketika mengetahui teman telah selesai mengerjakan skripsi					
38.	saya menjadi pilek dan flu Ketika mendapatkan banyak revisian pada skripsi					
39.	saya merasa nyeri atau sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA SCREENING

Nama (boleh inisial) :
 No hp/WA :
 Jenis Kelamin :
 Jurusan/Fakultas/Semester :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:

TP : Tidak pernah
J : Jarang
K : Kadang – kadang
S : Sering
SS : Sangat sering

4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (**X**) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh :

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya mengalami tekanan karena banyaknya tugas yang menumpuk					X

5. Baca dan pahami setiap pernyataan sebelum anda memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.
6. Setelah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah saya rencanakan					
2.	Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan pertemanan di masa pengerjaan skripsi.					
3.	Saya memiliki masalah karena tujuan saya dalam menyelesaikan skripsi memiliki sisi positif dan negatif					
4.	Saya mengalami tekanan karena beban yang terlalu berat (melakukan/memikirkan skripsi dan hal lain sekaligus)					
5.	Saya mengalami frustrasi karsena pencapaian kuliah saya terhambat					
6.	Saya suka menunda-ununda dalam menyelesaikan tugas revisi pada skripsi saya.					
7.	Saya sibuk sepanjang hari sehingga gagal dalam mencapai target penyelesaian skripsi yang telah saya rencanakan					
8.	Selama berada dalam stuasi menekan karena skripsi saya mengalami kelelahan.					
9.	saya mengeluarkan banyak keringat Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
10.	Saya pernah kekurangan uang untuk transfortasi, buku dan lain-lain					
11.	Saya merasa cemas menjelang bertemu dosen pembimbing skripsi					
12.	Saya marah dan merasa kesal karena skripsi saya mendapat banyak revisi					
13.	Saya makan berlebihan ketika didesak untuk segera menyelesaikan banyak revisian skripsi					

14.	Saya memisahkan diri dari orang lain saat merasa tertekan karena skripsi					
15.	Saya mengalami perubahan yang begitu cepat dan tidak menyenangkan saat dalam proses pengerjaan skripsi					
16.	Tuntutan penyelesaian skripsi dari keluarga dan orang terdekat membuat saya merasa tertekan					
17.	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing skripsi dengan baik dan jelas.					
18.	Saya menangis ketika menghadapi kesulitan yang menekan dalam mengerjakan skripsi					
19.	Saya menyalahkan orang lain saat terdapat hambatan atau masalah dalam skripsi					
20.	Saya bingung untuk memilih antara kegiatan yang saya senangi atau mengerjakan skripsi					
21.	Saya gemetar saat berada dalam situasi tertekan.					
22.	Saya mengalami sakit kepala, hipertensi, detak jantung cepat selama berada dalam situasi stres					
23.	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan saat proses pengerjaan skripsi					
24.	Saya merasa tidak memiliki peluang walaupun saya memiliki kemampuan.					
25.	Saya merasa bersalah ketika tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi					
26.	Saya memikirkan dan menganalisa masalah yang saya alami dalam proses mengerjakan skripsi					
27.	Saya bingung menentukan pilihan di antara dua pilihan yang tidak saya senangi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

28.	Saya merasa sangat sedih saat ada masalah atau hambatan dalam skripsi					
29	saya tidak bisa makan Ketika di desak untuk segera menyelesaikan revisian skripsi					
30.	<i>Deadline</i> penyelesaian skripsi atau pembayaran UKT membuat saya tertekan					
31.	Saya mudah tersinggung katika sedang dalam kesulitan atau merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi					
32.	Saya memiliki sedikit teman di kampus					
33.	Saya sangat menghawatirkan skripsi dan pencapaian orang lain di sekitar saya					
34.	Perubahan-perubahan yang saya alami saat proses pengerjaan skripsi mengganggu kehidupan saya.					
35.	Saya mengalami cemas, takut dan khawatir ketika mengetahui teman telah selesai mengerjakan skripsi					
36.	saya menjadi pilek dan flu Ketika mendapatkan banyak revisian pada skripsi					
37.	saya merasa nyeri atau sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA PRE-TEST

Nama (boleh inisial) :
 No hp/WA :
 Jenis Kelamin :
 Jurusan/Fakultas/Semester :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:

TP : Tidak pernah
J : Jarang
K : Kadang – kadang
S : Sering
SS : Sangat sering

4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (**X**) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh :

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya mengalami tekanan karena banyaknya tugas yang menumpuk					X

5. Baca dan pahami setiap pernyataan sebelum anda memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.
6. Setelah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya menangis ketika menghadapi kesulitan yang menekan dalam mengerjakan skripsi					
2.	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan saat proses pengerjaan skripsi					
3.	Saya mengalami cemas, takut dan khawatir ketika mengetahui teman telah selesai mengerjakan skripsi					
4.	Tuntutan penyelesaian skripsi dari keluarga dan orang terdekat membuat saya merasa tertekan					
5.	Saya makan berlebihan ketika didesak untuk segera menyelesaikan banyak revisian skripsi					
6.	Saya sangat menghawatirkan skripsi dan pencapaian orang lain di sekitar saya					
7.	Saya mengalami perubahan yang begitu cepat dan tidak menyenangkan saat dalam proses pengerjaan skripsi					
8.	saya merasa nyeri atau sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
9.	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing skripsi dengan baik dan jelas.					
10.	Saya mudah tersinggung katika sedang dalam kesulitan atau merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi					
11.	Perubahan-perubahan yang saya alami saat proses pengerjaan skripsi mengganggu kehidupan saya.					
12.	saya tidak bisa makan Ketika di desak untuk segera menyelesaikan revisian skripsi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13.	saya menjadi pilek dan flu Ketika mendapatkan banyak revisian pada skripsi					
14.	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah saya rencanakan					
15.	Saya pernah mengalami frustasi dalam hubungan pertemanan di masa pengerjaan skripsi.					
16.	Saya suka menunda-ununda dalam menyelesaikan tugas revisi pada skripsi saya.					
17.	Selama berada dalam stuasi menekan karena skripsi saya mengalami kelelahan.					
18.	Saya memikirkan dan menganalisa masalah yang saya alami dalam proses mengerjakan skripsi					
19.	<i>Deadline</i> penyelesaian skripsi atau pembayaran UKT membuat saya tertekan					
20.	Saya bingung menentukan pilihan di antara dua pilihan yang tidak saya senangi					
21.	Saya merasa cemas menjelang bertemu dosen pembimbing skripsi					
22.	Saya memisahkan diri dari orang lain saat merasa tertekan karena skripsi					
23.	Saya memiliki masalah karena tujuan saya dalam menyelesaikan skripsi memiliki sisi positif dan negatif					
24.	Saya mengalami tekanan karena beban yang terlalu berat (melakukan/memikirkan skripsi dan hal lain sekaligus)					
25.	Saya sibuk sepanjang hari sehingga gagal dalam mencapai target penyelesaian skripsi yang telah saya rencanakan					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26.	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat					
27.	saya mengeluarkan banyak keringat Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
28.	Saya marah dan merasa kesal karena skripsi saya mendapat banyak revisi					
29	Saya pernah kekurangan uang untuk transportasi, buku dan lain-lain					
30.	Saya menyalahkan orang lain saat terdapat hambatan atau masalah dalam skripsi					
31.	Saya bingung untuk memilih antara kegiatan yang saya senangi atau mengerjakan skripsi					
32.	Saya merasa bersalah ketika tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi					
33.	Saya mengalami sakit kepala, hipertensi, detak jantung cepat selama berada dalam situasi stres					
34.	Saya merasa sangat sedih saat ada masalah atau hambatan dalam skripsi					
35.	Saya merasa tidak memiliki peluang walaupun saya memiliki kemampuan.					
36.	Saya gemetar saat berada dalam situasi tertekan.					
37.	Saya memiliki sedikit teman di kampus					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA POST-TEST

Nama (boleh inisial) :
 No hp/WA :
 Jenis Kelamin :
 Jurusan/Fakultas/Semester :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:

TP : Tidak pernah
J : Jarang
K : Kadang – kadang
S : Sering
SS : Sangat sering
4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (**X**) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh :

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya mengalami tekanan karena banyaknya tugas yang menumpuk					X

5. Baca dan pahami setiap pernyataan sebelum anda memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.

6. Setelah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

No	Pernyataan	TP	J	K	S	SS
1.	Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan pertemanan di masa pengerjaan skripsi.					
2.	Saya memiliki masalah karena tujuan saya dalam menyelesaikan skripsi memiliki sisi positif dan negatif					
3.	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah saya rencanakan					
4.	Saya suka menunda-ununda dalam menyelesaikan tugas revisi pada skripsi saya.					
5.	saya mengeluarkan banyak keringat Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
6.	Selama berada dalam stuasi menekan karena skripsi saya mengalami kelelahan.					
7.	Saya mengalami tekanan karena beban yang terlalu berat (melakukan/memikirkan skripsi dan hal lain sekaligus)					
8.	Saya merasa cemas menjelang bertemu dosen pembimbing skripsi					
9.	Saya mengalami frustrasi karsena pencapaian kuliah saya terhambat					
10.	Saya sibuk sepanjang hari sehingga gagal dalam mencapai target penyelesaian skripsi yang telah saya rencanakan					
11.	Saya marah dan merasa kesal karena skripsi saya mendapat banyak revisi					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12.	Saya memisahkan diri dari orang lain saat merasa tertekan karena skripsi					
13.	Saya pernah kekurangan uang untuk transportasi, buku dan lain-lain					
14.	Saya mengalami perubahan yang begitu cepat dan tidak menyenangkan saat dalam proses pengerjaan skripsi					
15.	Saya makan berlebihan ketika didesak untuk segera menyelesaikan banyak revisian skripsi					
16.	Saya menangis ketika menghadapi kesulitan yang menekan dalam mengerjakan skripsi					
17.	Tuntutan penyelesaian skripsi dari keluarga dan orang terdekat membuat saya merasa tertekan					
18.	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing skripsi dengan baik dan jelas.					
19.	Saya bingung untuk memilih antara kegiatan yang saya senangi atau mengerjakan skripsi					
20.	Saya gemetar saat berada dalam situasi tertekan.					
21.	Saya menyalahkan orang lain saat terdapat hambatan atau masalah dalam skripsi					
22.	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan saat proses pengerjaan skripsi					
23.	Saya mengalami sakit kepala, hipertensi, detak jantung cepat selama berada dalam situasi stres					
24.	Saya merasa bersalah ketika tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi					
25.	Saya merasa tidak memiliki peluang walaupun saya memiliki kemampuan.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26.	Saya bingung menentukan pilihan di antara dua pilihan yang tidak saya senangi					
27.	Saya merasa sangat sedih saat ada masalah atau hambatan dalam skripsi					
28.	Saya memikirkan dan menganalisa masalah yang saya alami dalam proses mengerjakan skripsi					
29.	Saya memiliki sedikit teman di kampus					
30.	Saya sangat menghawatirkan skripsi dan pencapaian orang lain di sekitar saya					
31.	saya tidak bisa makan Ketika di desak untuk segera menyelesaikan revisian skripsi					
32.	saya merasa nyeri atau sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
33.	<i>Deadline</i> penyelesaian skripsi atau pembayaran UKT membuat saya tertekan					
34.	Saya mudah tersinggung katika sedang dalam kesulitan atau merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi					
35.	saya menjadi pilek dan flu Ketika mendapatkan banyak revisian pada skripsi					
36.	Saya mengalami cemas, takut dan khawatir ketika mengetahui teman telah selesai mengerjakan skripsi					
37.	Perubahan-perubahan yang saya alami saat proses pengerjaan skripsi mengganggu kehidupan saya.					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Stres Akademik)

1. Defenisi operasional
 Stres akademik merupakan suatu respon individu terhadap tuntutan akademik yang menyebabkan individu merasa tertekan sehingga mengakibatkan perubahan pada diri individu baik secara fisik maupun psikologis. Stres akademik terjadi karena individu tidak mampu menyelesaikan dengan baik tekanan-tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik.
 Pada dasarnya stres akademik muncul akibat adanya pikiran-pikiran dan perasaan negatif individu yang muncul karena merasa gagal atau tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Sehingga pikiran dan perasaan negatif ini harus segera diatasi dengan menyadari dan menerima keadaan diri dengan mengendalikan pikiran melalui proses pengikhlasan dan pelepasan tekanan melalui terapi *SEFT* (Spiritual Emotional Freedom Technique) agar terhindar dari stres akademik.
2. Skala yang digunakan : *Student-Life Stres Inventory Scale* dari *Gadzella B. M(1991)*
 [] buat sendiri
 [√] Terjemahan
 [√] Modifikasi
3. Jumlah Aitem :51
4. Jenis format respon : Likert Scale
5. Penilaian Setiap Butir Aitem :
 1 = TP (Tidak Pernah)
 2 = J (Jarang)
 3 = K (Kadang)
 4 = S (Sering)
 5 = SBW (Sebagian Besar Waktu)
6. Petunjuk Pengerjaan
 Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (√).
 Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan . penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : tidak pernah (TP), jarang (J), Kadang (K), Sering (S), Sangat sering (SS), Contoh pengerjaan :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pernyataan asli	Terjemahan	TP	J	K	S	SS
<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals</i>	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat				√	

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan atau aitem tersebut relevan dengan dengan indikator, maka Bapak/Ibu ceklist (√) pada kolom S , begitu juga dengan aitem-aitem yang tersedia selanjutnya.

Student-life stres inventory scale

Dimensi (stresor Akademik)	No	Pernyataan asli	Terjemahan	Modifikasi	TP	J	K	S	SS
Frustration	1.	<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals.</i>	Saya mengalami frustrasi karena penundaan dalam mencapai tujuan saya (f)	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian penyelesaian skripsi saya terhambat (f)					
	2.	<i>I have experienced daily hassles which affected me in reaching my goals.</i>	Saya telah mengalami kecapatan sehari-hari yang mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan saya (f)	Saya sibuk sepanjang hari sehingga gagal dalam mencapai target penyelesaian skripsi yang telah saya					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

				rencanakan					
	3.	<i>I have experienced lack of sources (money for auto, books, etc.).</i>	Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll).	Saya pernah kekurangan uang untuk transportasi, buku dan lain-lain.					
	4.	<i>I have experienced failures in accomplishing the goals that I set.</i>	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan.	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah saya rencanakan.					
	5.	<i>I have not been accepted socially (became a social outcast)</i>	Saya belum diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial). (f)	Saya memiliki sedikit teman di kampus					
	6.	<i>I have experienced dating frustrations.</i>	Saya pernah mengalami frustrasi saat berkencan.	Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan pertemanan di masa pengerjaan skripsi.					
	7.	<i>I feel I was denied opportunities in spite of my</i>	Saya merasa saya ditolak peluang terlepas dari	Saya merasa tidak memiliki					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<i>qualification</i> <i>s.</i>	kualifikasi saya	peluang walaupun saya memiliki kemampua n.					
Conflict	8.	<i>I have experienced by two or more desirable alternatives</i>	Saya telah mengalami dua atau lebih alternatif yang diinginkan (f)	Saya bingung untuk memilih di antara dua pilihan yang saya senangi saat mengerjaka n skripsi					
	9.	<i>I have experienced conflicts produced by two or more undesirable alternatives</i>	Saya pernah mengalami masalah yang disebabkan oleh dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan (f)	Saya bingung menentuka n pilihan di antara dua pilihan yang tidak saya senangi					
	10.	<i>I have experienced conflicts produced when a goal had both positive and negative alternatives</i>	Saya pernah mengalami konflik yang dihasilkan ketika sebuah tujuan memiliki alternatif positif dan negatif (f)	Saya memiliki masalah karena tujuan saya dalam menyelesai kan skripsi memiliki sisi positif dan negatif (f)					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pressures	11.	<i>I have experienced As a result of competition (on gades, work, relationships with spouse and/or friends).</i>	Saya pernah mengalami Sebagai akibat dari persaingan (tentang penghargaan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan / atau teman	Deadline penyelesaian skripsi atau pembayaran UKT membuat saya tertekan (f)					
	12.	<i>I have experienced pressures due to an overload (attempting too many things at one time).</i>	Saya pernah mengalami tekanan karena kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus).	Saya mengalami tekanan karena beban yang terlalu berat (melakukan /memikirkan banyak hal sekaligus)					
	13.	<i>I have experienced pressures due to interpersonal relationships (family and/or friends, expectations, work responsibilities)</i>	Saya pernah mengalami tekanan karena hubungan interpersonal (keluarga dan / atau teman, ekspektasi, tanggung jawab pekerjaan) (f)	Tuntutan/ekspektasi keluarga dan orang terdekat membuat saya merasa tertekan (f)					
Changes	14.	<i>I have experienced rapit</i>	Saya telah mengalami perubahan	Saya mengalami perubahan					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<i>unpleasant changes</i>	rapit yang tidak menyenangkan	yang begitu cepat dan tidak menyenangkan saat dalam proses pengerjaan skripsi (f)				
	15.	<i>I have experienced too many changes occurring at the same time.</i>	Saya telah mengalami terlalu banyak perubahan yang terjadi pada waktu yang sama.	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan saat dalam proses pengerjaan skripsi (f)				
	16.	<i>I have experienced change which disrupted my life and/or goals.</i>	Saya telah mengalami perubahan yang mengganggu hidup dan / atau tujuan saya.	Perubahan-perubahan yang saya alami saat proses pengerjaan skripsi mengganggu kehidupan saya. (F)				
<i>Self imposed</i>	17.	<i>I worry a lot about everything and everybody.</i>	Saya sangat khawatir tentang segala hal dan semua orang.	Saya sangat khawatir banyak hal dan semua orang di sekitar saya				
	18.	<i>I have tendency to procrastinate</i>	Saya memiliki kecenderungan	Saya suka menunda-nunda				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<i>(put off things that have to be done)</i>	an untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dilakukan)	dalam menyelesaikan tugas revisi pada skripsi saya. (f)					
	19.	<i>I feel I must find a perfect solution to the problems I undertake.</i>	Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya lakukan.	Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi saat mengerjakan skripsi					
	20.	<i>I worry and get anxious about taking tests</i>	Saya khawatir dan cemas tentang tes	Saya merasa cemas menjelang bertemu dosen pembimbing skripsi.					

Dimensi (Reaction to Stressor)	No	Pernyataan Asli	Terjemahan	Modifikasi	TP	J	K	S	SS
Physiological (f)	21.	<i>During stressful situations, I have experienced Sweating (sweaty)</i>	Ketika berada dalam situasi tertekan, saya berkeringat (telapak tangan)	saya mengeluarkan banyak keringat Ketika mengalami situasi yang menekan					

© Hak cipta

milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		<i>palms, ect)</i>	berkeringat, dll)	dalam proses pengerjaan skripsi					
	22.	<i>During stressful situations, I have experienced Stuttering (not being able to speak clearly)</i>	Ketika berada dalam situasi tertekan, Stuttering (tidak bisa berbicara dengan jelas)	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing skripsi dengan baik dan jelas.					
	23.	<i>During stressful situations, I have experienced the Trembling (being nervous, biting fingernails, etc.).</i>	Selama situasi stres, saya mengalami Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll).	Saya gemetar saat berada dalam situasi tertekan.					
	24.	<i>During stressful situations, I have experienced the Exhaustion (worn out, burned out).</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Exhaustion (kelelahan).	Selama berada dalam situasi menekan, saya pernah mengalami kelelahan.					
	25.	<i>During stressful situations, I have experienced the Migraine</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami sakit kepala migrain,	Saya mengalami sakit kepala, hipertensi, detak					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		<i>headaches, hypertension, rapid heartbeat.</i>	hipertensi, detak jantung cepat.	jantung cepat selama berada dalam situasi stres					
	26.	<i>During stressful situations, I have experienced the Arthritis, over-all paints</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Arthritis, cat secara keseluruhan	saya merasa nyeri atau sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh Ketika mengalami situasi yang menekan dalam proses pengerjaan skripsi					
	27.	<i>During stressful situations, I have experienced the Viruses, colds, flu</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Virus, pilek, flu	saya menjadi pilek dan flu Ketika mendapatkan banyak revisian pada skripsi					
	28.	<i>During stressful situations, I have experienced Weight loss (can't eat)</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Penurunan berat badan (tidak bisa makan)	saya tidak bisa makan Ketika di desak untuk segera menyesuaikan banyak revisian skripsi					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	29.	<i>During stressful situations, I have experienced Weight gain (eat a lot)</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Penambahan berat badan (makan banyak)	Saya makan berlebihan ketika didesak untuk segera menyelesaikan banyak revisian skripsi					
Emotiona l (f)	30.	<i>When under stressful situations, I have experienced Fear, anxiety, worry</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Takut, gelisah, khawatir	Saya mengalami cemas, takut dan khawatir ketika menghadapi kesulitan atau masalah dalam mengerjakan skripsi					
	31.	<i>When under stressful situations, I have experienced Anger</i>	Selama situasi stres, saya pernah mengalami Marah	Saya marah dan merasa kesal karena skripsi saya mendapat banyak revisi					
	32.	<i>When under stressful situations, I have experienced Guilt</i>	Ketika saya berada dalam situasi stres, saya merasa bersalah	Saya merasa bersalah ketika tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	33.	<i>When under stressful situations, I have experienced grief and depression</i>	Ketika berada dalam situasi stres, saya mengalami kesedihan dan depresi	Saya merasa sangat sedih dan depresi saat ada masalah atau hambatan dalam skripsi saya					
(behavioral) (f)	34.	<i>When under stressful situations, I have Cried</i>	Ketika berada dalam situasi stres, Menangis	Saya menangis ketika menghadapi kesulitan yang menekan dalam mengerjakan skripsi					
	35.	<i>When under stressful situations, I have Was irritable towards others</i>	Mudah tersinggung terhadap orang lain	Saya mudah tersinggung ketika sedang dalam kesulitan atau merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi					
	36.	<i>When under stressful situations, I have Used defense mechanisms</i>	Ketika dalam situasi stres, saya telah Menggunakan mekanisme pertahanan	Saya mencari “kambing hitam” saat terdapat hambatan atau masalah dalam					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

				skripsi saya					
	37.	<i>When under stressful situations, I have Separated myself from others.</i>	Saat berada dalam situasi stres, saya telah memisahkan diri dari orang lain.	Saya memisahkan diri dari orang lain saat merasa stres					
cognitif (UF)	38.	<i>With reference to stressful situations, I have Thought about and analyzed how stressful the situations were</i>	Memikirkan dan menganalisis seberapa stres situasi ini	Saya memikirkan dan menganalisa masalah yang saya alami dalam proses mengerjakan skripsi					
	39.	<i>With reference to stressful situations, I have Thought and analyzed whether the strategies i used were most effective</i>	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif	Saya memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang saya hadapi dalam mengerjakan skripsi					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan dimensi)

.....

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

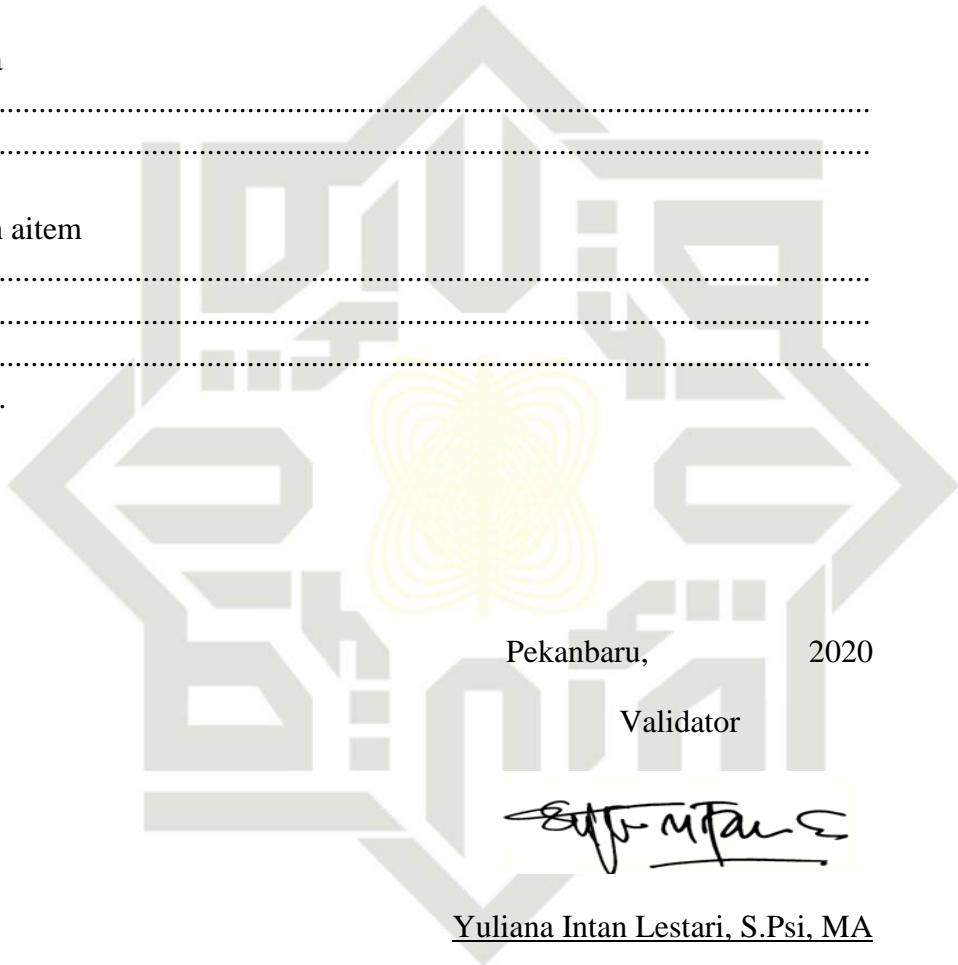
3. Jumlah aitem

.....

.....

.....

.....



Pekanbaru, 2020

Validator

Yuliana Intan Lestari, S.Psi, MA

NIP.19860703 200101 2 010

UIN SUSKA RIAU

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Proses wawancara ini di laksanakan pada tanggal 25 November 2019 di fakultas Psikologi uin SUSKA Riau terhadap subjek berinisial NR yang merupakan salah mahasiswa skripsi fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Verbatim hasil wawancara tersebut sebagai berikut:

no	Pertanyaan	Jawaban	Ide pokok
1	<i>Kak, nungguin siapa?</i>	<i>Kak nungguin dosen pembimbing kakak dek,</i>	
2	<i>Siapa pembimbing kakak?</i>	<i>Pak(disensor) dek, udah janji sih sama bapaknya, tapi belum ada nampak bapak tu dari tadi.</i>	
3.	<i>Ho, Gimana perasaan kakak menghadapi skripsi kak?</i>	<i>berat rasa kakak skripsi ni dek, serius.</i>	
4	<i>Beratnya kenapa kak, kayak mana berat yang kakak rasain tu?</i>	<i>udah lah banyak revisian, abis tu bapak tu susah kali ngasih acc,mana mamak kakak sering kali nanya udah acc, kapan ujian dan segala macam</i>	Tantangan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi.
5	<i>Tu kayak mana cara kakak ngadapin semua tu?</i>	<i>aduuhh kadang capek sendiri kakak, mau kakak bener-bener ngindar dari ngerjain skripsi kakak ni 2 minggu dek, saking sakitnya pala kakak.</i>	Respon yang berikan terhadap tantangan yang ada.
6	<i>Wah, kayaknya emang berat ya kak, Okey kak, makasi ya</i>	<i>Ya dek, sama-sama.</i>	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i>kak buat shering nya.</i>		
------------------------------	--	--

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kedua kepada salah satu mahasiswa skripsi fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang berinisial SA. Berikut merupakan ferbatim dari hasil wawancara tersebut:

No	Pertanyaan	jawaban	Ide pokok
1	<i>Hai, ngerjain apa?</i>	<i>Heh, ini lho, proposal, apalagi, heheh</i>	
2.	<i>Semangat, gimana perjalanan proposalnya, aman?</i>	<i>Aduhh, jangan tanya itu ngapa, heheh</i>	
3.	<i>Kenapa? Kayak mana rasanya menghadapi proposal yang akan jadi skripsi ni?</i>	<i>hahh, ntah lah si, bingung aku sekarang tu.</i>	
4	<i>Bingung kenapa?</i>	<i>Judul aku nggak kunjung di acc, nggak tau lah aku mau buat apa nih sekarang. Bawaanya malas aja kalo udah ngomongin itu, auto sakit kepala.</i>	Beberapa masalah yang di hadapi saat mengerjakan skripsi
5.	<i>Jadi kalo ditanyain tentang skripsi gimana?</i>	<i>Hampp,,Jadi paling sebel kali kalo ada yang nanyain kayak skripsinya udah nyampe mana. Haduuh, pengen rasanya ngegampar orangnya.</i>	Respon subjek saat di tanya mengenai skripsi
6	<i>Waduh, okey okey,</i>	<i>Hoo, oke, iya lah tu.</i>	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>makasi lho ya udah mau di wawancarai buat data awal aku.</i>	
--	-----------------------------------------------------------------	--

Selanjut peneliti juga melakukan wawancara awal kepada salah satu mahasiswa skripsi fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang berinisial MF. Berikut merupakan ferbatim dari hasil wawancara tersebut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Ide pokok
1.	<i>Gimana kabar kakak?</i>	<i>Alhamdulillah baik dek. Adek gimana?</i>	
2.	<i>Alhamdulillah baik kak. Boleh nanya-nanya kan kak?</i>	<i>Boleh dek, kenapa tu?</i>	
3.	<i>Udah sampe mana perjalanan skripsi kakak?</i>	<i>jangan lah tanya tentang itu dek, pusing kakak, beneran.</i>	
4.	<i>Kenapa kak?</i>	<i>Soalnya gimana ya, kakak tu pengenya selesai cepet kan, dan akak tu buat kayak target-target gitu, tapi semuanya nggak ada yang terpenuhi.</i>	Menghindari pertanyaan mengenai skripsi
5.	<i>Kira-kira kenapa banyak target kakak yang nggak tepatwaktu?</i>	<i>Itu lah masalahnya dek. Kakak nggak tau lagi mau gimana, cemas kakak nggak bisa tamat semester ni, ibuk ni susah kali lho di temui dek, jadi kadang sia-sia aja nungguin seharian dan ibuknya tiba-tiba</i>	Permasalahan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

		<i>bilang besok, huuhh, tambah lagi awak liat kawan-kawan yang lain udah pada selesai, awak masih di sini, sedih dek.</i>	
6	<i>Hohh, trus apa yang kakak rasain sekarang?</i>	<i>Ya kakak pengen cepet selesai dek. Malu kakak sama temen-temen kakak. Rasa bodoh kali kakak dibanding mereka.</i>	Merasa tidak berdaya.
7	<i>Hoh,okey kak, tetap semangat ya kak. Terimakasih kak sudah bersedia di wawancarai untuk data awal saya.</i>	<i>Owh, oke dek, makasi juga ya.</i>	

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Pekerjaan :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai eksperimenter dalam penelitian dengan teknik Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,.....,2021

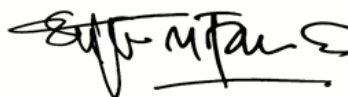
Peneliti

Eksperimenter

Yosnini

Khairul Anwar, S.Psi, C. Ht

Mengetahui,
Supervisor



Yuliana Intan Lestari, S.Psi., MA

NIP.19860703 201101 2010

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai *observer* dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,.....,2021

Peneliti

Observer

Yosnini

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai *observer* dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,.....,2021

Peneliti

Observer

YOSNINI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai *observer* dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,, 2021

Peneliti

Observer

YOSNINI

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai *observer* dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,2021

Peneliti

Observer

YOSNINI

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :


Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai partisipan dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru,, 2021

Peneliti

YOSNINI

Partisipan



 TRISKA GUSTINI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/Inisial :

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (Laki-laki/Perempuan)*

Semester :

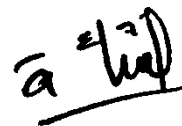
Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai partisipan dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian skripsi atas nama Yosnini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian

Pekanbaru,.....,2021

Peneliti

YOSNINI

Partisipan





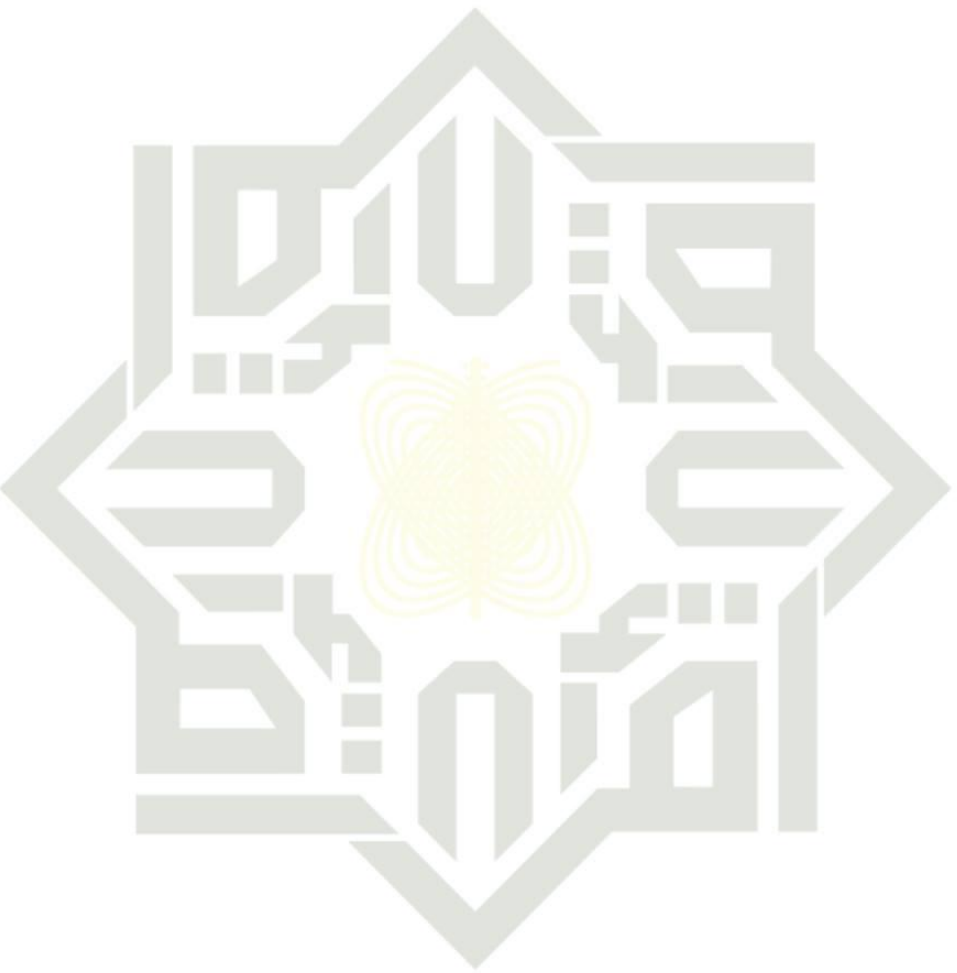
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TABULASI DATA PENELITIAN TRY OUT



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL SKOR
6	5	1	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	1	4	4	3	5	5	5	1	5	5	3	3	5	1	5	5	5	3	3	5	152
5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	5	4	2	4	5	4	5	3	3	146
4	2	2	1	2	1	1	1	1	2	4	1	2	1	4	2	1	2	4	5	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	80	
3	4	2	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	137	
2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	72	
2	4	1	3	5	1	1	5	3	3	4	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	1	1	2	4	3	3	5	101	
4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	2	5	4	4	3	5	4	5	4	153	
5	4	3	1	4	3	3	3	3	3	4	1	4	1	2	1	1	2	3	4	3	4	5	3	4	2	1	1	4	3	4	1	105	
3	5	2	4	4	4	4	5	3	4	5	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	2	122	
4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	123	
3	4	2	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	64	
5	3	2	2	5	3	2	1	3	4	4	4	1	1	3	3	1	2	3	5	2	4	5	3	5	2	3	3	5	5	4	1	119	
4	2	1	3	4	4	4	3	2	3	5	3	1	1	3	3	3	4	3	4	2	4	5	4	5	4	2	5	3	4	4	1	118	
5	4	4	2	4	1	3	2	3	4	3	2	3	1	1	2	4	1	2	3	4	4	2	3	1	4	2	2	3	2	2	4	105	
2	3	3	3	4	3	4	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	3	4	1	1	3	1	5	1	3	3	2	88	
3	4	4	2	2	1	2	3	2	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	1	4	3	3	1	1	1	3	1	79	
3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	3	3	3	1	2	4	1	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	98	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	2	167	
2	2	3	2	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	4	87	
1	4	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	74	
3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	5	2	1	1	5	1	3	2	3	3	2	5	2	1	4	2	1	3	2	3	1	93	
3	3	3	3	2	4	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	3	5	5	1	1	1	73	
4	5	2	4	4	5	3	3	5	5	5	3	5	3	4	5	4	4	3	4	2	5	4	5	5	4	1	5	5	4	3	3	151	
2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	1	4	4	3	2	3	4	2	5	3	2	2	4	4	4	3	119	
1	3	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3		1	3	3	4	3	1	88	

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dihilangkan sebagai penghargaan atau sebagai bentuk apresiasi

1. Diteliti dan diteliti kembali untuk memastikan keabsahan dan keakuratan data

2. Diteliti dan diteliti kembali untuk memastikan keabsahan dan keakuratan data



4	2	4	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	82	
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	
3	3	2	1	2	4	3	3	4	3	1	2	4	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	4	2	3	89	
3	4	2	2	4	4	2	1	4	4	3	3	3	1	1	3	2	3	2	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	107	
3	3	3	2	1	5	2	1	1	3	3	1	4	3	1	3	3	3	2	4	3	1	5	3	4	4	1	4	4	3	106	
4	4	2	3	1	4	3	4	4	3	4	2	3	1	3	3	2	3	2	4	2	2	4	1	1	3	2	2	3	4	113	
2	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	4	5	1	2	4	118	
5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	2	2	1	1	4	4	3	3	1	1	1	2	2	1	1	83	
3	3	2	2	3	5	3	1	3	2	3	2	5	3	4	4	1	3	1	2	5	2	4	2	3	3	1	3	2	2	108	
4	5	2	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	5	2	5	4	4	131	
4	5	2	2	4	3	3	3	4	2	2	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	5	4	1	3	4	3	3	4	3	113	
3	3	4	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	77	
4	3	3	3	1	4	4	1	4	3	2	3	2	1	1	4	1	3	2	5	2	3	1	1	3	5	2	4	5	4	109	
1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	5	3	1	4	1	1	3	5	1	1	1	83	
4	3	4	2	3	2	5	4	4	2	2	2	3	3	5	1	1	3	4	2	2	4	2	2	5	4	3	2	4	2	112	
3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	120	
2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	94
3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	1	63	
4	3	3	4	2	5	4	5	3	2	5	4	5	4	4	2	1	4	5	4	3	3	2	2	4	4	5	2	1	4	133	
4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	4	1	2	3	1	4	2	4	4	2	3	3	2	3	4	102	
2	4	4	4	3	2	2	3	1	2	2	3	2	4	1	1	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	5	4	2	5	97	
3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	1	1	1	3	4	4	1	4	2	3	2	3	5	4	2	3	115	
3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	127	
1	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	5	3	1	4	1	1	3	5	1	1	83	
2	3	3	2	3	1	5	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3	2	1	5	2	2	2	3	2	4	103	

© Hak Cipta Milik Universitas Suska Riau State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dianggap melanggar sebagaiatal seluruh karya tulis ini tanpa menandatangani dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan harus dilakukan dengan cara yang benar, tidak diperbolehkan pengutipan yang merugikan atau merugikan sebagian atau seluruh karya tulis ini dan bentuk apapun tanpa
 2. Dianggap melanggar dan merugikan sebagian atau seluruh karya tulis ini dan bentuk apapun tanpa

TABULASI DATA PENELITIAN SCREENING

© Hak cipta milik

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

- 1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis atau tanpa mengutipkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, p...
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	TOTAL	Kategori
1	3	4	3	3	3	1	4	3	4	5	2	2	3	4	4	4	5	2	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	120	Sedang	
2	3	2	4	4	3	3	3	2	4	1	3	2	3	3	4	1	4	1	3	3	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	109	Sedang	
3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	1	3	117	Sedang	
4	4	4	4	4	5	4	5	1	1	3	1	5	5	5	5	5	1	1	4	1	2	5	4	3	5	4	4	5	4	5	5	3	5	3	2	1	5	133	Tinggi
5	3	2	2	2	2	2	5	2	3	5	3	1	5	4	4	3	3	1	3	2	2	5	2	4	4	3	5	4	4	4	5	3	4	4	1	4	119	Sedang	
6	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	4	2	3	2	3	1	1	1	3	2	1	4	4	2	3	1	4	3	3	3	2	3	1	4	89	Sedang	
7	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	170	Tinggi
8	3	3	3	3	3	3	2	2	1	5	3	1	4	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	2	4	4	3	5	5	4	3	3	5	3	4	2	2	111	Sedang
9	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	1	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	122	Sedang	
10	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	4	2	5	2	3	2	2	2	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	1	3	4	3	1	5	124	Sedang
11	3	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	1	2	1	1	60	Rendah
12	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	5	3	2	2	1	1	75	Rendah
13	5	3	3	4	5	5	1	3	3	5	5	2	5	5	5	5	5	1	2	1	1	2	1	5	4	4	5	1	5	4	3	5	2	5	1	1	127	Tinggi	
14	3	1	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	1	1	4	5	2	1	1	3	1	1	3	1	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	101	Sedang	
15	3	1	2	1	4	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	56	Rendah	
16	3	5	4	5	3	5	5	3	1	4	1	5	5	3	5	3	1	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	147	Tinggi
17	3	1	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1	2	4	4	1	4	1	3	1	3	4	1	4	1	4	83	Sedang
18	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	131	Tinggi
19	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	114	Sedang
20	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	4	4	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	78	Rendah	
21	3	3	4	3	5	4	5	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	126	Sedang	
22	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	1	1	2	4	3	3	1	3	4	4	3	1	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	108	Sedang
23	2	5	1	2	3	2	1	2	3	2	5	4	4	1	2	5	2	4	2	1	3	1	4	1	4	4	2	5	1	5	4	5	5	1	5	2	2	110	Sedang
24	4	4	3	3	4	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	4	4	1	3	3	2	4	1	5	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	1	1	105	Sedang
25	3	2	4	4	4	1	2	1	3	3	3	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	90	Sedang
26	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	1	1	4	3	5	2	3	1	2	4	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	5	4	3	5	3	4	121	Sedang	
27	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	2	1	3	4	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	98	Sedang	

State Islamic Univ



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Ditaring merujuk sebagian atau seluruh karya tulis in tanpa mencantumkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Ditaring mengemukakan dan menepi pada karya tulis in dalam bentuk apapun tanpa

28	2	2	2	1	2	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	4	1	1	78	Rendah
29	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	3	2	2	3	2	2	1	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	115	Sedang
30	4	3	2	3	1	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	4	2	3	4	3	4	1	3	3	1	1	1	81	Rendah
31	3	1	5	3	1	2	3	5	5	3	2	4	3	1	1	5	1	1	1	2	3	1	1	1	4	3	4	4	4	93	Sedang
32	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	63	Rendah
33	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	Sedang
34	3	2	1	3	1	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	4	4	4	2	4	3	106	Sedang
35	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	163	Tinggi
36	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	4	4	2	3	94	Sedang
37	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	Rendah
38	4	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	1	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	99	Sedang
39	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	106	Sedang
40	4	1	2	2	4	3	2	2	4	3	4	2	2	2	4	3	3	1	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	4	107	Sedang
41	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	1	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	114	Sedang
42	2	3	4	3	1	4	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	5	3	2	3	1	2	2	3	2	82	Sedang
43	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	72	Rendah
44	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	1	3	77	Rendah
45	4	1	4	4	4	3	1	1	1	4	5	2	5	1	1	4	1	1	1	4	3	5	4	5	5	4	1	1	4	102	Sedang
46	3	4	4	4	4	1	5	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	123	Sedang
47	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	105	Sedang
48	2	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	5	2	2	1	1	1	1	2	2	5	4	2	4	4	4	3	1	2	87	Sedang
49	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	87	Sedang
50	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	91	Sedang
51	2	2	1	1	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	4	3	1	4	3	4	3	1	3	82	Sedang
52	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	100	Sedang
53	3	4	3	2	4	2	4	4	2	1	1	2	3	1	5	2	3	4	1	4	1	4	3	4	4	1	3	4	4	105	Sedang
54	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	1	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	111	Sedang
55	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	5	5	4	3	5	4	3	4	5	5	5	3	3	149	Tinggi
56	4	4	4	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	1	5	3	5	4	4	5	3	5	5	1	3	153	Tinggi	
57	1	3	4	2	4	1	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	1	2	4	4	2	4	3	1	4	90	Sedang
58	3	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	1	3	2	3	3	73	Rendah
59	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	61	Rendah
60	4	3	4	3	2	4	3	1	1	1	3	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	4	4	4	3	2	2	4	2	95	Sedang
61	3	1	3	4	3	5	3	4	4	4	4	3	3	5	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	4	4	120	Sedang
62	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	1	1	108	Sedang
63	3	1	4	3	5	4	1	1	5	1	1	3	3	2	1	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	95	Sedang
64	5	1	3	3	4	1	4	3	1	3	2	3	3	3	1	1	2	1	4	4	5	4	2	4	5	1	3	3	2	97	Sedang
65	2	3	2	2	1	3	4	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	4	3	2	3	4	3	3	2	3	81	Rendah



© Hak Cipta Ditanggungri Undang-Undang RI No. 17 Tahun 2001 tentang Penghapusan Hak Cipta dan Pembayaran Sewa Atas Seluruh Karya Jurnalistik dan Pembayaran Sewa Atas Seluruh Karya Jurnalistik dalam bentuk apapun tanpa Hak Cipta Ditanggungri Undang-Undang RI No. 17 Tahun 2001 tentang Penghapusan Hak Cipta dan Pembayaran Sewa Atas Seluruh Karya Jurnalistik dan Pembayaran Sewa Atas Seluruh Karya Jurnalistik dalam bentuk apapun tanpa

66	1	1	4	4	4	3	1	1	1	4	5	2	5	1	1	4	1	1	1	4	3	5	4	5	5	4	1	1	4	4	1	1	102	Sedang				
67	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	110	Sedang				
68	2	4	4	4	1	1	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	99	Sedang				
69	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	113	Sedang				
70	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1	3	86	Sedang			
71	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	1	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	1	1	121	Sedang				
72	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	5	2	3	3	3	2	2	3	3	4	5	3	4	3	4	3	2	4	3	3	1	1	118	Sedang			
73	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	54	Rendah			
74	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	1	2	2	1	3	3	1	2	4	82	Sedang		
75	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	5	2	3	3	3	2	2	3	3	4	5	3	4	3	4	3	2	4	3	3	1	1	118	Sedang			
76	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	73	Rendah			
77	1	1	1	4	4	4	3	1	1	1	4	5	2	5	1	1	4	1	1	1	4	3	5	4	5	5	4	1	1	4	4	1	1	102	Sedang			
78	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3	2	2	111	Sedang			
79	4	4	3	3	1	2	1	1	3	4	3	3	1	1	1	3	1	3	1	5	3	1	2	1	3	2	3	1	2	2	1	3	81	Rendah				
80	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	1	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	2	4	121	Sedang			
81	3	3	3	3	3	1	5	2	2	1	2	4	2	1	1	4	2	1	3	3	3	4	3	4	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	95	Sedang		
82	3	3	3	3	3	2	5	4	1	1	5	1	1	3	3	2	1	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	4	2	1	95	Sedang		
83	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	1	2	130	Tinggi			
84	3	3	1	3	3	1	4	3	2	1	2	2	3	3	2	1	4	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	97	Sedang		
85	5	5	2	4	4	4	1	5	3	1	1	4	4	4	5	1	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	1	4	123	Sedang		
86	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	99	Sedang		
87	5	5	5	4	4	4	4	5	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	4	129	Tinggi		
88	3	3	3	3	2	3	2	1	4	2	1	1	3	3	3	1	2	4	1	3	3	4	4	3	4	2	2	1	3	1	3	1	1	87	Sedang			
89	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	1	5	1	2	5	3	5	1	3	5	4	3	4	4	4	2	5	1	5	4	3	3	3	2	4	123	Sedang	
90	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	5	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	5	3	5	4	3	5	4	5	4	4	140	Tinggi		
91	3	3	4	4	3	3	3	5	3	2	5	4	4	4	3	4	3	5	2	3	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	129	Tinggi		
92	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	1	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	1	1	4	4	3	111	Sedang
93	3	3	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	4	97	Sedang
94	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	3	1	3	2	4	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	5	2	3	3	4	4	3	124	Sedang	
95	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	2	4	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	5	4	4	2	2	137	Tinggi		
96	4	4	1	1	3	3	4	3	4	1	5	3	4	1	4	3	5	3	3	2	1	5	5	3	2	3	4	4	4	5	3	2	2	1	2	5	115	Sedang
97	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	Sedang	
98	4	4	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	4	5	2	3	3	3	3	2	4	94	Sedang	
99	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	5	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	5	3	5	4	3	5	4	5	4	4	4	142	Tinggi	
100	3	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4	2	4	1	3	3	3	3	2	3	1	2	85	Sedang	
101	3	3	3	3	3	3	3	2	1	5	2	2	2	1	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	98	Sedang	

TABULASI DATA PRE-TEST

KELOMPOK EKSPERIMEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	TOTAL		
2	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	4	134
2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	126	
3	4	5	5	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	5	5	4	2	3	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	140	
5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	3	1	3	5	3	5	5	1	4	1	2	5	5	4	3	4	2	3	2	137		
3	5	3	4	5	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	4	2	1	3	2	5	3	4	1	1	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	124		
1	2	3	1	1	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	108		
1	5	2	5	3	4	5	1	5	4	4	5	2	3	1	1	2	1	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	3	2	5	5	4	3	3	5	131		
1	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	1	4	3	4	3	116		
5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	4	4	5	168		

MEAN	MINIMUM	MAKSIMUM	range	SD
90,1	83	99	16	2,7

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan, dan publikasi.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



**TABULASI DATA PRE-TEST
KELOMPOK KONTROL**

	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	TOTAL SKOR
1	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	2	5	4	4	4	3	2	2	5	4	3	4	1	2	3	4	3	4	3	123
2	2	5	3	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	2	1	4	1	1	5	5	5	5	1	3	1	1	5	4	5	4	5	4	4	5	134
3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	167
4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	126
5	1	3	5	5	3	1	5	5	2	4	4	4	5	3	1	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	145
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	4	5	2	2	3	130
7	1	3	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	1	1	5	4	4	4	1	1	3	5	1	4	4	4	4	2	5	5	4	4	117
8	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	5	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	124
9	4	5	4	5	3	4	5	3	5	3	4	4	3	4	4	1	3	3	5	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	3	4	142

MEAN	MINIMUM	MAKSIMUM
134,2	117	167

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau perbaikan cetakan, penulisan berita, dan sebagainya.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





TABULASI DATA POS-TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN

3	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	TOTAL	
3	3	1	2	3	4	3	1	2	1	3	2	4	1	2	2	1	3	1	3	2	3	2	3	2	4	2	3	5	2	3	2	1	3	2	89	
3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	4	1	3	3	3	2	3	2	2	1	85	
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	83	
2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	4	5	3	3	5	5	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	5	3	5	3	5	1	99
2	4	2	2	2	4	1	3	3	2	3	4	1	2	2	2	3	4	1	2	2	2	4	3	1	2	5	2	3	2	2	3	3	2	2	92	
3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	1	4	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	4	98	
3	3	1	1	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	5	1	2	2	1	4	2	5	2	4	2	1	5	1	90	
2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	5	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	3	2	3	1	1	3	3	1	3	2	1	2	2	83	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	1	3	3	5	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	1	3	1	92	

MINIMUM	MAKSIMUM	range	SD
83	99	16	2,7

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau pembuatan tiruan yang diperbolehkan.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

TABULASI DATA POS-TEST
KELOMPOK KONTROL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	TOTAL
4	4	4	4	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	141
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	3	1	5	4	3	4	5	3	3	4	5	5	3	4	1	4	4	1	4	5	5	4	4	5	141
5	5	5	5	5	5	4	5	1	1	3	1	5	5	5	5	2	1	4	2	2	5	4	3	5	4	4	1	4	5	1	3	5	3	3	1	5	128
5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	4	5	5	5	5	5	5	168
4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	5	1	3	3	3	4	5	5	4	4	4	131
4	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	2	5	3	5	4	4	5	3	5	5	1	3	5	5	4	5	5	2	5	155
3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	3	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	129
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	3	1	1	4	4	4	5	1	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	1	4	123
3	3	3	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	2	4	2	5	2	4	4	4	3	3	4	3	125
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	5	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	5	3	5	4	3	5	4	5	4	5	144

MEAN	MINIMUM	MAKSIMUM
138,2	123	168

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip, sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

OUTPUT ANALISIS DATA

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	49	98,0
	Excluded ^a	1	2,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,942	39

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	106,20	620,166	,551	,941
Item_2	107,06	594,350	,700	,939
Item_3	106,39	610,451	,557	,940
Item_4	106,27	600,699	,612	,940
Item_5	106,27	599,991	,716	,939
Item_6	106,12	629,110	,235	,943
Item_7	106,33	614,724	,545	,941
Item_8	106,49	598,672	,695	,939
Item_9	107,04	654,207	-,299	,946
Item_10	106,98	604,020	,596	,940
Item_11	106,53	612,213	,450	,941
Item_12	106,37	597,946	,667	,939
Item_13	107,06	602,767	,693	,939
Item_14	107,24	602,689	,548	,941

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta mi

au

asim Riau



Item_15	106,94	592,017	,725	,939
Item_16	106,80	598,707	,733	,939
Item_17	106,43	608,833	,525	,941
Item_18	107,00	613,625	,568	,941
Item_19	107,08	599,077	,566	,940
Item_20	107,76	610,397	,543	,941
Item_21	106,92	623,243	,279	,943
Item_22	107,00	596,000	,724	,939
Item_23	107,35	592,106	,723	,939
Item_24	107,02	594,437	,827	,938
Item_25	107,12	602,901	,643	,940
Item_26	106,04	620,832	,371	,942
Item_28	106,80	603,874	,597	,940
Item_27	107,08	660,493	-,471	,946
Item_29	106,24	605,230	,586	,940
Item_30	107,43	603,833	,623	,940
Item_31	106,31	601,550	,563	,940
Item_32	106,47	611,338	,495	,941
Item_33	107,39	657,576	-,336	,947
Item_34	106,67	610,849	,443	,941
Item_35	106,59	596,372	,660	,940
Item_36	106,76	594,897	,813	,938
Item_37	106,33	604,266	,644	,940
Item_38	107,61	610,451	,512	,941
Item_39	107,02	605,270	,547	,941

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DOKUMENTASI



© Hak

Hak Cipta

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

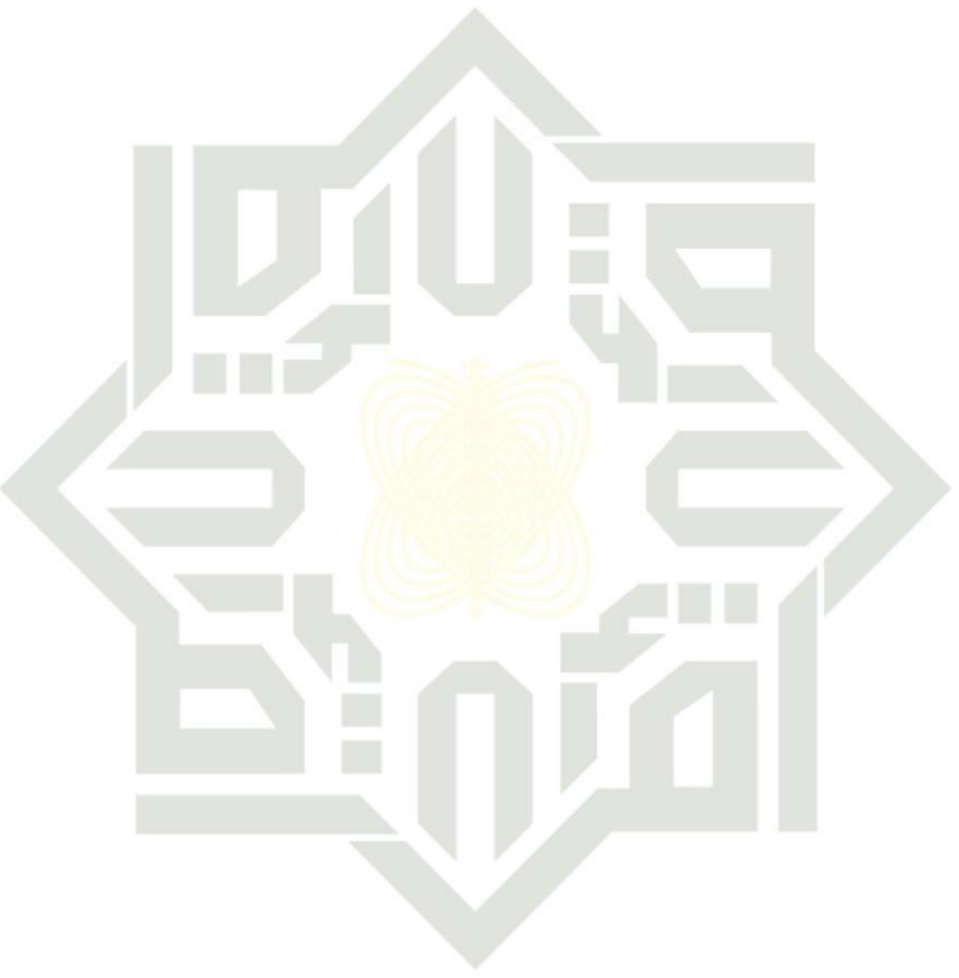


- Hak
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



ka Ria

ate Islamic Univ



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

