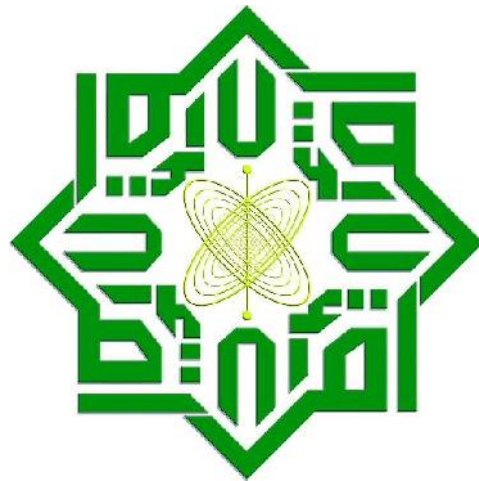


**EFEKTIVITAS MODUL *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*  
*TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN STRES  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
JERRYE DERISKA  
10961005688**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2015**

**EFEKTIVITAS MODUL *SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN  
STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi



**OLEH:  
LENI MARLIANA  
10961007068**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2015**

**PENGESAHAN PENGUJI**

**Skripsi yang telah ditulis oleh:**

**Nama Mahasiswa** : Jerrye Deriska

**NIM** : 10961005688

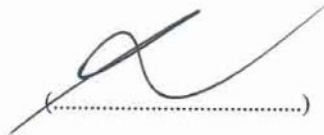
**Judul Skripsi** : Efektivitas Modul Spiritual Emotional Freedom  
Technique Untuk Menurunkan Stres Dalam Menyusun  
Skripsi Pada Mahasiswa

Telah dipertahankan di depan panitia ujian Strata satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan telah disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Diuji pada:

**Hari** : Kamis

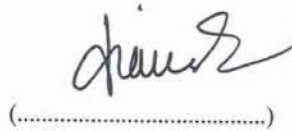
**Tanggal** : 15 Januari 2015 M  
24 Rabiul Awal 1435 H

**TIM PENGUJI :**

  
(.....)

**Ketua,**

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 19651028 198903 1 005

  
(.....)

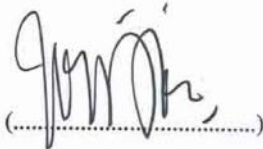
**Sekretaris,**

Diana Elfida, M.Si  
NIP. 19711209 199803 2 002

  
(.....)

**Penguji I,**

Ahyani Radhiani Fitri, M.A., Psikolog  
NIP. 19791020 200604 2 005

  
(.....)

**Penguji II,**

Yuli Widiningsih, M.Psi  
NIP. 19760719 200710 2 004

**JERRYE DERISKA. (2015).EFEKTIVITAS MODUL (SEFT) SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENURUNKAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA.Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

---

### **ABSTRAK**

Stres dalam menyusun skripsi merupakan persoalan yang seringkali dialami mahasiswa. Stres yang berkepanjangan berdampak dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan dan psikologis. Oleh karena itu perlu suatu cara untuk membantu menurunkan stres mahasiswa. Salah satu caranya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modul (SEFT) *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang menyusun skripsi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest posttest* design. Jumlah partisipan sebanyak 4 orang. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemberian sesi SEFT dilakukan sebanyak 5 sesi dengan durasi 50 menit persesi secara individual. Stres mahasiswa diukur dengan modifikasi subskala stres dari DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*)<sup>42</sup>. Analisis Statistik menggunakan *wilcoxon rank test* . Hasil analisis statistik diperoleh nilai dan taraf signifikansi sebesar 0,068. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan modul SEFT tidak efektif menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Kata Kunci: *spiritual emotional freedom technique, depression Anxiety Stress Scales*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum WarahmatullahiWabarakatuh*

*Alhamdulillahilahi robbil' alamin*, sebab tanpa izin dan bantuannya mustahil skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat kepada Nabi Muhammad SAW sebab beliau adalah pembawa ajaran-ajaran ilahi yang memandu setiap manusia untuk mencapai kehidupan yang bahagia di alam dunia dan di alam akhirat.

Penyusunan skripsi ini tak terlepas dari dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih dari lubuk hati yang terdalam kepada:

1. Pada dan mama, Apris Ruslan dan Dasni. Terimakasih atas dorongan moril dan materil yang tidak pernah berhenti kalian berikan.
2. Bapak Prof. Dr. H. M. Nazir Karim, M.A, selaku Rektor UIN Suska Riau.
3. Bapak Dr. Zuriatul Khairi M.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Pembimbing Akademik saya.
4. Ibu Diana Elfida, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih atas arahan, dan masukannya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ahyani Radhiani Fitri, M.A., Psikolog, ibu Eka Fitriyani, M.Psi., Psikolog, dan ibu Yuli Widiningsih, M.Psi selaku pemberi masukan dalam proses penyusunan tugas akhir saya selaku mahasiswa. Terimakasih atas arahnya selama ini.
6. Tim Mindsoul Empowement. Pak Khairul Anwar yang bersedia dengan senang hati untuk memandu dan mengarahkan proses penelitian. Pak Zulfan Amrin yang bersedia memberikan kemudahan perijinan pelaksanaan

penelitian dan juga selaku inisiator bagi penulis untuk meneliti SEFT. Tantie Fernando dan Dilla Juwita Muslimah yang bersedia meluangkan diri membantu proses penelitian agar dapat berjalan dengan lancar.

7. Civitas akademika Fakultas Psikologi (para dosen, Bang Riko, Bang Sholeh, Bang Zaini, Bang Ali, Mas Eko, Bang Muhfid, Kak Anik, Kak Mimin, Kak Ita, , Kak Leili, Kak Vera atas semua binaan, bantuan dan kerjasamanya.
8. Bang Aleph, terimakasih atas *share* pengalaman seputar penelitian eksperimennya.
9. Bang Niki Wulansari, sebab dengan senang hati bersedia memberi masukan-masukan atas kekurangan penulis dan rela mengizinkan penulis untuk menggunakan printernya.
10. Wan Fahrul Rozikin, Nurul Aiyuda, Naning Safitri, dan Diah Anggun Kusuma yang bersedia memberi masukan seputar analisa data penelitian.
11. Aprisca, terima kasih atas sumbangan ide tentang urgensinya pemberian terapi tertentu pada individu yang mengalami stres.
12. *At last but not least*, Ibu Dewi Laksmi dan Pak Permadi Alibasyah, terimakasih karena telah membantu saya untuk menemukan jalan untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Semua pengalaman, pemahaman, dan pengajaran yang kalian berikan begitu sangat berarti dalam setiap aspekkegiatan hidup saya.

Semoga Allah SWT mencurahkan berkah dan rahmatNya kepada semua pihak yang telah memberi dukungan. Masih banyak kelemahan dan keterbatasan penulis dalam karya ini. Oleh Karena itu, saran dan kritik sangat penulis harapkan demi sempurnanya karya ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Pekanbaru, 15 Januari 2015  
Penulis

**JERRY DERISKA**

**NIM. 10961005688**

## DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Motto.....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres.....	10
1. Definisi Stres.....	10
2. Gejala-Gejala Stres.....	11
3. Faktor Pemicu Stres .....	12
B. <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	14
1. Definisi SEFT .....	14
2. Dasar Teori SEFT .....	15
3. Prosedur SEFT .....	20
C. Kerangka Pemikiran.....	24
D. Hipotesis.....	28

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Prosedur Penelitian.....	30
1. Persiapan Eksperimen .....	30
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	32
E. Subjek Penelitian.....	35
F. Metode Pengumpulan Data .....	36
1. Alat Ukur.....	36
2. Observasi.....	38
G. Validitas dan Reliabilitas.....	38
1. Validitas .....	38



2. Uji Reliabilitas .....	39
H. Analisis Data .....	40
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Pelaksanaan Penelitian .....	41
1. <i>Screening</i> partisipan penelitian.....	41
2. <i>Pretest</i> .....	42
3. Perlakuan.....	43
4. <i>Posttest</i> .....	43
B. Hasil Penelitian .....	43
1. Deskripsi Data.....	43
2. Uji Hipotesis .....	44
3. Analisa Deskriptif .....	45
C. Pembahasan .....	51
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	63