

- 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 milik UIN S

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

NOMOR SKRIPSI
5787/BKI-D/SD-S1/2023

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*  
*TECHNIQUE* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN  
PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 DAN 2019**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri  
Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Sosial (S.Sos)

Oleh :

**RIZKY JANWAL**  
**NIM. 11940211841**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU  
1444 H / 2023**

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. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
فakولفة الدعو و فوالمصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION SCIENCE  
L.H.R.Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp.  
0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@pekanbaru-Indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Rizky Janwal  
NIM : 11940211841  
Judul : **Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019**

Telah dimunaqasyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 11 Mei 2023

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 19 Mei 2023

Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA  
NIP. 1118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

Dr. Azni, M.Ag  
NIP. 19701010 200701 1 051

Penguji III

Rahmad, M.Pd.  
NIP. 19781212 201101 1 006

Sekretaris/Penguji II

Muhammad Soim, MA  
NIK. 130 417 084

Penguji IV

Dra. Silawati, M.Pd  
NIP. 19690902 199503 2 001

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : RIZKY JANWAL  
Nim : 11940211841  
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 DAN 2019

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

  
**Zulamri, S.Ag., M.A**  
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 21 Maret 2023  
Pembimbing,

  
**M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
NIP. 198604212019031008

**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.

Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : 4 (eksemplar)  
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. Rizky janwal

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **RIZKY JANWAL NIM.11940211841** dengan judul "**EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 DAN 2019**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

**Pembimbing**



**M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
**NIP. 198604212019031008**

**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 ORISINALITAS**

**Nama : Rizky Janwal**

**NIM : 11940211841**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGKATAN 2018 DAN 2019** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 05 April 2023  
Yang Membuat Pernyataan,



**Rizky Janwal**  
**NIM. 11940211841**

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

## ABSTRAK

**Rizky Janwal ( 2023 ) : Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019**

Penelitian dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* menurunkan kecemasan terhadap penyelesaian skripsi bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2018 dan 2019. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimental dengan penggunaan analisis kuantitatif, Sampel terdiri dari 10 responden dipilih menggunakan metode purposive sampling yang dibagi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Terapi diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 8 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji Ngain mengungkapkan adanya perbandingan yang signifikan pada hasil uji Ngain dari kelompok kontrol serta eksperimen. Kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan, namun kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang tampak dalam penurunan tingkat kecemasan terkait penyelesaian skripsi. Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* berhasil menunjukkan perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi setelah diberikan terapi. Hasil ini menegaskan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* menunjukkan hasil yang efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019.

**Kata kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Kecemasan, 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.

## ABSTRACT

**Rizky Janwal ( 2023 ) : *The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy in Reducing Anxiety in Completing Theses of Counseling Islamic Guidance Students of the 2018 and 2019 Cohorts***

*Research was conducted to evaluate the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy in reducing anxiety towards thesis completion among students of the Islamic Counseling Guidance Program, batches 2018 and 2019. The research utilized an experimental approach with the use of quantitative analysis. The sample consisted of 10 respondents selected using purposive sampling method and divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The therapy was applied to the experimental group in 8 sessions. Data were collected through pretest and posttest questionnaires administered to both groups. Data analysis using the Ngain test revealed a significant difference in the Ngain test results between the control group and the experimental group. The experimental group experienced a decrease in anxiety levels, while the control group did not show any noticeable change in anxiety levels related to thesis completion. The application of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy successfully demonstrated a change in the form of reduced anxiety levels in thesis completion after receiving the therapy. These findings affirm that Spiritual Emotional Freedom Technique therapy yields effective results in reducing anxiety levels in thesis completion among students of the Islamic Counseling Guidance Program, batches 2018 and 2019.*

**Keywords:** *Spiritual Emotional Freedom Technique, Anxiety, Thesis.*

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.

## KATA PENGANTAR



*Bismillahirrahmanirrahiim*

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw sebagai pedoman bagi umat manusia dalam mengikuti ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul **"Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Skripsi ini merupakan hasil dari upaya dan komitmen yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengetahuan, tidak hanya terkait dengan materi penelitian, tetapi juga mengenai disiplin, kerja keras, dan ketekunan. Dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai sumber, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Julianto dan Ibunda Sumarni. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materiil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Mereka juga telah banyak berkorban dan memberikan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis selalu termotivasi dalam menyelesaikan skripsi
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.
3. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
6. Bapak Dr. Azni, S.Ag., M.Ag., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah Dan Komunikasi , yang telah mendidik dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
8. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
9. Keluarga besar penulis, terutama abang dan adik tercinta, Desra Kesuma Putra, S. Ars. , Ahmad Rivani dan Nuraisyahada yang selalu memberikan dukungan dan doa yang berarti bagi penulis.
10. Kontrakan zikir, Asnawi, Ade Mukhlis , Reza Arya , Yudha Prasetyo, Nasrullah, Shafwan, Dan Kak Dwiky yang telah memberikan banyak pengajaran dalam berkehidupan, memberikan ruang dan waktu dalam proses penyelesaian skripsi serta menjadi tempat awal dalam perjuangan menuntut ilmu ditanah rantau.
1. Fahmi khairi dan Faisal arif wahyudi yang telah membantu penulis dalam menjajaki dunia kampus pada masa awal perkuliahan.
1. Teman-teman yang sangat berjasa dalam penelitian ini, Elbi Akbar, Ibrahim, Destira, Nurbaiti, Winatria, Rennie, Meifri Kurnia, Didik Handoko, Taufiqurrohman, Devierlina, yang telah bersedia dan berpartisipasi meluangkan waktunya untuk membantu terselenggarakannya kegiatan penelitian ini.
1. Teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Islam khususnya kelas C Angkatan 2019 yang sudah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyusun skripsi.
1. Diri sendiri yang selalu berusaha memberikan yang terbaik , yang selalu menghadirkan motivasi, tekad, kerja keras serta konsistensi bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berpikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, terutama, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 01 Maret 2023  
Penulis

Rizky Janwal  
NIM. 11940211841



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

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Penegasan Istilah .....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kajian Terdahulu .....	5
2. Landasan Teori .....	7
2.2.1 <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....	7
2.2.2 Tahapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....	10
2.2.3 Faktor Keberhasilan Dalam Pelaksanaan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....	12
2.2.4 Teknik yang mendasari terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....	13
2.2.5 Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Terhadap Kecemasan. ....	19
2.2.6 Kecemasan Penyelesaian Skripsi.....	22
2.2.6. Karakteristik Kecemasan .....	27
2.2.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	28
2.2.8. Gejala kecemasan.....	29
2.3. Konsep Operasional.....	31

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. 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.

2.4	Kerangka Pemikiran .....	33
2.5	Hipotesis .....	34
<b>BAB III</b>		
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	35
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
3.3	Populasi dan Sampel.....	36
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.5	Validitas .....	38
3.6	Reliabilitas .....	39
3.7	Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV</b>		
<b>GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN</b>		
4.1.	Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau.....	41
4.2.	Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	42
4.3.	Tujuan Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	43
<b>BAB V</b>		
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
5.1	Hasil Penelitian.....	44
5.2	Pembahasan .....	66
<b>BAB VI</b>		
<b>PENUTUP</b>		
6.1	Kesimpulan.....	71
6.2	Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		
<b>RIWAYAT HIDUP</b>		

## DAFTAR TABEL

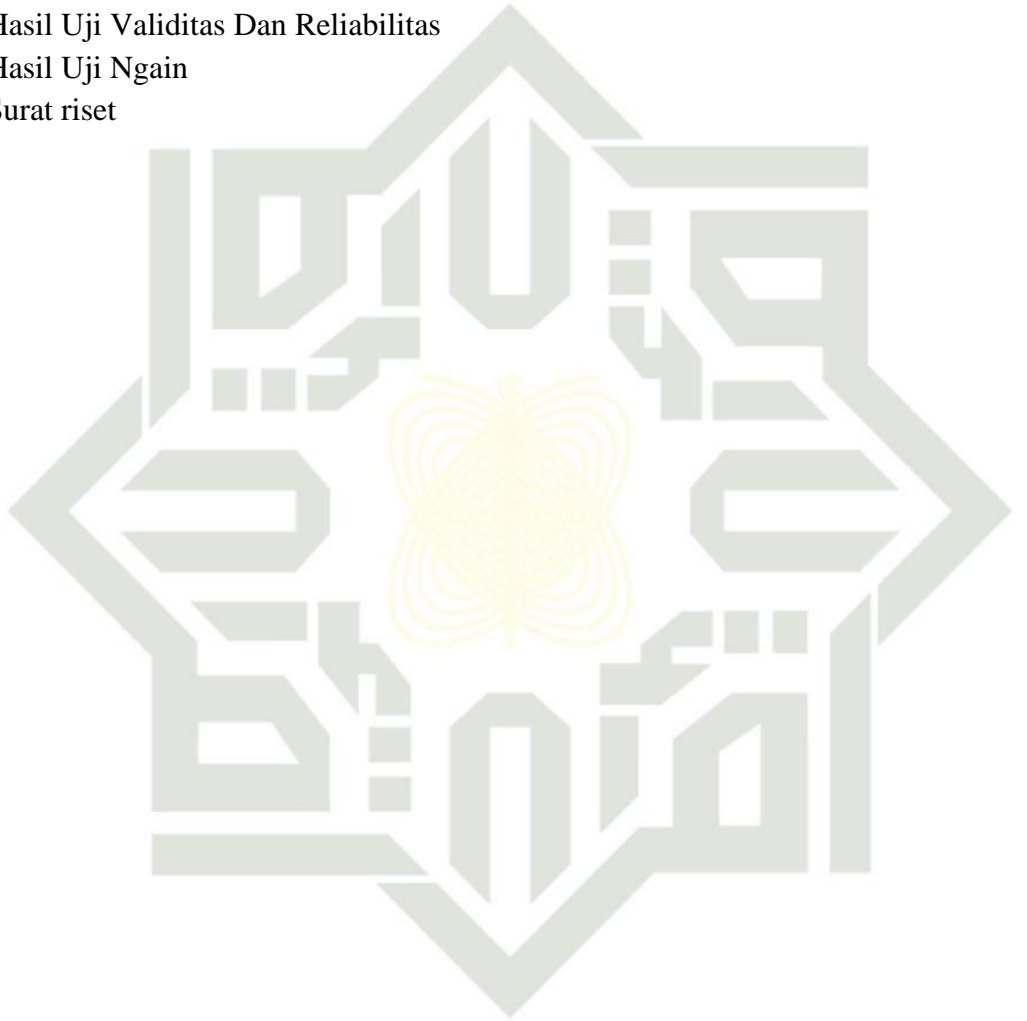
Tabel 2. 1 Konsep Operasional .....	31
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	36
Tabel 3.3 Perolehan Skor .....	40
Tabel 5. 1 Gambaran Umum Responden Dari Jenis Kelamin .....	44
Tabel 5. 2 Gambaran Umum Dari Usia .....	45
Tabel 5. 3 Rekapitulasi Angket Pretest.....	48
Tabel 5. 4 Rekapitulasi Angket Posttest .....	55
Tabel 5. 5 Variabel Kecemasan Penyelesaian Skripsi .....	62
Tabel 5. 6 Variabel Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique.....	63
Tabel 5. 7 Uji Ngain Variabel Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique..	64
Tabel 5. 8 Uji Ngain Variabel Kecemasan Penyelesaian Skripsi .....	65

### 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 LAMPIRAN

Lampiran 1	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 2	pelaksanaan kegiatan, angket penelitian , angket survei , hasil survei
Lampiran 3	Tabulasi Angket Pretest Postest
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas
Lampiran 5	Hasil Uji Ngain
Lampiran 6	Surat riset



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.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sebuah lembaga pendidikan tinggi menyediakan berbagai program pendidikan tinggi kepada mahasiswa yang menjadi peserta didik di lembaga tersebut. Salah satu komponen penting dalam program studi tersebut adalah penyelesaian tugas akhir yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (S1), yang biasa disebut skripsi.<sup>1</sup>

Sebuah karya akademik yang dikenal sebagai skripsi harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat sarjana sebagai bukti dari pencapaian akademis dan persyaratan penyelesaian pendidikan mereka. Karya ini mengandung refleksi pemikiran tentang fenomena atau masalah yang diselidiki, didasarkan pada ilmu yang relevan dengan bidang studi yang diambil oleh mahasiswa tersebut.<sup>2</sup>

Skripsi adalah sebuah wujud nyata dari dedikasi mahasiswa dalam menerapkan teori-teori yang diperoleh selama masa studi di perguruan tinggi, sebagai bentuk tanggung jawab terhadap masyarakat melalui kontribusi pengetahuan yang dihasilkan.<sup>3</sup> Namun pada prosesnya, Mahasiswa pada semester terakhir sering mengalami masalah psikologis,<sup>4</sup> berupa perasaan gelisah saat menyusun skripsi karena takut tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik atau tidak dapat menyelesaikannya sama sekali. Perasaan gelisah dan takut merupakan penyebab utama munculnya kecemasan.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019, sekitar 85% responden mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat menyelesaikan skripsi. Kecemasan tersebut dapat berupa perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan tertekan. Ini menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan bagi mahasiswa.

<sup>1</sup> Fauzi Marjan, Afrizal Sano, dan Ifdil Ifdil, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 84.

<sup>2</sup> Abdul Ghoni Sulton Chamdun, "Studi Bias Atensi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Pengerjaan Skripsi," *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2022): 256.

<sup>3</sup> Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan* 1, no. 1 (2020): 15.

<sup>4</sup> Lita Fitara Cania, "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1, no. 4 (2023): 440.

<sup>5</sup> Rindiani Rindiani, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKIM Tahun 2021," *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2, no. 1 (2022): 182.

**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.

Kecemasan merupakan perasaan yang kompleks dan sulit didefinisikan dengan jelas.<sup>6</sup> Mahasiswa mungkin merasa tertekan, takut, dan cemas saat menghadapi peristiwa atau situasi yang sedang mereka hadapi, yang dapat menyebabkan masalah dalam menyelesaikan tugas akhir. Ketika kecemasan melebihi batas, dapat menjadi masalah serius bagi mahasiswa dan menghambat perolehan gelar sarjana mereka.<sup>7</sup> Kecemasan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan rendahnya produktivitas dan mengganggu aktivitas mahasiswa saat mengerjakan skripsi, sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, perlu adanya upaya dalam menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu produktif dalam menyelesaikan skripsi. Terdapat beragam metode terapi yang telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, dan salah satunya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Metode ini diyakini memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah, terutama yang berhubungan dengan kecemasan.<sup>9</sup> Sehingga Penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan bukti yang mendukung atau menolak keefektifan terapi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan berharga bagi praktisi yang berkepentingan dalam menerapkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* sebagai terapi yang efektif dalam mengatasi kecemasan yang terkait dengan penyelesaian skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019**”. untuk menemukan jawaban mengenai efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

<sup>6</sup> Agus Mulyana, “Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 20.

<sup>7</sup> Muhammad Habibullah, Yetty Hastiana, dan Saleh Hidayat, “Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang,” *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)* 10, no. 1 (2019): 40.

<sup>8</sup> Marjan, Sano, dan Ifdil, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi,” 87.

<sup>9</sup> Medina Chodijah dkk., “SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19,” *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1.



**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.

## 1.2 Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan beberapa istilah yang mungkin asing bagi pembaca. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penegasan istilah terlebih dahulu agar pemahaman pembaca terkait dengan topik yang akan di bahas dapat lebih jelas. Berikut penegasan istilah dalam penelitian ini:

- a. Efektivitas adalah keefektifan,<sup>10</sup> seberapa baik suatu intervensi atau terapi dapat mencapai tujuannya. Dalam hal ini, efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat diukur dengan mengevaluasi seberapa baik terapi tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa bimbingan konseling Islam pada angkatan 2018 dan 2019
- b. *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah teknik yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual<sup>11</sup> dengan menggunakan teknik penekanan pada titik-titik spesifik di tubuh menggunakan jari.
- c. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman yang terasa pada diri seseorang.<sup>12</sup> Dalam konteks ini, kecemasan yang menjadi fokus adalah kecemasan yang terkait dengan proses penyelesaian skripsi.
- d. Skripsi merupakan karya akhir yang harus dipersiapkan oleh mahasiswa untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana (S1).<sup>13</sup>

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 ?”

## 1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019.

<sup>10</sup> *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 374.

<sup>11</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (jakarta timur: afzan publishing, 2009), 41.

<sup>12</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor* 5, no. 2 (2016): 94.

<sup>13</sup> Marjan, Sano, dan Ifdil, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi,” 84.

**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.

**1. Manfaat Penelitian**

Berikut adalah beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantaranya :

**a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan Informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, terutama bagi mereka yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi, dapat diberikan melalui hasil penelitian tentang terapi efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi para konselor yang bekerja di bidang bimbingan konseling Islam dalam memberikan terapi kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi. Hasil penelitian ini juga memberikan informasi tentang keefektifan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019, yang dapat membantu para konselor dalam menentukan strategi terapi yang tepat sesuai dengan kondisi dan situasi klien.

**b. Manfaat Praktis**

Dengan menyelesaikan penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan keefektifan terapi tersebut dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambahkan data empiris tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan keefektifan terapi tersebut dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi, yang dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori yang ada mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan kecemasan penyelesaian skripsi. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong penelitian lanjutan tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan kecemasan penyelesaian skripsi, sehingga dapat terus diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai masalah tersebut.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kajian Terdahulu

Untuk menjaga orisinilitas penelitian, melakukan telaah pustaka merupakan hal yang penting dalam proses penelitian. Maksud dari analisis kepustakaan adalah untuk mendapatkan pemahaman mengenai keabsahan karya ilmiah, karena suatu studi tidak dapat dimulai tanpa landasan yang didasarkan pada penelitian sebelumnya. Penulis menjalankan survei literatur sebelum memulai penelitian agar terhindar dari kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam konteks ini, penulis telah meninjau sejumlah skripsi dan jurnal yang relevan dengan penelitian yang akan dijalankan, seperti:

- a. Penelitian yang dilakukan Yunita pada tahun 2013 dengan judul "Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Sma Dalam Menghadapi Ujian Nasional" menemukan bahwa penggunaan metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam bimbingan kelompok lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi Ujian Nasional dibandingkan dengan metode konvensional yang biasa digunakan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada penelitian sebelumnya subjek penelitian berfokus pada siswa SMA dan masalahnya pada kecemasan menghadapi ujian sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi.<sup>14</sup>
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Ulyah pada tahun 2014 berjudul "Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Menurunkan Kecemasan" menyimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan atau ketakutan yang berlebih pada individu yang mengalami kecemasan saat bertemu dengan kucing. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.027, yang lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan kecemasan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada

---

<sup>14</sup> Elva Yunita, "Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional" (State University of Surabaya, 2013).

kecemasan ketika bertemu kucing sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.<sup>15</sup>

- c. penelitian yang dilakukan Hidayatullah pada tahun 2019 dengan judul "Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian", ditemukan bahwa implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Pacet diakui dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa baru kelas 7 SMP BP Unggulan yang memiliki kepribadian baik introvert maupun ekstrovert. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat digunakan sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa baru dan memberikan manfaat bagi siswa yang memiliki kepribadian yang berbeda. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan adalah pada subjek yang diamati, penelitian sebelumnya menggunakan santri baru sebagai subjek yang diamati sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi.<sup>16</sup>
- d. Penelitian yang dilakukan oleh Jusri pada tahun 2019 dengan judul "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menangani Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya" menemukan bahwa penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* menghasilkan hasil yang positif dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswi tersebut, sebagaimana ditunjukkan oleh perubahan yang dialami oleh subjek dan dianggap sukses. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada penelitian sebelumnya subjek berjumlah satu orang sedangkan penelitian yang dilakukan akan berfokus pada efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada subjek yang lebih dari satu orang yang mengalami kecemasan terkait penyelesaian skripsi.<sup>17</sup>
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Syatibi pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian

<sup>15</sup> Shifatul Ulyah, "Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Tehnique*) Dalam Menurunkan Kecemasan" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014).

<sup>16</sup> Rizki Maulana Hidayatullah, IGAA Noviekayati, dan Sahat Saragih, "Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 13, no. 2 (2019): 144–56.

<sup>17</sup> Jusri, "Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk menangani Kecemasan pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

#### 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.

Akhir Semester" menyimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat membantu mengatasi kecemasan mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Surakarta ketika menghadapi ujian akhir semester. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian sebelumnya berfokus pada kecemasan ketika menghadapi ujian akhir semester sedangkan penelitian ini berfokus pada kecemasan dalam penyelesaian skripsi.<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti menemukan perbedaan yang menjadi dasar dari penelitian ini berbeda dengan yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu perbedaan pada subjek dan masalah yang diteliti. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019, sementara masalah yang diteliti adalah efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

## 2.2. Landasan Teori

### 2.2.1 *Spiritual Emotional Freedom Technique*

*Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah teknik yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritual<sup>19</sup> dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Teknik ini memberdayakan spiritualitas dan menyeimbangkan energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti migrain, nyeri punggung, alergi, asma, kelelahan, dan merokok) dan masalah emosional (trauma, depresi, fobia, stres, insomnia, kebosanan, malas, gugup, cemas, dan rendahnya rasa percaya diri).<sup>20</sup>

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan hasil inovasi dari terapi-terapi sebelumnya. Perkembangan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dimulai ketika ditemukan sebuah mayat yang memiliki tato dengan titik-titik yang ternyata sesuai dengan titik-titik akupunktur dan akupresur. Setelah itu, George Goodheart berhasil menemukan Applied Kinesiology. Pada periode berikutnya, John Diamond memperkenalkan Energy Psychology, yang menjadi dasar bagi

<sup>18</sup> Muhammad Mudatsir Syatibi dan Noerdjanah Noerdjanah, "Pengaruh Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester," *Journal of Health and Therapy* 2, no. 1 (2022).

<sup>19</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, 41.

<sup>20</sup> Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 31.

pengembangan Thought Field Therapy yang diprakarsai oleh Roger Callahan. Berdasarkan penemuan Roger, Gary Craig berhasil mengembangkan teknik Emotional Freedom Technique. Temuan Gary Craig kemudian diolah lebih lanjut oleh Steve Weels dan menghasilkan Spiritual Emotional Freedom Technique yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin.<sup>21</sup>

Metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah sebuah pendekatan yang telah dirancang untuk memberikan bantuan kepada individu dalam menyelesaikan masalah mereka. Teknik ini memiliki ciri khas yang khas dari segi terminologi filosofis yang digunakan dan langkah-langkah yang diambil dalam penerapannya. Meskipun ada perbedaan-perbedaan, Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique diciptakan dengan tujuan mengatasi dimensi spiritual yang terdapat dalam setiap individu. Fokusnya adalah untuk memenuhi kebutuhan spiritual individu tersebut.<sup>22</sup> Inovasi Spiritual Emotional Freedom Technique yang pertama kali dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin di Indonesia melalui *Logos-Institute* dianggap sangat efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan fisik dan psikis. Selain itu, pendekatan ini juga dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk aspek spiritual, keuangan, pemasaran, dan bidang lainnya. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi ini pada objek yang beragam.<sup>23</sup>

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan sebuah pendekatan inovatif dalam menerapkan terapi *Emotional Freedom Technique* dengan memperhatikan dimensi spiritual yang terlibat dalam proses tersebut. *Emotional Freedom Technique* pertama kali diperkenalkan oleh Gary Craig dan telah diuji secara luas sejak 1991 di Amerika. Ketika Gary Craig menawarkan terapi kepada veteran perang Vietnam yang menderita *Post Traumatic Stress Disorder*, ia mampu melepaskan sekitar 20 individu dari penderitaan emosional mereka dalam waktu hanya 6 hari, sesuatu yang tidak bisa dilakukan oleh banyak

<sup>21</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, 27–37.

<sup>22</sup> Siti Nurkholipah, “Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling,” dalam *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, vol. 2, 2017, 219.

<sup>23</sup> Mardiah Fajar Kurnianingsih, Ima Nahdatien, dan Chilyatiz Zahroh, “Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19,” *Jurnal Keperawatan* 13, no. 3 (2021): 667.

#### 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.

psikolog dengan signifikan.<sup>24</sup> Metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* memberikan penekanan yang lebih besar pada dimensi spiritualitas dan sistem energi tubuh dengan menggunakan teknik tapping pada titik-titik khusus di tubuh. Selain fokus pada sistem energi tubuh, terdapat juga pendekatan relaksasi yang melibatkan keyakinan pribadi responden.<sup>25</sup>

*Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan sebuah teknik yang mudah dilakukan dan efektif dalam membantu seseorang mengatasi berbagai masalah baik fisik maupun emosi. Selain itu, Teknik ini memiliki potensi untuk mendukung individu dalam mengoptimalkan bakat dan kekuatan yang dimiliki, meningkatkan produktivitas untuk mencapai hasil terbaik, mengatasi beban emosional yang menghalangi kedamaian batin, serta membangun hubungan harmonis dengan orang lain.<sup>26</sup>

Dalam proses terapi, terdapat dua peran utama yaitu instruktur atau pembimbing (Sefter) dan orang yang mengikuti petunjuk (klien). Proses terapi terbagi menjadi tiga tahap, yaitu sesi awal (*Set Up*), tengah (*Tune In*) dan akhir (*Tapping*). Pada sesi awal, Sefter memberikan perhatian dan mengajukan pertanyaan untuk membantu klien menyampaikan keluhan dan perasaannya yang terkait dengan gangguan fisik. Pada tahap kedua, Sefter membawa klien ke masa lalu dengan mengingat peristiwa yang menyebabkan gangguan. Pada tahap ketiga, Sefter memberikan sentuhan atau ketukan pada bagian tubuh yang spesifik dengan tujuan mengembalikan sistem saraf tubuh ke kondisi normal sehingga tubuh dapat mencapai keseimbangan dan kesegaran.<sup>27</sup>

*Spiritual Emotional Freedom Technique* lebih mudah dan sederhana dilaksanakan dibandingkan dengan akupunktur karena hanya menggunakan 18 titik, sementara akupunktur menggunakan 361 titik. Selain itu *Spiritual Emotional Freedom Technique* menggunakan konsep 100% *Overhaul Concept*, dimana untuk semua kasus, kondisi, dan

<sup>24</sup> M. S. Nuwa, "Analysis of Implementation of Spritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy in Psychological Disorders (Stress, Anxious and Depression): a Literature Review," 2018, 5.

<sup>25</sup> Dwi Septian Wijaya, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Thecnique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Journal of Holistic and Traditional Medicine* 2, no. 01 (2017): 137.

<sup>26</sup> Cintami Farmawati, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik," *Madaniyah* 8, no. 1 (2018): 85.

<sup>27</sup> Agus Suryono, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Salah Satu Model Konseling Untuk Mengatasi Masalah Traumatis Peserta Didik Kelas 7 Di Smpn 1 Sukodono Tahun Pelajaran 2018/2019," 2019, 742–43.

#### 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 menggunakan titik yang sama, sementara pada akupunktur harus memilih titik-titik tertentu sesuai dengan tujuannya.<sup>28</sup>

### 2.2.2 Tahapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique

Dalam penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique*, terdapat tiga langkah utama yang perlu dijalani, yakni:

#### a. *Set up*

Untuk tahap awal dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yaitu *The Set Up*, tujuannya adalah untuk mengalirkan energi tubuh dengan cepat dengan menghilangkan "*Psychological Reversal*" atau resistensi psikologis yang ditandai oleh pemikiran negatif atau keyakinan bawah sadar yang merugikan. Misalnya, individu yang merasa tidak mampu mencapai tujuannya, tidak dapat menghentikan kecanduan merokok, kurang termotivasi untuk belajar, atau kekurangan kepercayaan diri. Cara mengatasinya adalah dengan berdoa dengan penuh khusyu, ikhlas, dan pasrah dengan mengucapkan frasa "Ya Allah, walaupun saya (keluhan klien), saya menerima sakit/masalah ini dengan ikhlas, dan saya menyerahkan kesembuhan saya kepada-Mu," yang dikenal sebagai "*The Set Up Words*" atau "doa kepasrahan" kepada Allah SWT. Ini berarti bahwa segala masalah dan rasa sakit yang dialami harus diterima dengan ikhlas dan diserahkan kepada Allah SWT untuk diberikan kesembuhan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap *The Set Up* melibatkan mengucapkan frasa tersebut sebanyak 3 kali dengan penuh khusyu, ikhlas, dan pasrah, sambil menekan dada di titik yang disebut "*Sore Spot*" atau mengetuk dengan dua jari di titik "*Karate Chop*" sambil mengucapkan frasa tersebut.

#### b. *Tune in*

Tahap kedua dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* dikenal sebagai *The Tune In*, dimana dilakukan dengan menyadari perasaan yang muncul terkait masalah fisik atau memikirkan situasi atau kejadian spesifik yang dapat memicu emosi negatif terkait masalah emosional. Saat munculnya reaksi negatif, langkah selanjutnya adalah melakukan tahap *Tapping* sambil mengucapkan frasa "Ya Allah.. saya ikhlas.. dan saya pasrah..".

<sup>28</sup> Syatibi dan Noerdjanah, "Pengaruh Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester," 20.



c. *The tapping*

Tahap ketiga dari Spiritual Emotional Freedom Technique disebut sebagai The Tapping, yang melibatkan melakukan rangsangan ringan dengan dua jari pada titik-titik spesifik di tubuh sambil tetap melakukan Tune-In. Titik-titik ini merupakan titik penting yang terletak pada "Meridian Energi Utama" yang, jika ditap beberapa kali, dapat membantu mengatasi gangguan emosional atau rasa sakit dengan mengembalikan keseimbangan dan kelancaran aliran energi dalam tubuh. Berikut ini adalah titik-titik yang perlu diberi rangsangan dengan mengetuknya:

- 1) *Crown (Cr)* - Titik ini terletak di bagian atas tengah kepala.
- 2) *Eye Brow (EB)* - Titik ini terdapat pada titik permulaan alis mata.
- 3) *Side of the Eye (SE)* - Titik ini terletak pada tulang di samping mata.
- 4) *Under the Eye (UE)* - Titik ini terletak pada tulang 2 cm di bawah kelopak mata.
- 5) *Under Nose (UN)* - Titik ini terletak tepat di bawah hidung.
- 6) *Under Lip/ Upper Chin (UL/UC)* - Titik ini terletak antara dagu dan bibir bawah.
- 7) *Collar Bone (CB)* - Titik ini terdapat pada pertemuan antara *clavicula* dan *sternum*.
- 8) *Under Arm (UA)* - Titik ini terletak di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di tengah tali bra (wanita).
- 9) *Below the Nipple/ Under Breast (BN/UB)* - Titik ini terdapat 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
- 10) *Inside of Hand (IH)* - Titik ini terletak pada pergelangan tangan bagian dalam.
- 11) *Outside of Hand (OH)* - Titik ini terletak pada pergelangan tangan bagian luar.
- 12) *Thumb (TH)* - Titik ini terletak pada ibu jari di bagian luar bagian bawah kuku.
- 13) *Index Finger (IF)* - Titik ini terletak pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- 14) *Middle Finger (MF)* - Titik ini terletak pada jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- 15) *Ring Finger (RF)* - Titik ini terletak pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).

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.

- 16) *Baby Finger* (BF) - Titik ini terletak pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari).
- 17) *Karate Chop* (KC) - Titik ini terdapat di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- 18) *Gamut Spot* (GS) - Titik ini terletak pada punggung tangan antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.

Selain itu, sambil melakukan Tapping, juga dilakukan 9 *gamut procedure* yaitu:

- 1) Menutup mata
- 2) Membuka mata
- 3) Menggerakkan mata dengan kuat ke kanan bawah
- 4) Menggerakkan mata dengan kuat ke kiri bawah
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata melawan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- 8) Menghitung 1-5
- 9) bergumam lagi selama 3 detik

Setelah menyelesaikan prosedur 9 gamut, langkah terakhir adalah mengulangi Tapping mulai dari titik awal hingga titik ke-17 (berakhir di bagian Karate Chop). Proses ini diakhiri dengan mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya sambil mengungkapkan rasa syukur dengan mengucapkan "Alhamdulillah".<sup>29</sup>

### 2.2.3 Faktor Keberhasilan Dalam Pelaksanaan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Terdapat lima hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* agar terapi tersebut lebih efektif, yaitu:

- a. Yakin: Sebagai sefter atau klien, tidak perlu yakin pada *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau diri sendiri, yang perlu diyakini hanyalah kekuasaan dan kasih sayang Allah SWT. Meskipun seorang sefter atau klien skeptis, ragu, tidak percaya, atau malu jika terapi tidak berhasil, *Spiritual Emotional Freedom Technique* tetap dapat memberikan efek yang efektif. Hal terpenting adalah keyakinan klien dan sefter tetap kuat dan percaya pada Allah SWT.
- b. Khusyu: Klien perlu mengungkapkan doa dengan sikap rendah hati, merasakan kehadiran di hadapan Allah dengan penuh rasa tunduk dan rendah diri.

<sup>29</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, 61–67.

#### 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. Ikhlas: Ikhlas berarti memiliki kepuasan atau penerimaan yang sepenuh hati terhadap rasa sakit, baik itu dalam bentuk fisik maupun emosional. Dalam praktiknya, ikhlas adalah kemampuan untuk mengikhlasakan diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, tujuan) dan perasaan (ketakutan, kecemasan) kepada sumbernya, yaitu Allah SWT.
- d. Pasrah : Suatu situasi di mana individu mengandalkan semua keputusan dan hasil kepada Tuhan tanpa merasa terpaksa atau membenci. Ini dapat menciptakan kedamaian dan ketenangan dalam pikiran dan jiwa.
- e. Syukur: Syukur berarti menampakkan nikmat yang diperoleh dan mempergunakannya pada hal yang lebih bermanfaat. Hakikat syukur adalah mengungkapkan secara lisan serta di dalam hati secara tulus, serta menerjemahkannya kedalam perbuatan atas segala nikmat yang diberikan Tuhan.

Terdapat lima faktor yang perlu diperhatikan untuk mencapai kesuksesan dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yaitu yakin, khusyu dan fokus selama terapi, ikhlas menerima keadaan, pasrah pada proses terapi, dan bersyukur atas kemajuan yang telah dicapai. Salah satu alasan terjadinya kegagalan dalam terapi ini adalah karena kurang memperhatikan satu atau beberapa faktor yang telah disebutkan sebelumnya.<sup>30</sup>

#### 2.2.4 Teknik yang mendasari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

##### 1. NLP (*Neuro Linguistic Programming*)

Saat kita memulai tahap *Set Up*, sebenarnya kita sedang memberikan arti baru pada suatu peristiwa dan menetapkan pola respons tertentu terhadap informasi yang kita terima. Ini adalah praktik yang umum dilakukan dalam NLP. Ketika kita melakukan "tapping", kita sedang berupaya untuk mengubah pola respons yang telah terbentuk sebelumnya.<sup>31</sup>

Neurologi berhubungan dengan kegiatan pikiran serta cara manusia mengatur kehidupan mentalnya. Proses neurologi merujuk pada cara di mana otak manusia menerjemahkan pengalaman menjadi fungsi fisiologis. Penggunaan bahasa, baik secara verbal maupun

<sup>30</sup> Ibid., 70–73.

<sup>31</sup> Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial," 32.

#### 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.

nonverbal, juga melibatkan pola kata-kata khusus untuk menjelaskan sesuatu dalam kehidupan sehari-hari. Proses pemrograman melibatkan usaha individu untuk mempelajari cara merespons situasi tertentu dan membentuk pola otomatis atau program yang terjadi dalam sistem neurologis dan bahasa. Memahami kaitan antara proses neurologi dan bahasa dapat membantu kita dalam memahami bagaimana otak kita memproses informasi serta cara bahasa memengaruhi pola pikir dan perilaku kita.<sup>32</sup>

#### 2. *Desensitisasi Sistematis*

Metode yang digunakan untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan, cemas, atau tidak menyenangkan adalah dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang bertentangan dengan respons tersebut. Tujuannya adalah untuk mengurangi tingkat ketakutan atau kecemasan dan membantu seseorang mengatasi perasaan negatif yang dialami.<sup>33</sup> Desensitisasi adalah salah satu metode yang sering digunakan dalam terapi perilaku. Teknik ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan atau fobia dengan cara bertahap menghadapi rangsangan yang memicu kecemasan atau fobia. Untuk melakukan teknik *desensitisasi sistematis*, langkah awalnya adalah melemahkan kekuatan rangsangan yang memicu kecemasan sehingga gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihilangkan melalui penggantian rangsangan. Metode ini melibatkan penggunaan teknik relaksasi, di mana konseli dilatih untuk merasa santai dan mengaitkan pengalaman yang menenangkan dengan rangsangan yang memicu kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Dengan cara ini, teknik desensitisasi sistematis dapat membantu konseli untuk mengontrol respons kecemasan dan mengurangi tingkat kecemasannya secara bertahap.<sup>34</sup> Teknik konseling desensitisasi sistematis digunakan untuk mendukung konseli dalam mengatasi gangguan kecemasan neurosis

<sup>32</sup> M. Fahli Zatra Hadi dan Zubaidah Zubaidah, "Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Dakwah Risalah* 26, no. 4 (2015): 175.

<sup>33</sup> Yuni Lestari, Syaifuddin Latief, dan Ratna Widiastuti, "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis," *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 2, no. 3 (2013): 4.

<sup>34</sup> Raudah Zaimah Dalimunthe dan Rahmawati Rahmawati, "Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa," *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2019): 43.

### 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.

dengan tujuan mengembalikannya ke tingkat kecemasan yang normal atau seimbang.<sup>35</sup>

### 3. Psikoanalisis

Terapi psikoanalisis merupakan teknik yang melibatkan penggalian masalah dan pengalaman yang terdapat dalam masa kecil seseorang, serta mengungkapkan dorongan-dorongan yang mungkin tidak disadari selama ini. Dengan cara ini, terapis dapat membantu klien memahami akar masalah mereka dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri pribadi mereka.<sup>36</sup>

### 4. Logoterapi

Upaya penyembuhan melalui eksplorasi makna hidup dan pengembangan kehidupan yang bermakna adalah pendekatan psikologis atau psikiatri yang mengakui keberadaan dimensi spiritual dalam kehidupan manusia selain dari dimensi fisik dan mental. Konsep ini juga mengemukakan bahwa pencarian makna hidup dan hasrat untuk menjalani kehidupan yang bermakna merupakan dorongan utama manusia dalam mencapai kehidupan yang berarti.<sup>37</sup>

### 5. EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*)

EMDR adalah sebuah terapi neurokognitif terintegrasi yang melibatkan kepekaan neurologis dan skema kognitif. Tujuan dari terapi EMDR adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan pengalaman traumatis.<sup>38</sup>

### 6. *Sedona Method*

Terapi Sedona, juga dikenal sebagai Metode Sedona, adalah salah satu metode terapi yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan. Metode ini pertama kali dikembangkan oleh Lester Levenson dan kemudian diperkenalkan secara luas oleh muridnya, Hale Dwoskin. Terapi sedona mendorong individu untuk mengalami perasaan yang tidak nyaman secara bertahap dan membiarkan

<sup>35</sup> Budi Sugiantoro, "Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli," *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, no. 2 (2018): 73.

<sup>36</sup> Anggit Fajar Nugroho, "Teori-Teori Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan," *Jurnal Tawadhu* 2, no. 1 (2018): 432.

<sup>37</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 35–36.

<sup>38</sup> Eka Susanty dkk., "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy for Handling Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Respondents," *ANIMA Indonesian Psychological Journal* 30, no. 2 (2015): 2.

### 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.

perasaan tersebut mereda secara alami. Dengan membebaskan diri dari perasaan negatif dan emosi yang terkait, terapi ini dapat membantu meningkatkan resiliensi dan mungkin digunakan sebagai bagian dari upaya penyembuhan penyakit kronis.<sup>39</sup>

#### 7. *Self Hypnosis*

*Self hypnosis* merupakan suatu teknik komunikasi yang persuasif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang dengan mengakses aspek bawah sadar dalam pikiran manusia.<sup>40</sup> *Hypnosis Ericksonian* adalah teknik hipnosis yang menginduksi kondisi hipnosis hanya dengan menggunakan kata-kata. Teknik ini dikembangkan oleh Milton H. Erickson, seorang ahli hipnosis terkenal, meyakini bahwa kesadaran dapat berubah dalam keadaan hipnosis dan bahwa sugesti yang tidak langsung lebih efektif daripada sugesti yang langsung. Erickson juga menemukan bahwa kemampuan seseorang untuk fokus dan merespons sugesti (hipnosabilitas) mempengaruhi proses hipnosis. Pendekatan Ericksonian ini telah memberikan pengaruh yang signifikan bagi praktisi klinis dalam dua dekad terakhir.<sup>41</sup>

#### 8. Sugesti dan Afirmasi

Sugesti merupakan metode di mana seseorang memengaruhi orang lain untuk mengubah perilaku atau pikiran tertentu, sehingga individu tersebut akan mengikuti perintah atau pengaruh tanpa banyak berpikir. Sugesti bisa diberikan oleh individu kepada kelompok, oleh kelompok kepada kelompok, atau oleh kelompok kepada individu. Teknik sugesti dapat digunakan sebagai bentuk intervensi relaksasi menggunakan kata-kata atau kalimat yang mempengaruhi pikiran dan perasaan orang lain untuk menciptakan ketenangan batin.<sup>42</sup>

<sup>39</sup> Harlen Kartini, Lidya Natalia Gunawan, dan Yuniarti Yuniarti, "Penerapan Terapi Sedona Sebagai Upaya Penyembuhan Pasien Penderita Penyakit Kronis," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2014): 110.

<sup>40</sup> Pandu Aseta dan Tatik Trisnowati, "Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Ukom Exit Exam Di Politeknik Insan Husada Surakarta," *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10, no. 1 (2022): 28–29.

<sup>41</sup> Eko Mulyadi, "Kajian Pustaka: Potensi Hypnosis untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien yang Mendapatkan Perawatan Gigi dan Mulut," *STOMATOGNATIC-Jurnal Kedokteran Gigi* 18, no. 2 (2021): 48.

<sup>42</sup> Syaifurrahman Hidayat dan Elyk Dwi Mumpuningtias, "Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien," *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6, no. 3 (2018): 221.

#### 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.

Teknik afirmasi adalah bagian dari terapi kognitif perilaku yang melibatkan penggunaan kalimat-kalimat positif yang dirumuskan secara khusus untuk membantu seseorang mengatasi pemikiran negatif atau masalah yang dialaminya. Afirmasi positif dapat berupa susunan kata yang disusun dalam pikiran atau tulisan, kemudian diucapkan berulang-ulang dengan tujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan membangun pola pikir positif. Dalam praktiknya, seseorang akan mengucapkan afirmasi positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk membantu memperkuat keyakinan positif dalam dirinya. Teknik afirmasi positif ini dapat membantu seseorang dalam interaksi intrapersonal, serta interaksi interpersonal.<sup>43</sup>

#### 9. Teknik provokasi

Teknik provokasi adalah teknik terapi di mana keluhan atau masalah seseorang digunakan sebagai bahan untuk memprovokasi perasaan yang lebih ekstrim dalam diri mereka. Asumsinya adalah bahwa dengan menghadapi dan merasakan secara langsung perasaan yang ekstrim, seseorang dapat mempelajari cara untuk mengendalikan dan mengatasi perasaan tersebut di masa depan.<sup>44</sup>

#### 10. Visualisasi

Metode visualisasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk memproses tujuan atau cita-cita seseorang dengan menggunakan gambaran imajinasi yang mendetail. Teknik ini dimulai dengan mencari tempat kedamaian individu, kemudian membuat gambaran yang sangat jelas dan terinci tentang tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengurangi perasaan sedih yang dalam dan meningkatkan fokus dengan menemukan tempat ketenangan dalam diri individu. Metode visualisasi tidak hanya merangsang sistem gerak, tetapi juga memengaruhi tubuh sehingga terasa seolah-olah mengalami persepsi yang nyata. Tubuh dapat merasakan bahwa gambaran mental itu seolah-olah merupakan suatu pengalaman yang sedang berlangsung.<sup>45</sup>

<sup>43</sup> Indra Frana Jaya KK, Irfannuddin Irfannuddin, dan Budi Santoso, "Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19," *Jurnal Media Kesehatan* 13, no. 2 (2020): 68.

<sup>44</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, 54.

<sup>45</sup> Endang Fourianalistyawati, "Efektifitas Hipnoterapi Klinis Untuk Mengatasi Depresi Pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN," *Temu Ilmiah Nasional Psikologi Klinis Kesehatan* 1, no. 1 (2012): 235–60.

### 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.

## 11. Meditasi dan relaksasi

Meditasi adalah suatu praktek mental yang dilakukan dengan pola tertentu dalam durasi yang telah ditetapkan, dengan tujuan untuk melakukan analisis, menyimpulkan, dan mengambil tindakan yang lebih lanjut dalam menyelesaikan masalah pribadi, kehidupan, dan perilaku.<sup>46</sup> Relaksasi adalah teknik dan metode yang ditujukan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan melalui latihan yang membantu pasien menghasilkan relaksasi pada otot-otot tubuh secara sadar dan sesuai kemauan. Dari sudut pandang ilmiah, relaksasi diakui sebagai metode yang efektif dalam mengurangi tingkat stres dan ketegangan dengan mengendurkan otot-otot tubuh untuk mencapai kondisi mental yang sehat.<sup>47</sup>

## 12. Terapi gestalt

Terapi gestalt merupakan suatu pendekatan dalam psikoterapi yang memusatkan perhatian pada individu dengan tujuan membantu mereka mengalihkan fokus pada momen sekarang dan memperoleh pemahaman tentang realitas hidup mereka pada saat ini, daripada memikirkan situasi masa lalu berdasarkan persepsi mereka. Terapi gestalt mendorong klien untuk mengalami situasi masa lalu melalui peragaan ulang, bukan hanya membicarakannya. Dalam tahapan gestalt, individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai cara berpikir dan bertindak yang merugikan mereka dan menghalangi peningkatan kesadaran diri serta kebahagiaan mereka. Orang-orang yang cocok untuk terapi gestalt adalah mereka yang berkeinginan untuk mengembangkan kesadaran diri, meskipun mungkin belum sepenuhnya menyadari peran mereka dalam merasakan ketidakbahagiaan dan ketidaknyamanan dalam diri mereka.<sup>48</sup>

## 13. Energy Psychology

*Energy psychology* merujuk pada sekelompok prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi dalam tubuh untuk meningkatkan kondisi mental, emosional, dan perilaku. Ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh juga memainkan peran dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stres,

<sup>46</sup> Muhammad Ali Adriansyah dkk., "Pengaruh Pelatihan Meditasi dan Self Hypnosys Untuk Meningkatkan Empati," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2016): 30.

<sup>47</sup> Indahria Sulistyarini, "Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi," *Jurnal psikologi* 40, no. 1 (2013): 30–31.

<sup>48</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 2, no. 2 (2021): 52.



#### 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 kecemasan. Terdapat bukti ilmiah yang signifikan menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh juga memberikan kontribusi besar dalam gangguan emosional dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah kondisi kimia dalam otak, yang pada gilirannya dapat mengubah keadaan emosional kita.<sup>49</sup>

#### 14. Doa

Doa merupakan suatu hal yang besar dan luhur, karena dalam doa seorang hamba menunjukkan bahwa ia sepenuhnya membutuhkan Allah, tunduk di hadapan-Nya, dan menyadari bahwa tidak ada yang tidak membutuhkan segala yang ada di sisi Allah, bahkan hanya sekejap. Doa seharusnya bukan hanya dilakukan ketika kita sedang mengalami kesulitan atau musibah, namun harus dilakukan kapanpun dan dimanapun kita berada. Kita harus selalu berdoa kepada Allah karena kita membutuhkan-Nya, karena manusia adalah makhluk yang lemah dan butuh kepada Tuhan-Nya. Doa adalah obat yang sangat bermanfaat, yang dapat melawan bencana dan musibah, serta meringankan beban ketika kita mengalami kesulitan. Doa juga merupakan senjata bagi orang-orang beriman, dan merupakan sebuah pintu yang agung. Jika seorang hamba mengetuk pintu doa, maka akan datang kepadanya kebaikan dan berkah yang terus-menerus mengalir.<sup>50</sup>

#### 2.2.5 Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kecemasan

Kehidupan manusia yang penuh dengan berbagai tantangan dan permasalahan, baik yang kecil maupun besar. Masalah-masalah kecil dapat diatasi dengan mengandalkan kekuatan mental dan keyakinan agama, sedangkan masalah yang lebih kompleks dan sulit membutuhkan bantuan dari orang lain seperti guru atau konselor profesional. Masalah yang muncul dapat terkait dengan berbagai aspek kehidupan, seperti aspek pribadi, keluarga, ekonomi, pendidikan, karir, agama, dan masalah sosial.<sup>51</sup>

Semua orang ingin memiliki kesehatan mental, tetapi tidak dapat tercapai dengan sendirinya. Para ahli telah mengembangkan berbagai

<sup>49</sup> Adristinindya Citra Nur Utami dan Santoso Tri Raharjo, "Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 1 (2021): 4.

<sup>50</sup> Cek Khamsiatun, "Urgensi Doa dalam Kehidupan," *Serambi Tarbawi* 3, no. 1 (2015): 108–9.

<sup>51</sup> Kemala Fitri, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 33.

cara dan metode, baik secara kontemporer maupun dalam psikoterapi Islam, untuk membantu individu mencapai kesehatan mental yang diinginkan. Psikoterapi bertujuan membantu manusia memahami diri sendiri, menemukan nilai dan tujuan hidupnya, dan mengatasi masalah psikologis melalui teknik modifikasi perilaku, pikiran, dan emosi. Tujuannya adalah untuk membantu individu mengatasi gangguan emosional dan menjadi pribadi yang tenang, tentram, dan bebas dari gangguan mental.<sup>52</sup> Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan suatu pendekatan dalam bidang psikologi yang dikembangkan dengan tujuan untuk melengkapi berbagai metode psikoterapi yang telah ada sebelumnya.<sup>53</sup>

Salah satu aspek menarik dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah adanya elemen spiritual yang terlibat dalam tekniknya. Praktik tersebut dianggap sejalan dengan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam, yang selalu mempelajari ranah keilmuannya dari sudut pandang agama.<sup>54</sup> *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan suatu teknik yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi secara umum. Dalam praktik teknik ini, individu mempelajari cara menggunakan tubuh mereka sendiri sebagai alat untuk mengelola dan mengatasi berbagai masalah, termasuk masalah fisik seperti mual, sakit kepala, serta kondisi yang lebih serius seperti stroke dan gangguan jantung, maupun masalah psikologis seperti ketakutan, kecemasan, stres, dan trauma.<sup>55</sup>

Rasa cemas adalah pengalaman yang umum dan alami bagi setiap individu, tetapi jika terlalu berlebihan dan tidak rasional, hal tersebut dapat menjadi masalah dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal.<sup>56</sup> Ketika seseorang mengalami kecemasan, sistem saraf simpatis akan beroperasi dengan lebih intens untuk menanggapi stres dengan mengeluarkan hormon-hormon tertentu yang dapat menyebabkan perubahan pada tubuh seperti denyut jantung yang lebih cepat, pernapasan yang lebih cepat, tekanan darah yang meningkat,

<sup>52</sup> Ibid., 33–38.

<sup>53</sup> Muthmainnah Zakiyyah, “Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea,” *Jurnal Sain Med* 5, no. 2 (2013): 66.

<sup>54</sup> Andar Ifazatul Nurlatifah, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling,” *Madaniyah* 6, no. 2 (2016): 309.

<sup>55</sup> Kurnianingsih, Nahdatien, dan Zahroh, “Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19,” 667.

<sup>56</sup> Ulyah, “Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan,” 31.

#### 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.

aliran darah ke berbagai organ yang meningkat, dan metabolisme tubuh yang meningkat. Untuk mengurangi tingkat kecemasan, dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang akan menimbulkan respons relaksasi pada tubuh.<sup>57</sup> *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan salah satu cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan oleh orang yang menderita gangguan kecemasan, sehingga mereka dapat menerima situasi yang ada, menyesuaikan diri, dan mengendalikan emosi dan pikiran negatif.<sup>58</sup>

*Spiritual Emotional Freedom Technique* adalah metode terapi yang bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, mengurangi kecemasan fisik dan psikologis, serta membantu individu memahami dan mengelola emosi dengan lebih efektif. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* memiliki kemampuan untuk diaplikasikan dalam berbagai bidang yang berbeda seperti pendidikan, perkantoran, dan kedokteran, dan dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. beberapa Penelitian menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam mengatasi masalah kecemasan, membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik, dan mengurangi kecemasan. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan kecemasan, dan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat membantu individu mengatasi masalah kecemasan yang mungkin dihadapi.<sup>59</sup>

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* memiliki keunggulan karena metodenya yang mudah dan sederhana, sehingga bisa diterapkan oleh siapa saja. Orang dapat menerapkan terapi ini sendiri untuk menyembuhkan masalah kesehatan yang dialami. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan motivasi karena sebagian kegagalan seseorang seringkali disebabkan oleh masalah psikis seperti perasaan kurang percaya diri atau gangguan pengendalian emosi. Penyebab efektivitas terapi ini adalah doa, karena tanpa campur tangan Allah SWT, segala sesuatu tidak akan berjalan dengan baik. *Spiritual Emotional Freedom Technique* dikembangkan untuk memecahkan masalah fisik dan emosi, serta terdiri dari empat domain yaitu *Spiritual Emotional*

<sup>57</sup> Kurnianingsih, Nahdatien, dan Zahroh, "Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19," 676.

<sup>58</sup> Gita Ayodya Kelana Amurwabumi, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)," dalam *Seminar Nasional Psikologi UM*, vol. 1, 2021, 107.

<sup>59</sup> Ulyah, "Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan," 34.

#### 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.

*Freedom Technique For Healing* untuk kesehatan dan kesembuhan, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Success* untuk keberhasilan, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Happiness* untuk kebahagiaan, dan *Spiritual Emotional Freedom Technique For Individual Greatness* untuk keunggulan pribadi.<sup>60</sup> Kompleksitas teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yang memanfaatkan dimensi jasmani, psikis, dan spiritual dianggap sebagai salah satu inovasi dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat dimanfaatkan oleh konselor untuk membantu konseli mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidupnya.<sup>61</sup>

### 2.2.6 Kecemasan Penyelesaian Skripsi

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman yang terasa pada diri seseorang. Ini seringkali diiringi oleh perasaan tidak berdaya dan tidak pasti,<sup>62</sup> yang disebabkan oleh sesuatu yang belum jelas seperti ketakutan atau kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap ancaman atau situasi yang tidak pasti.<sup>63</sup>

Kecemasan adalah perasaan emosi yang tidak menyenangkan yang berasal dari dalam diri seseorang dan cenderung meningkat, membuat gelisah dan takut. Hal ini terkait dengan perasaan ancaman atau bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Kecemasan biasanya disertai dengan komponen somatik, fisiologis, otonomik, biokimia, hormon, dan perilaku.<sup>64</sup>

Dalam konteks kecemasan, terdapat dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu dimensi emosional dan kekhawatiran. Manifestasi emosional dapat terlihat melalui respons fisiologis seperti peningkatan galvanic skin response dan detak jantung yang meningkat, serta gejala fisik lainnya seperti pusing, mual, dan perasaan panik. Di sisi lain, kekhawatiran mencakup perilaku seperti membandingkan diri dengan teman-teman, merenungkan kemungkinan konsekuensi dari kegagalan, khawatir berlebihan tentang penilaian orang lain, merasa kurang percaya

<sup>60</sup> Andi Zulfiana, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak" (Universitas Negeri Makassar, 2015), 19–21.

<sup>61</sup> Nurlatifah, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling," 307.

<sup>62</sup> Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," 94.

<sup>63</sup> IGAPW Budisetyani dkk., *Bahan Ajar Psikologi Abnormal* (Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016), 10.

<sup>64</sup> Atina Inayah Ihdaniyati dan Winarsih Nur A, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rsu Pandan Arang Boyolali," 2008, 164.

#### 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.

diri, merasa tidak siap menghadapi tes, kehilangan harga diri, dan merasa sedih terhadap orang tua.<sup>65</sup>

Menurut teori psikoanalisis, dinamika kecemasan dapat dipengaruhi oleh pengalaman buruk pada masa lalu dan adanya gangguan mental. Sementara itu, teori kognitif mengatakan bahwa kecemasan muncul karena evaluasi negatif terhadap diri sendiri, yaitu perasaan negatif tentang kemampuan diri dan orientasi diri yang cenderung negatif. Dari perspektif teori humanistik, kecemasan muncul karena kekhawatiran terhadap masa depan, seperti khawatir tentang apa yang akan dilakukan atau terjadi.<sup>66</sup>

Elis memberikan contoh beberapa keyakinan atau kepercayaan kecemasan yang tidak rasional, yang sering disebut sebagai "pikiran yang keliru". Contoh-contoh ini mencakup:

- a. Kegagalan Katastropik, Keyakinan bahwa akan terjadi hal buruk pada diri sendiri yang menyebabkan kecemasan dan perasaan ketidakmampuan yang tidak bisa diatasi.
- b. Kesempurnaan, Keyakinan bahwa harus sempurna dalam segala hal, tanpa cacat. Target dan sumber inspirasi individu berasal dari ukuran kesempurnaan yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri.
- c. Persetujuan, Keyakinan yang salah bahwa seseorang membutuhkan hal-hal tertentu tidak hanya karena diinginkan, tetapi juga untuk memperoleh persetujuan dari orang lain, seperti teman atau rekan kerja. Generalisasi yang tidak tepat:
- d. Kepercayaan yang berlebihan dan generalisasi yang terlalu umum, terutama pada orang yang memiliki pengalaman yang terbatas.<sup>67</sup>

Calhoun & Acocella mengemukakan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek reaksi yang berbeda, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Reaksi emosional meliputi perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Reaksi kognitif melibatkan ketakutan dan kekhawatiran yang dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih dan memecahkan masalah. Sementara itu, reaksi fisiologis terjadi ketika tubuh merespons sumber ketakutan dan

<sup>65</sup> Jerrell C. Cassady dan Ronald E. Johnson, "Cognitive Test Anxiety and Academic Performance," *Contemporary educational psychology* 27, no. 2 (2002): 271.

<sup>66</sup> M.Nur Ghufron dan Risnawita s Rini, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 144.

<sup>67</sup> *Ibid.*, 146.

#### 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.

kekhawatiran dengan berbagai reaksi fisik seperti jantung berdetak lebih cepat, pernapasan meningkat, dan tekanan darah meningkat.<sup>68</sup>

Kecemasan dapat disertai dengan berbagai komponen, di antaranya takut dan khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, tegang dan sulit untuk rileks, gelisah dan mudah terkejut, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, sesak napas, dan dada terasa sesak, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegal, kaku, perasaan, seperti ditusuk-tusuk, perubahan suhu tubuh, dan gangguan seksual.<sup>69</sup>

Deffenbacher & Hazaleus mencatat bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran atau pikiran negatif tentang diri sendiri seperti merasa lebih buruk daripada orang lain, emosionalitas atau reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom seperti jantung berdebar-debar dan ketegangan, dan gangguan dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan seseorang merasa tertekan dan cemas. Selain itu, faktor seperti pengalaman masa lalu, lingkungan dan situasi, faktor genetik, gangguan kesehatan mental, dan penggunaan obat-obatan dan zat tertentu juga dapat menyebabkan kecemasan.<sup>70</sup>

Kecemasan mahasiswa dalam hal mengerjakan skripsi adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas dan tidak terarah, seringkali dipicu oleh impuls-impuls yang dirasa mengancam saat penyelesaian skripsi,<sup>71</sup> sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut termasuk dalam kategori kecemasan akademik.<sup>72</sup>

Menurut Ottens, kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang merasa cemas dengan tugas-tugas akademis yang ada di sekolah atau universitas. Jika kecemasan yang dirasakan terlalu berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja belajar

<sup>68</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 55.

<sup>69</sup> M. Fahli Zatra Hadi, "Tasawuf untuk Kesehatan Mental," *An-Nida'* 40, no. 1 (2015): 38.

<sup>70</sup> Ghufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*, 143.

<sup>71</sup> M. Wildan Yuliansyah Rejeki Andayani, Tri, Arif Karyanta, Nugraha, "Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Uns," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* 2, no. 4 (2013): 105.

<sup>72</sup> Habibullah, Hastiana, dan Hidayat, "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang," 37.

seseorang karena menyebabkan tekanan psikologis yang dapat menurunkan perhatian, konsentrasi, dan memori. Namun di sisi lain, kecemasan juga dapat memotivasi seseorang untuk lebih berusaha menyelesaikan tugas-tugas akademisnya.<sup>73</sup>

Seseorang dapat mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi, mulai dari kecemasan ringan seperti gugup saat membaca di depan kelas, hingga gangguan serius yang menyebabkan kepanikan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kecemasan akademik mencakup pikiran dan perasaan yang menimbulkan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa alasan yang jelas. Hal ini dapat mengganggu pola pikir, respons fisik, dan perilaku individu dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademik yang beragam. Keadaan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan mental dan distress sebagai respons terhadap situasi negatif yang terjadi di lingkungan pendidikan.<sup>74</sup>

Kecemasan akademik merupakan hasil dari respons biokimia yang terjadi di dalam tubuh dan otak, yang dapat dipicu oleh tugas-tugas akademik atau situasi ujian yang memerlukan konsentrasi. Faktor-faktor yang berkaitan dengan lingkungan akademik di universitas dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan akademik.<sup>75</sup>

Kecemasan akademik memiliki konsekuensi serius dan jangka panjang jika tidak dikenali dengan baik, terutama jika kita peduli terhadap prestasi mahasiswa. Komponen kecemasan melibatkan pemahaman dan interpretasi kita terhadap hubungan yang biasanya terlihat sebagai hubungan negatif. Lingkungan, tekanan emosi, dan sebab-sebab fisik berkaitan dengan kecemasan yang dialami seseorang. Meskipun demikian, dalam konteks perkuliahan, kecemasan dapat menjadi dorongan positif bagi mahasiswa untuk belajar agar tidak gagal

<sup>73</sup> Dominikus David Biondi Situmorang, “Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2018): 33.

<sup>74</sup> Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, dan Luthfi Atmasari, “School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa,” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (2019): 24.

<sup>75</sup> Karla Amanda Permata dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, “Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama,” *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 01 (2019): 2.

#### 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 ujian. Namun, perilaku menunda dapat memperburuk kecemasan yang dialami.<sup>76</sup>

Setiap orang merasakan rasa cemas saat menghadapi situasi yang membuatnya khawatir, yang kemudian dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dampak pada tubuh. Kecemasan sering dikaitkan dengan perasaan takut, sehingga lebih mudah dipahami. Ketakutan terjadi saat seseorang menghadapi situasi nyata yang berada dekat dengannya. Ketakutan yang berlebihan dapat meningkat secara cepat dan membantu individu dalam menanggapi ancaman dari lingkungannya melalui perilaku yang ditunjukkan.<sup>77</sup>

Kecemasan tidak hanya tergantung pada individu, tetapi juga dipengaruhi oleh apa yang membuat orang merasa cemas. Beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan meliputi proses bimbingan, kurangnya keyakinan diri, khawatir tentang tugas yang sulit, dan tekanan dari orang tua. Beberapa gejala kecemasan termasuk sakit kepala, kesulitan tidur, detak jantung yang cepat, mual, dan perubahan suasana hati. Kecemasan dapat mempengaruhi kemajuan dalam menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi dan dapat menghambat pencapaian tujuan akademik.<sup>78</sup>

Mahasiswa yang sedang menghadapi semester terakhir seringkali mengalami kecemasan akademik yang dipicu oleh faktor internal atau eksternal. Faktor internal melibatkan kesulitan dalam merumuskan masalah, mengembangkan konsep dalam skripsi, menerapkan teknik penulisan yang tepat, memilih metode penelitian yang sesuai, mencari sumber data yang relevan, dan mengorganisir tulisan dalam format skripsi. Selain itu, biaya yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi juga dapat menjadi beban bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Beberapa mahasiswa juga merasa terlalu sibuk dengan aktivitas berorganisasi. Selain faktor internal, adanya faktor-faktor eksternal seperti proses birokrasi di kampus, hubungan dengan dosen pembimbing dan penguji, menjalani kuliah sambil bekerja, tekanan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi dengan segera, serta

<sup>76</sup> Akta Ririn Aristawati, Nindia Pratitis, dan Aliffia Ananta, "Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin," *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2020): 73–77.

<sup>77</sup> A F Idham dan A A Ridha, "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2017, 142–43.

<sup>78</sup> Niken Saraswati dkk., "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan," *Holistic Nursing and Health Science* 4, no. 1 (2021): 2.



#### 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.

batas waktu pendaftaran ujian, juga dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan di masa depan, persaingan kerja yang ketat, keterbatasan peluang pekerjaan, dan tingginya angka pengangguran di kalangan alumni juga dapat menjadi faktor yang memicu kecemasan mengenai masa depan bagi mahasiswa.<sup>79</sup>

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan menyebabkan masalah seperti penurunan hasil belajar, menurunnya perhatian, konsentrasi, dan memori.<sup>80</sup>

#### 2.2.6. Karakteristik Kecemasan

Menurut Ottens, kecemasan akademik adalah permasalahan signifikan yang mempengaruhi banyak pelajar.<sup>81</sup> Terdapat empat karakteristik dari kecemasan akademik yaitu:

- a. Pola Kecemasan Yang menghasilkan Aktivitas Mental (*Pattern Of Anxiety Engendering Mental Activity*).

Seseorang menunjukkan gagasan, persepsi dan pandangan yang mengarah ke kesulitan akademik yang dihadapi. Terdapat tiga aspek utama dalam pola kecemasan yang menghasilkan aktivitas mental, yaitu:"

- 1) Kekhawatiran adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang merasa bahwa segala tindakan yang mereka lakukan bisa salah atau berdampak negatif.
- 2) Dialog internal yang tidak sehat atau tidak adaptif dapat terjadi ketika seseorang terlalu kritis terhadap dirinya sendiri, menyalahkan diri sendiri, dan berbicara pada diri sendiri dengan cara yang memperburuk perasaan cemas. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif.
- 3) Pemahaman dan keyakinan yang tidak benar. Mahasiswa memiliki persepsi yang salah tentang bagaimana menilai diri sendiri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri, dan cara mengatasi kecemasan dan kesalahan, yang dapat memicu kecemasan akademik.

<sup>79</sup> Wakhyudin dan Putri, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," 17–18.

<sup>80</sup> Permata dan Widiasavitri, "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama," 3.

<sup>81</sup> Situmorang, "Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik," 34.

#### 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. Perhatian yang tidak tepat (*misdirected attention*)

Tugas akademik seperti membaca buku, menghadapi ujian, dan mengerjakan tugas memerlukan konsentrasi penuh. Namun, seseorang yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami penurunan perhatian. Ada dua faktor yang dapat mengganggu perhatian seseorang yang mengalami kecemasan akademik, yaitu:

- 1) Pengganggu internal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari dalam dirinya sendiri, seperti kekhawatiran, melamun, atau reaksi fisik yang merusak konsentrasi mereka.
  - 2) Pengganggu eksternal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari luar dirinya, seperti perilaku orang lain, suara bising, atau suara jam yang mengganggu fokus dan konsentrasi mereka.
- #### c. Gangguan fisiologis (*physiological distress*)

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai perubahan dalam tubuh, seperti tegangnya otot-otot, peningkatan keringat, detak jantung yang lebih cepat, dan gemetar pada tangan. Aspek emosional dan fisik dari kecemasan dapat mengganggu individu dalam menjalankan tugas-tugas akademik, terutama jika dianggap sebagai situasi yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting.

#### d. Perilaku Yang tidak sesuai (*inappropriate behaviours*)

Individu yang mengalami kecemasan akademik cenderung memilih perilaku yang tidak tepat dalam situasi akademik. Prokrastinasi atau menghindari tugas adalah hal yang umum, seperti mengalihkan perhatian dengan berbicara dengan teman saat sedang belajar. Di samping itu, individu cenderung memberikan jawaban ujian dengan tergesa-gesa atau terlalu memperhatikan detail kecil agar terhindar dari kesalahan. Tindakan yang kurang tepat juga termasuk memaksakan diri ketika sedang beristirahat.<sup>82</sup>

### 2.2.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

- a. Pengalaman negatif di masa lalu mencakup situasi yang tidak menyenangkan yang mungkin terulang kembali di masa depan. Misalnya, pengalaman gagal dalam tes merupakan contoh

<sup>82</sup> Febri Widiyatmoko Putro, "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), 23–25.

**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.

pengalaman yang umum dan dapat memicu kecemasan pada individu saat menghadapi tes.

- b. Pikiran tidak rasional, terjadi perdebatan di kalangan psikolog mengenai asal mula kecemasan, di mana beberapa berpendapat bahwa kecemasan tidak timbul secara langsung dari suatu peristiwa, melainkan disebabkan oleh keyakinan atau keyakinan yang berkaitan dengan peristiwa tersebut.<sup>83</sup>

**2.2.8. Gejala kecemasan**

Kecemasan sering disebabkan oleh reaksi tubuh terhadap stres dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom.<sup>84</sup> Kecemasan yang dirasakan oleh setiap orang pasti berbeda-beda. Bentuk kecemasan yang dirasakan sangat tergantung pada situasi atau ancaman yang dihadapi oleh individu tersebut.<sup>85</sup> Banyak orang yang mengalami kecemasan akan merasa tidak seimbang dan tidak merasa bebas dalam diri mereka sendiri. Kecemasan dapat mengganggu kesejahteraan pribadi dan menghambat kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>86</sup>

Menurut Dadang Hawari, terdapat beberapa gejala yang muncul pada seseorang yang mengalami kecemasan, diantaranya:

- a. Merasa cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang, Gejala ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan mungkin merasa sangat khawatir atau cemas tentang sesuatu, tidak bisa tenang, atau merasa ragu atau bimbang tentang suatu keputusan.
- b. Khawatir tentang masa depan, orang yang mengalami kecemasan mungkin terus-menerus khawatir tentang apa yang akan terjadi di masa depan, bahkan jika tidak ada alasan yang jelas untuk itu.
- c. Kurang percaya diri dan merasa gugup saat tampil didepan orang banyak, Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin merasa tidak percaya diri dan gugup saat harus tampil didepan orang

<sup>83</sup> Vivi, "Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Iain Palopo Terhadap Penyusunan Tugas Akhir" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2019), 15–16.

<sup>84</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2017): 61.

<sup>85</sup> Inggri Ramadhani Widigda dan Wahyu Setyaningrum, "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi," *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* 6, no. 2 (2018): 191.

<sup>86</sup> Dita Risnia dan Inhasuti Sugiasih, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 2021, 1367.

### 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.

banyak, seperti saat berbicara didepan kelas atau menghadiri acara sosial.

- d. Sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain ,Orang yang mengalami kecemasan mungkin merasa tidak bersalah terhadap sesuatu yang terjadi, meskipun itu bukan kesalahannya, atau menyalahkan orang lain untuk masalah yang terjadi.
- e. Sulit mengalah dan suka ngotot, Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin mengalami kesulitan untuk mengalah atau berkompromi dalam situasi tertentu, dan mungkin juga cenderung menjadi terlalu ngotot atau keras kepala.
- f. Gerakan yang sering salah dan tidak tenang saat duduk, orang yang mengalami kecemasan mungkin tidak dapat duduk dengan tenang, misalnya dengan terus bergoyang atau dengan gerakan tubuh yang tidak terkoordinasi.
- g. Sering mengeluh tentang masalah-masalah kecil (keluhan-keluhan somatik), orang yang mengalami kecemasan mungkin sering mengeluh tentang masalah-masalah kecil, seperti sakit kepala atau perut, atau gejala-gejala fisik lainnya yang tidak jelas penyebabnya.
- h. Mudah tersinggung dan suka membesar-besarkan masalah kecil, seseorang yang mengalami kecemasan mungkin mudah tersinggung atau terpukul oleh komentar atau tindakan orang lain.
- i. Merasa bimbang dan ragu saat mengambil keputusan, orang yang mengalami kecemasan mungkin merasa bimbang atau ragu saat harus mengambil keputusan, terlepas dari seberapa kecil atau sederhana keputusan tersebut.
- j. Sering mengulang pertanyaan atau sesuatu yang dikatakannya, seseorang yang mengalami kecemasan mungkin sering mengulang pertanyaan atau mengulang apa yang telah dikatakannya, sebagai tanda rasa tidak yakin atau khawatir.
- k. Bila sedang emosi, seringkali bertindak histeris, orang yang mengalami kecemasan mungkin cenderung bertindak histeris atau tidak dapat mengontrol emosinya saat sedang merasa cemas atau khawatir.<sup>87</sup>

Gejala kecemasan yang mungkin terlihat pada mahasiswa meliputi perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, rasa cemas yang tinggi, dan peningkatan aktivitas saraf otonom saat memikirkan tugas akhir. Hal ini

<sup>87</sup> Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” 96.

dapat menyebabkan mahasiswa enggan mengerjakan tugas akhir.<sup>88</sup> Mahasiswa sering terlalu fokus pada masalah-masalah yang telah terjadi, termasuk kegagalan, kekhawatiran, dan pemikiran negatif lainnya.<sup>89</sup>

## 2.3. Konsep Operasional

Dalam penelitian ini, efektivitas yang diteliti adalah kemampuan intervensi atau terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Efektivitas terapi ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik terapi tersebut dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019. Secara operasional, efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap kecemasan penyelesaian skripsi diukur dengan mengevaluasi variabel independen (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap variabel dependen (kecemasan penyelesaian skripsi).

**Tabel 2. 1 Konsep Operasional**

Variabel	Indikator	Sub indikator
Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Tehnique</i>	<i>Set up</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menetralkan perlawanan psikologis atau pikiran negatif</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Menekan sore spot</li> </ul>
	<i>Tune in</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasakan rasa yang dialami</li> <li>• Memikirkan atau membangkitkan emosi negatif</li> </ul>
	<i>The tapping</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetuk ringan dengan dua ujung jari,</li> <li>• Mengetuk titik-titik meridian pada tubuh</li> </ul>

<sup>88</sup> Heru Mugiarto, Ninik Setyowani, dan Latih Buran Tedra, "Self-Efficacy Dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Kecemasan Akademik," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (2018): 172.

<sup>89</sup> Denan Alifia Fairuzzahra, Diandra Aryandari, dan Masyita Purwadi, "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Jurnal psikologi islam* 5, no. 2 (2018): 70.

- 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.

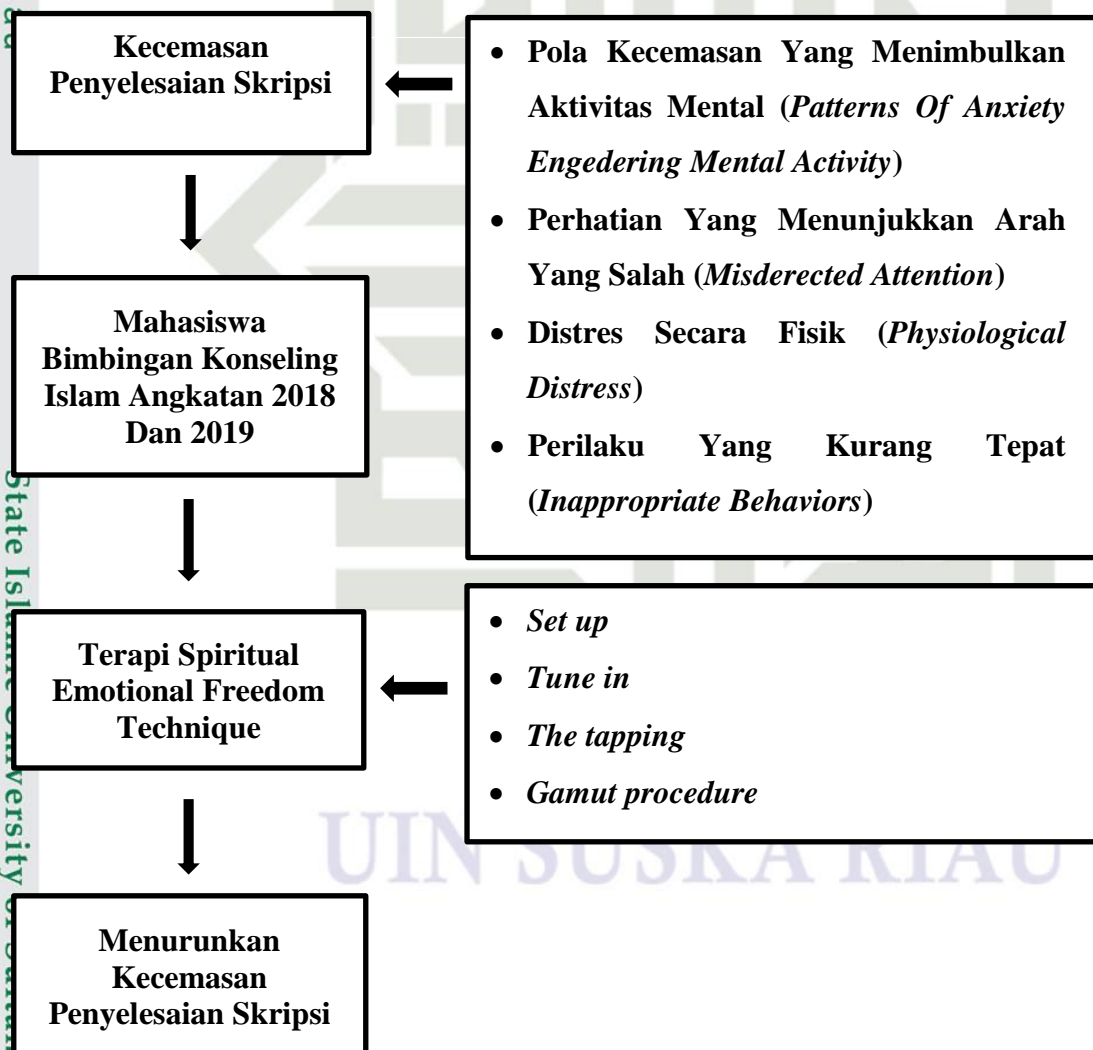
**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

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.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sambil melakukan tune in</li> </ul>
	<i>Gamut procedure</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menutup mata</li> <li>• Membuka mata</li> <li>• Menggerakkan mata dengan kuat ke kanan bawah</li> <li>• Menggerakkan mata dengan kuat ke kiri bawah</li> <li>• Memutar bola mata searah jarum jam</li> <li>• Memutar bola mata melawan arah jarum jam</li> <li>• Bergumam dengan berirama selama 3 detik</li> <li>• Menghitung 1-5</li> <li>• Bergumam lagi selama 3 detik</li> </ul>
	Faktor keberhasilan terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yakin</li> <li>• Khusyu</li> <li>• Ikhlas</li> <li>• Pasrah</li> <li>• Syukur</li> </ul>
Kecemasan Penyelesaian Skripsi	Pola Kecemasan Yang Menghasilkan Aktivitas Mental ( <i>Patterns Of Anxiety Engedering Mental Activity</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa khawatir</li> <li>• Dialog diri (self dialogue) yang maladaptif.</li> <li>• Pengertian dan keyakinan yang salah.</li> </ul>
	Perhatian Yang Tidak Tepat ( <i>Misderected Attention</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian atau konsentrasi menurun</li> </ul>
	Gangguan Fisiologis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot menjadi kaku</li> <li>• Berkeringat</li> </ul>

	<i>(Physiological Distress)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jantung berdetak lebih cepat</li> <li>• Tangan gemetar</li> </ul>
	Perilaku Tidak Sesuai <i>(Inappropriate Behaviors)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunda (prokrastinasi).</li> <li>• Kecermatan yang berlebihan</li> </ul>

#### 2.4. Kerangka Pemikiran



#### 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.

## 2.5. Hipotesis

Berdasarkan masalah yang diteliti, penulis merumuskan hipotesis yang didasarkan pada teori-teori yang relevan, sebagai jawaban sementara yang akan menjadi acuan dalam melakukan penelitian. Berikut ini merupakan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

Ha : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa

Ho : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* tidak efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi 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.





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 III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan analisis kuantitatif. Pendekatan eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat dengan cara mengontrol variabel yang mungkin mempengaruhi hasil dan memberikan perlakuan tertentu pada subjek penelitian. Metode ini melibatkan pemberian intervensi pada kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan, sehingga dapat membandingkan antara kedua kelompok untuk menentukan dampak dari perlakuan tersebut. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian kausal yang mencoba untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan cara yang sistematis dan dapat diuji.<sup>90</sup>

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan sebagai variabel yang diteliti, sementara terapi Spiritual Emotional Freedom Technique digunakan sebagai variabel yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Penelitian ini melibatkan tahapannya dengan memberikan angket kepada 10 responden, di mana 5 responden menerima perlakuan dan 5 responden lainnya tidak menerima perlakuan apa pun. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest, yang bertujuan untuk membandingkan perubahan jawaban responden yang menerima perlakuan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan setelah intervensi. Tahap awal adalah memberikan angket pretest kepada responden untuk mengukur tingkat kecemasan. Kemudian responden akan diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* selama beberapa waktu sebelum diberikan angket posttest untuk dibandingkan dan melihat apakah ada efek dari terapi tersebut atau tidak.

**Tabel 3. 1 Desain Penelitian<sup>91</sup>**

Kelompok	Pretest	<i>Treatment</i>	Posttest
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
K	O <sub>1</sub>		O <sub>2</sub>

<sup>90</sup> M. Sidik Priadana dan Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Pascal Books, 2021), 119–20.

<sup>91</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (bandung: alfabeta, 2019), 116.



**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.

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- O1 : Nilai pretest (sebelum diberikan *treatment*)
- X : Pemberian *treatment* terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*
- O2 : Nilai posttest (setelah diberikan *treatment*)

**3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

a. Lokasi penelitian

Peneliti memilih lokasi yang strategis untuk menjalankan kegiatan penelitian, terutama untuk mengamati fenomena atau kondisi aktual yang terjadi pada objek penelitian. Dalam konteks ini, penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, di lingkungan kampus, dengan tujuan mendapatkan data yang akurat dan valid sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

b. Waktu penelitian

**Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Penelitian**

No	Kegiatan	Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Menyusun Proposal												
2	Seminar Proposal												
3	Pelaksanaan Penelitian												
5	Analisis Hasil												

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan februari setelah proposal diseminarkan, pelaksanaan terapi yang dilaksanakan pada bulan februari penerapan terapi dilakukan selama 8 kali, dilakukan 2 kali dalam sepekan selama satu bulan dan selanjutnya pada bulan maret dilakukan analisis pada data yang diperoleh .

**3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi adalah kumpulan dari semua individu atau objek yang akan diteliti oleh seorang peneliti,<sup>92</sup>dalam hal ini populasi yang diteliti merupakan mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.

<sup>92</sup> Priadana dan Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 159.

Berdasarkan data dari jurusan bimbingan konseling Islam, jumlah mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 adalah 232 orang.

Sampel digunakan sebagai representasi dari populasi yang memiliki karakteristik dan jumlah yang serupa. Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum populasi tersebut.<sup>93</sup> Dalam konteks penelitian ini, mengingat jumlah populasi yang melebihi 100 orang dan keterbatasan waktu yang ada, peneliti memilih untuk menggunakan purposive sampling untuk memilih responden sampel. Pendekatan ini didasarkan pada pertimbangan khusus yang dipertimbangkan oleh peneliti,<sup>94</sup> yaitu sampel harus merupakan mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2018 atau 2019 yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa.<sup>95</sup>

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan instrumen berupa angket sebagai metode pengumpulan data. Kuesioner digunakan untuk mengajukan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Penggunaan angket sebagai instrumen penelitian ini dipilih karena peneliti telah mengidentifikasi variabel yang akan diukur dan memiliki pemahaman yang jelas tentang harapan jawaban dari responden.<sup>96</sup>

Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran menggunakan skala Likert yang merupakan metode untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai variabel penelitian. Skala Likert memungkinkan variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator-indikator yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen seperti pernyataan atau pertanyaan. Jawaban responden dalam instrumen menggunakan skala Likert memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif. Dalam analisis kuantitatif, skor diberikan untuk setiap jawaban sebagai berikut:<sup>97</sup>

<sup>93</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 127.

<sup>94</sup> Ibid., 133.

<sup>95</sup> Robin Hill, "What Sample Size Is 'Enough' in Internet Survey Research," *Interpersonal Computing and Technology: An electronic journal for the 21st century* 6, no. 3–4 (1998): 3.

<sup>96</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 199.

<sup>97</sup> Ibid., 146–47.

#### 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. | sangat setuju       | = 5  |
| b. | setuju              | = 4  |
| c. | kurang setuju       | = 3  |
| d. | tidak setuju        | = 2  |
| e. | sangat tidak setuju | = 1. |

### 3.5 Validitas

Validitas adalah sebuah indikator yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen pengukur mampu mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuannya. Pengukuran ini dilakukan melalui analisis hubungan antara skor masing-masing item dengan skor keseluruhan.<sup>98</sup> Penggunaan koefisien korelasi digunakan untuk mengevaluasi validitas dan kecocokan item yang akan digunakan. Keputusan penggunaan item ditentukan melalui pengujian signifikansi koefisien korelasi dengan tingkat signifikansi 0,05.

Instrumen diuji validitasnya menggunakan perangkat lunak SPSS dan analisis Pearson product untuk mengkorelasikan skor item dengan skor total. Jika pernyataan-pernyataan item memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total, maka skor item tersebut dapat mencerminkan apa yang ingin diukur. Teknik ini menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan ( $df = n - 2$ ) untuk mendapatkan nilai kritis dari tabel  $r$ . Kriteria validitas yang digunakan adalah jika nilai  $r$ -hitung  $\geq$  atau sama dengan nilai kritis  $r$ -tabel (0,05), maka dianggap valid; jika nilai  $r$ -hitung  $\leq$  nilai kritis  $r$ -tabel (0,05), maka dianggap tidak valid.<sup>99</sup> Guna menguji validitas angket, angket tersebut diberikan kepada 40 responden yang bukan merupakan mahasiswa bimbingan konseling Islam. Tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang akan digunakan.

Setelah melakukan uji validitas pada 60 pernyataan, setiap pernyataan menunjukkan variasi jawaban yang berbeda. Validitas pernyataan pada setiap item ditentukan dengan membandingkan nilai  $r$ -hitung dengan  $r$ -tabel (0,320). Jika nilai  $r$ -hitung  $\geq$   $r$ -tabel, maka pernyataan pada item tersebut dianggap valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dianggap valid karena nilai  $r$ -hitung pada setiap item

<sup>98</sup> W. K. Agung dan P. Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), 97.

<sup>99</sup> Fiolita Putrie Nindyawan, "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), 38.

#### 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.

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

pernyataan  $> 0,320$  (r-tabel). Oleh karena itu, angket tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

### 3.6 Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen penelitian adalah suatu proses untuk mengevaluasi sejauh mana item pertanyaan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti dapat dipercaya. Jika hasil pengujian instrumen tersebut menunjukkan tingkat kekonsistenan atau kestabilan yang relatif tinggi, maka instrumen tersebut dapat dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana alat ukur tersebut stabil dan konsisten dalam menghasilkan data.<sup>100</sup>

Pengujian reliabilitas dapat dilakukan untuk mengevaluasi konsistensi dari semua pernyataan dalam angket yang mengukur beberapa variabel. Langkah-langkah dalam mengevaluasi reliabilitas ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan nilai minimal yang diterima sebesar 0,60. Jika nilai *Cronbach's Alpha* hasilnya lebih besar atau sama dengan 0,60, maka angket dianggap memiliki konsistensi atau reliabilitas yang memadai.<sup>101</sup>

Terdapat 30 item pernyataan dari variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan 30 pernyataan dari variabel *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* yang diuji reliabilitasnya, di mana setiap item memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas setiap item, digunakan standar nilai *Cronbach's Alpha* yang harus mencapai angka minimal 0,60. Jika nilai alpha mencapai atau melebihi angka tersebut, maka item pernyataan dapat dianggap reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket dari variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan variabel *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan karena nilai yang diperoleh melebihi nilai minimal *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$ , sehingga angket dapat digunakan dalam penelitian.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis data yang dikenal sebagai uji N Gain. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat keefektifan suatu metode atau terapi dalam konteks penelitian. Proses analisis dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest, kemudian membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai seberapa efektif metode atau terapi tersebut dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hasil dari

<sup>100</sup> Agung dan Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 97.

<sup>101</sup> Nindyawan, "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar," 38.

perhitungan ini disebut sebagai *N GainScore*, yang menunjukkan seberapa besar keefektifan metode atau perlakuan setelah diterapkan.<sup>102</sup> Menurut Meltzer, rumus untuk faktor *g* (N-Gain) adalah:<sup>103</sup>

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

**Tabel 3.3 Perolehan Skor**

Batasan Kategori	
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

#### 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.

<sup>102</sup> Siti Muslimah, "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021" (IAIN KUDUS, 2021), 42.

<sup>103</sup> Eka Putra Ramdhani, Fitriah Khoirunnisa, dan Nur Asti Nadiah Siregar, "Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation Pada Materi Ikatan Kimia," *Journal of Research and Technology* 6, no. 1 (2020): 164.

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 IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

### 4.1. Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena embrionya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan penajakan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan tekhnisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan.

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

Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Dari pada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushulddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisasi pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

#### 4.2. Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

##### a. Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

##### b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.



**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) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- 5) Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

#### 4.3. Tujuan Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

- a. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- c. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- e. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.<sup>104</sup>

<sup>104</sup> “Profil Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau,” diakses 21 Februari 2023, <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.

## BAB VI PENUTUP

### 6.1. Kesimpulan

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada diri seseorang, yang disebabkan terhadap hal hal yang belum jelas. Kecemasan mahasiswa dalam hal mengerjakan skripsi seringkali dipicu oleh impuls-impuls yang dirasa mengancam saat penyelesaian skripsi. Pemberian intervensi memberikan efek yang positif bagi subjek yang diteliti, responden yang diberikan terapi mengalami penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019. Dengan demikian, terapi spiritual ini dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. Selama terapi ini dilakukan dengan benar sesuai dengan prosedur yang diberikan terapi ini dapat memberikan efek yang positif bagi penggunanya serta untuk mencapai keberhasilan dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terdapat lima hal yang harus diperhatikan yaitu yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan bersyukur. Penyebab kegagalan terapi ini adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari lima hal tersebut.

### 6.2. Saran

1. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mengurangi kecemasan saat menyelesaikan skripsi, tentunya dengan tetap memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* ini agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dengan populasi yang lebih beragam dan skala yang lebih besar, Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tentang efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada masalah kecemasan yang berbeda, Ini dapat membantu untuk memperluas pemahaman kita tentang potensi terapi *Spiritual emotional freedom technique* dalam mengatasi berbagai jenis kecemasan.

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 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariansyah, Muhammad Ali, Tamyis Ade Rama, Agung Anggara, Muhammad Shidiq Kridani, dan Abdul Aziz Afani. "Pengaruh Pelatihan Meditasi dan Self Hypnosys Untuk Meningkatkan Empati." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2016).
- Angung, W. K., dan P. Zarah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016.
- Ahmad, Bukhari. "Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling." *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 2, no. 2 (2021).
- Aryan Revai, N. I. M. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (Ppok)." Universitas Airlangga, 2018.
- Amurwabumi, Gita Ayodya Kelana. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)." Dalam *Seminar Nasional Psikologi UM*, Vol. 1, 2021.
- Anggraini, Dian, dan Auliya Safinatunnajah. "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 7, no. 1 (2021).
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016).
- Aristawati, Akta Ririn, Nindia Pratitis, dan Aliffia Ananta. "Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin." *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2020).
- Aseta, Pandu, dan Tatik Trisnowati. "Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Ukom Exit Exam Di Politeknik Insan Husada Surakarta." *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10, no. 1 (2022).
- Ayuz, Alvin Nur Muhammad, M. Qomarul Huda, dan Luthfi Atmasari. "School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (2019).
- Bataman, Hanna Djumhana. *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Budianto, Zulfikri. "Efektivitas Spritual Emotional Freedom Technique (seft) Untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain." *Jurnal ilmiah psikologi terapan* 3, no. 2 (2015).

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

- Boedisetyani, IGAPW, LMKS Suarya, Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, Made Diah Lestari, Adijanti Marheni, Naomi Vembriati, David Hizkia Tobing, Ni Made Ari Wilani, dan Dewi Puri Astiti. *Bahan Ajar Psikologi Abnormal*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016.
- Cania, Lita Fitara. "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1, no. 4 (2023).
- Cassady, Jerrell C., dan Ronald E. Johnson. "Cognitive Test Anxiety and Academic Performance." *Contemporary educational psychology* 27, no. 2 (2002).
- Chamdun, Abdul Ghoni Sulton. "Studi Bias Atensi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Pengerjaan Skripsi." *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2022).
- Chodijah, Medina, Dian Siti Nurjannah, Ai Yeni Yuliyanti, dan M. Kamba. "SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19." *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020.
- Dalimunthe, Raudah Zaimah, dan Rahmawati Rahmawati. "Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2019).
- Dewi, I P, dan D Fauziah. "Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna Napza." *J. Keperawatan Muhammadiyah*, 2018.
- Dewi, Inggriane Puspita, dan Diana Fauziah. "Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza." *J. Keperawatan Muhammadiyah* 2, no. 2 (2018).
- Faruuzzahra, Denan Alifia, Diandra Aryandari, dan Masyita Purwadi. "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa." *Jurnal psikologi islam* 5, no. 2 (2018).
- Farmawati, Cintami. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik." *Madaniyah* 8, no. 1 (2018).
- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32–42.
- Foerianalisyawati, Endang. "Efektifitas Hipnoterapi Klinis Untuk Mengatasi Depresi Pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN." *Temu Ilmiah Nasional Psikologi Klinis Kesehatan* 1, no. 1 (2012).
- Ghufron, M.Nur, dan Risnawita s Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.

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

- Habibullah, Muhammad, Yetty Hastiana, dan Saleh Hidayat. "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang." *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)* 10, no. 1 (2019).
- Hadi, M. Fahli Zatra. "Tasawuf untuk Kesehatan Mental." *An-Nida'* 40, no. 1 (2015).
- Hadi, M. Fahli Zatra, dan Zubaidah Zubaidah. "Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Dakwah Risalah* 26, no. 4 (2015).
- Hidayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2017).
- Hidayat, Syaifurrahman, dan Elyk Dwi Mumpuningtias. "Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien." *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6, no. 3 (2018).
- Hidayatullah, Rizki Maulana, IGAA Noviekayati, dan Sahat Saragih. "Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 13, no. 2 (2019): 144–56.
- Hill, Robin. "What Sample Size Is 'Enough' in Internet Survey Research." *Interpersonal Computing and Technology: An electronic journal for the 21st century* 6, no. 3–4 (1998).
- Huda, Sholihul, dan Galia Wardha Alvita. "Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 7, no. 2 (2018).
- Idham, A F, dan A A Ridha. "Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?" *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2017.
- Inayah Ihdaniyati, Atina, dan Winarsih Nur A. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rsu Pandan Arang Boyolali," 2008.
- Juri. "Terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) untuk menangani Kecemasan pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Kamus bahasa indonesia*. Jakarta: pusat bahasa departemen pendidikan nasional, 2008.
- Kartini, Harlen, Lidya Natalia Gunawan, dan Yuniarti Yuniarti. "Penerapan Terapi Sedona Sebagai Upaya Penyembuhan Pasien Penderita Penyakit Kronis." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2014).

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.
- Kamsiatun, Cek. "Urgensi Doa dalam Kehidupan." *Serambi Tarbawi* 3, no. 1 (2015).
- KK, Indra Frana Jaya, Irfannuddin Irfannuddin, dan Budi Santoso. "Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19." *Jurnal Media Kesehatan* 13, no. 2 (2020).
- Krisnawardhani, Karina Kandhi, dan IGAA Noviekayati. "Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 6, no. 5 (2021).
- Kurnianingsih, Mardiah Fajar, Ima Nahdatien, dan Chilyatiz Zahroh. "Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19." *Jurnal Keperawatan* 13, no. 3 (2021).
- Lesari, Yuni, Syaifuddin Latief, dan Ratna Widiastuti. "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 2, no. 3 (2013).
- Marjan, Fauzi, Afrizal Sano, dan Ifdil Ifdil. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 3, no. 2 (2018).
- MR, Titania Eryna. "Studi Literatur: Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Penyakit Hipertensi." Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.
- Mugiarso, Heru, Ninik Setyowani, dan Latih Buran Tedra. "Self-Efficacy Dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Kecemasan Akademik." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (2018).
- Muhammad, Hedi Candra. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Mulyadi, Eko. "Kajian Pustaka: Potensi Hypnosis untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien yang Mendapatkan Perawatan Gigi dan Mulut." *STOMATOGNATIC-Jurnal Kedokteran Gigi* 18, no. 2 (2021).
- Mulyana, Agus. "Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015).
- Muslimah, Siti. "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021." IAIN KUDUS, 2021.
- Nedyawan, Fiolita Putrie. "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.

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. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nugroho, Anggit Fajar. "Teori-Teori Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan." *Jurnal Tawadhu* 2, no. 1 (2018).
- Nurkholipah, Siti. "Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling : Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling." Dalam *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 2, 2017.
- NurLatifah, Andar Ifazatul. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling." *Madaniyah* 6, no. 2 (2016).
- Nurwa, M. S. "Analysis of Implementation of Spritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy in Psychological Disorders (Stress, Anxious and Depression): a Literature Review," 2018.
- Pemata, Karla Amanda, dan Putu Nugrahaeni Widadasavitri. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama." *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 01 (2019).
- Priadana, M. Sidik, dan Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books, 2021.
- "Profil Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau." Diakses 21 Februari 2023. <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.
- Putro, Febri Widiyatmoko. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Ramdhani, Eka Putra, Fitriah Khoirunnisa, dan Nur Asti Nadiah Siregar. "Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation Pada Materi Ikatan Kimia." *Journal of Research and Technology* 6, no. 1 (2020).
- Renti, Syafrida, dan Nurul Hidayah. "Terapi Seft Untuk Perilaku Merokok." *Psycho Idea* 19, no. 1 (2021).
- Rindiani, Rindiani. "Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKIM Tahun 2021." *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2, no. 1 (2022).
- Rinia, Dita, dan Inhastuti Sugiasih. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang." *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 2021.
- Rofacky, Hendri Fajri, dan Faridah Aini. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 10, no. 1 (2015).

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.

- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Saraswati, Niken, Meidiana Dwidiyanti, Agus Santoso, dan Diyan Yuli Wijayanti. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan.” *Holistic Nursing and Health Science* 4, no. 1 (2021).
- Sholichin, Sholichin, Mayusef Sukmana, Muhammad Aminuddin, Abdillah Iskandar, dan Sirajul Munir. “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Penerapan Homecare Pasien Asma Dengan Resistensi Saluran Nafas Non Elastis.” *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 1 (2023).
- Sismorang, Dominikus David Biondi. “Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2018).
- Sugiantoro, Budi. “Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli.” *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, no. 2 (2018): 72–82.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: alfabeta, 2019.
- Sulistyarni, Indahria. “Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal psikologi* 40, no. 1 (2013).
- Suryono, Agus. “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Salah Satu Model Konseling Untuk Mengatasi Masalah Traumatis Peserta Didik Kelas 7 Di Smpn 1 Sukodono Tahun Pelajaran 2018/2019,” 2019.
- Susanty, Eka, Setyono Koesno, Candra Yudhistira, Lulu Lusianti, dan Suprijanto Suprijanto. “Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy for Handling Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Respondents.” *ANIMA Indonesian Psychological Journal* 30, no. 2 (2015).
- Syitibi, Muhammad Mudatsir, dan Noerdjanah Noerdjanah. “Pengaruh Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.” *Journal of Health and Therapy* 2, no. 1 (2022).
- Ulah, Shifatul. “Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.
- Ullami, Adristinindya Citra Nur, dan Santoso Tri Raharjo. “Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja.” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 1 (2021).



**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.

- Vidi. "Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Iain Palopo Terhadap Penyusunan Tugas Akhir." Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2019.
- Wakhyudin, Husni, dan Anggun Dwi Setya Putri. "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi." *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan* 1, no. 1 (2020).
- Widigda, Inggri Ramadhani, dan Wahyu Setyaningrum. "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi." *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* 6, no. 2 (2018).
- Wijaya, Dwi Septian. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Thecnique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Journal of Holistic and Traditional Medicine* 2, no. 01 (2017).
- Yuliansyah, M. Wildan, Rejeki Andayani, Tri, Arif Karyanta, Nugraha. "Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Uns." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 2, no. 4 (2013).
- Yunita, Elva. "Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional." State University of Surabaya, 2013.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. jakarta timur: afzan publishing, 2009.
- Zakiyyah, Muthmainnah. "Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea." *Jurnal Sain Med* 5, no. 2 (2013): 66–71.
- Zulfiana, Andi. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak." Universitas Negeri Makassar, 2015.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



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.

© H a c i

f Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Lampiran 2

a. Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
05/02/2023	Pengisian Angket Pretest Oleh Responden	5	Terlaksana
06/02/2023	Terapi Pertemuan Pertama	5	Terlaksana
07/02/2023	Terapi Pertemuan Kedua	5	Terlaksana
13/02/2020	Terapi Pertemuan Ketiga	5	Terlaksana
14/02/2023	Terapi Pertemuan Keempat	5	Terlaksana
20/02/2023	Terapi Pertemuan Ke Lima	5	Terlaksana
21/02/2023	Terapi Pertemuan Ke Enam	5	Terlaksana
27/02/2023	Terapi Pertemuan Ke Tujuh	5	Terlaksana
28/02/2023	Terapi Pertemuan Ke Delapan	5	Terlaksana
01/03/2023	Pengisian Angket Post Test Oleh Responden	5	Terlaksana

b. Angket Melalui GoogleForm

c. Butir Pernyataan Angket Penelitian

No	Pernyataan	Sts	Ts	Ks	S	Ss
1	Saya kesulitan memulai mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa khawatir saat menyelesaikan skripsi					
3	Saya khawatir tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik					

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	Saya merasa sangat cemas dengan batas waktu penyelesaian skripsi					
5	Saya takut bertemu dengan dosen pembimbing					
6	Saya sering dipengaruhi pikiran negatif ketika mengerjakan skripsi					
7	Perhatian saya sering teralih kan dengan hal-hal yang tidak penting					
8	Saya merasa bingung ketika menyelesaikan beberapa bagian dari skripsi saya					
9	Saya sering terfokus pada sesuatu yang tidak penting saat mengerjakan skripsi					
10	Skripsi memengaruhi setiap kegiatan saya					
11	Saya sering memikirkan kemungkinan terburuk dari skripsi saya					
12	Saya sering kurang fokus saat mengerjakan skripsi					
13	Saya merasa gelisah ketika memikirkan skripsi					
14	Saya sering mengeluh dengan diri sendiri					
15	Saya sulit memahami penjelasan dari dosen pembimbing					
16	Saya merasa tidak berminat saat mengerjakan skripsi					
17	Saya sering merasa sedih karena skripsi					
18	Saya merasa kesulitan untuk tidur setelah mengerjakan skripsi					
19	Saya merasa detak jantung lebih cepat saat berpikir tentang penyelesaian skripsi					
20	Saya sering berkeringat karena cemas					
21	Saya sering merasa lelah					
22	Saya sering merasa sesak napas					
23	Saya sering merasa sakit kepala					
24	Saya selalu terburu-buru dalam mengerjakan skripsi.					
25	Saya mudah sakit perut					
26	Saya sering merasakan nyeri badan					
27	Saya takut ketika menghubungi dosen					
28	Saya mudah merasa tertekan dan terbebani karena skripsi					
29	Saya mudah tersinggung karena perkataan orang lain					



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.

30	Saya sering menyalahkan orang lain karena masalah kecil					
31	Saya merasa ada perubahan positif setelah menekan sore spot pada saat set up					
32	Saya merasa bahwa pikiran negatif saya berkurang setelah berdoa pada saat set up.					
33	Saya merasa lebih mudah mengatasi perasaan negatif ketika set up					
34	Saya merasa lebih nyaman dan tenang pada ketika melakukan set up					
35	Saya merasa lebih bisa memperbaiki citra diri pada saat set up					
36	Saya merasa bahwa proses set up membantu memperkuat mental dan emosional					
37	Saya merasa lebih bisa memahami emosi saya sendiri pada saat set up					
38	Saya membayangkan kondisi cemas ketika tune in					
39	Saya membayangkan penyebab takut ketika tune in					
40	Saya membayangkan pikiran negatif ketika tune in					
41	Saya membayangkan kondisi saya ketika khawatir saat tune in					
42	Saya membayangkan ketakutan ketika skripsi pada saat tune in					
43	Saya merasa pikiran negatif berkurang ketika di tapping					
44	Saya merasa sakit yang saya derita berkurang pada saat di tapping					
45	Saya merasa rasa khawatir berkurang ketika di tapping					
46	Saya dalam keadaan rileks saat di tapping					
47	Saya merasa lebih tenang setelah di tapping					
48	Saya merasa gugup berkurang saat di tapping					
49	Saya merasa nyaman saat di tapping					
50	Saya merasakan jika menutup dan membuka mata membantu saya untuk kembali fokus.					
51	Saya merasa lebih tenang pada saat gamut procedure					
52	Saya menjadi lebih yakin pada diri sendiri					



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.

53	Saya kembali bersemangat setelah diterapi					
54	Saya mengikuti terapi dengan khusyuk					
55	Saya mengikuti terapi dengan ikhlas					
56	Saya merasa bersyukur ketika mengikuti terapi					
57	Saya ikhlas terhadap permasalahan yang saya alami					
58	Saya mengikuti terapi dengan pasrah kepada Allah					
59	Saya merasa ada perubahan yang signifikan setelah menjalani terapi					
60	Saya merasa lebih percaya diri setelah melakukan terapi					

d. Angket Survei Awal Tingkat Kecemasan menggunakan instrumen *taylor manifest anxiety scale (Tmas)*

No	Pernyataan	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1	Saya tidak cepat lelah		
2	Saya seringkali mengalami perasaan mual		
3	Saya tidak yakin lebih penggugup dari kebanyakan orang lain		
4	Saya jarang sakit kepala		
5	Saya sering merasa tegang waktu belajar		
6	Saya mengalami kesukaran mengadakan konsentrasi mengenai suatu masalah		
7	Saya khawatir kalau memikirkan masalah		
8	Saya seringkali merasakan tangan saya gemetar bila saya mencoba untuk berbuat sesuatu		
9	Jika terjadi sesuatu pada saya, saya tidak mudah tersipu-sipu seperti kebanyakan orang		
10	Saya merasa diare satu kali atau lebih dalam sebulan		
11	Saya merasa khawatir bila akan terjadi kegagalan atau kesialan dalam hidup saya		
12	Saya tidak pernah tersipu-sipu bila terjadi sesuatu pada diri saya		
13	saya sering merasa takut kalau kalau muka saya menjadi merah karena malu		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

14	Saya seringkali mengalami mimpi yang menakutkan pada waktu tidur malam hari		
15	Tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat		
16	Saya mudah sekali berkeringat meskipun tidak panas		
17	Ketika saya malu kadang-kadang keringat saya bercucuran, hal ini menjengkelkan saya		
18	Saya hampir tidak pernah berdebar-debar dan saya jarang bernafas tersengal-sengal		
19	Saya sering merasa lapar terus-menerus		
20	Saya jarang terganggu oleh rasa sembelit (sakit perut) karena sukar buang air		
21	Saya jarang terganggu oleh sakit perut		
22	Ketika saya mengkhawatirkan sesuatu seringkali saya tidak bisa tidur		
23	Tidur saya sering terganggu dan tidak nyenyak		
24	Seringkali saya bermimpi tentang sesuatu yang sebaiknya tidak diceritakan kepada orang lain		
25	Saya mudah merasa segar		
26	Saya merasa lebih sensitive atau peka dari pada kebanyakan orang lain		
27	Saya seringkali mengkhawatirkan diri saya terjadi suatu hal		
28	Saya menginginkan kebahagiaan seperti orang lain yang saya lihat		
29	Biasanya saya selalu tenang dan tidak mudah kecewa atau putus asa		
30	Saya mudah menangis		
31	Saya seringkali mencemaskan terhadap suatu hal atau seseorang		
32	Saya merasa gembira setiap waktu		
33	Menunggu membuat saya gelisah		
34	Pada waktu-waktu tertentu saya merasa tidak tenang sehingga tidak dapat duduk terlalu lama		
35	Kadang-kadang saya merasa gembira sekali sehingga saya sukar tidur		
36	Kadang-kadang saya mengalami kesukaran yang bertumpuk-tumpuk sehingga tidak dapat duduk terlalu lama		
37	Saya meyakini bahwa saya kadang-kadang merasa khawatir tanpa suatu alasan tertentu terhadap hal yang tidak berarti		

© Hak cipta milik 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.

38	Bila dibandingkan dengan teman saya yang lain saya tidak sepenakut mereka		
39	Saya seringkali merasa takut pada benda atau manusia yang saya tidak tahu akan menyakiti saya		
40	Pada suatu saat saya seringkali merasa sebagai orang yang tidak berguna		
41	Saya mengalami kesukaran untuk memusatkan perhatian terhadap suatu pekerjaan		
42	Saya biasanya penakut		
43	Biasanya saya yakin pada diri sendiri		
44	Saya seringkali dalam keadaan tenang		
45	Hidup ini merupakan beban bagi saya setiap waktu		
46	Kadang-kadang saya berpikir bahwa saya tidak punya arti apa-apa		
47	Saya benar-benar merasa kurang percaya diri pada diri saya sendiri		
48	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya akan kacau		
49	Saya merasa takut akan kesukaran-kesukaran yang harus saya hadapi dalam keadaan kritis		
50	Saya sepenuhnya percaya pada diri saya sendiri		

e. Hasil Survei Awal





Lampiran 3

a. Tabulasi angket pretest variabel kecemasan penyelesaian skripsi

No	Nama	Butir Pernyataan																														Total
		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	
1	EB	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	86	
2	DA	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	112			
3	IB	4	4	2	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	2	4	2	1	104			
4	NB	2	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	1	124			
5	WN	4	3	2	4	4	4	3	3	3	5	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	88			
6	DV	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	4	2	100			
7	DD	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	3	2	4	3	4	5	5	5	3	3	3	4	2	4	3	2	106			
8	NH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	141			
9	RN	4	4	4	4	5	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	3	2	2	90			
10	TF	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	94			

b. Tabulasi angket pretest variabel terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

No	Nama	Butir Pernyataan																																																												Total
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60																															
1	EB	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	90																															
2	DA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	96																															
3	IB	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	93																																
4	NB	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	116																															
5	WN	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	110																																
6	DV	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	93																																
7	DD	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	93																																
8	NH	2	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	5	90																																
9	RN	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	5	4	3	4	4	3	3	2	98																																
10	TF	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	90																																





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

b. Rekap validitas variabel kecemasan

No Item	R Hitung	R Tabel = 0,320 $\alpha = 5\%$ dk = 40 - 2	Keterangan
1	0,628	0,320	Valid
2	0,670	0,320	Valid
3	0,720	0,320	Valid
4	0,321	0,320	Valid
5	0,624	0,320	Valid
6	0,602	0,320	Valid
7	0,646	0,320	Valid
8	0,525	0,320	Valid
9	0,616	0,320	Valid
10	0,673	0,320	Valid
11	0,596	0,320	Valid
12	0,632	0,320	Valid
13	0,558	0,320	Valid
14	0,657	0,320	Valid
15	0,589	0,320	Valid
16	0,481	0,320	Valid
17	0,693	0,320	Valid
18	0,778	0,320	Valid
19	0,654	0,320	Valid
20	0,487	0,320	Valid
21	0,460	0,320	Valid
22	0,634	0,320	Valid
23	0,376	0,320	Valid
24	0,450	0,320	Valid
25	0,494	0,320	Valid
26	0,616	0,320	Valid
27	0,558	0,320	Valid
28	0,689	0,320	Valid
29	0,636	0,320	Valid
30	0,723	0,320	Valid

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.

### c. Validitas angket variabel terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

	Item01	Item02	Item03	Item04	Item05	Item06	Item07	Item08	Item09	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	Item27	Item28	Item29	Item30	Item31				
Item01 Pearson Correlation	1	.284	.314	.047	.384	.258	.251	.231	.174	-.008	-.131	.400	.324	.371	-.143	-.168	.334	-.047	.362	.128	.221	.427	.415	.200	.072	.126	.177	.364	.223	.160	.518				
Sig. (2-tailed)		.040	.099	.049	.077	.014	.108	.118	.151	.283	.959	.422	.011	.042	.019	.378	.300	.035	.775	.015	.437	.170	.009	.008	.215	.658	.437	.275	.021	.168	.323	.001			
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40			
Item02 Pearson Correlation		1	.081	.228	.008	.262	.262	.049	.216	.053	-.152	.084	.035	.168	.116	.297	.194	.107	.412	.332	.332	.002	.225	.355	.459	.272	.168	.397	.470	-.042	.467				
Sig. (2-tailed)			.098	.621	.156	.864	.102	.103	.768	.084	.743	.236	.695	.828	.515	.477	.083	.231	.513	.008	.036	.036	.991	.163	.025	.003	.090	.299	.011	.002	.798	.002			
N			40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40			
Item03 Pearson Correlation			1	.132	.180	.225	.322	.246	.129	-.143	.084	.271	.090	.276	.278	.180	.314	.261	.394	.199	.133	.342	.047	.062	.199	.215	.333	.186	.115	-.007	.430				
Sig. (2-tailed)				.049	.021	.011	.116	.267	.162	.043	.127	.429	.379	.605	.580	.580	.580	.582	.285	.048	.103	.012	.219	.413	.031	.772	.704	.218	.183	.036	.251	.481	.965		
N				40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item04 Pearson Correlation				1	.490	.462	.049	.138	.117	.333	.175	.325	.191	.148	.023	.284	.093	.007	.040	.231	.135	.127	.007	.145	.319	.132	-.003	.368	.126	.280	.394				
Sig. (2-tailed)					.001	.003	.003	.001	.003	.001	.072	.084	.097	.041	.238	.369	.888	.076	.569	.967	.808	.151	.406	.434	.683	.373	.845	.416	.885	.919	.439	.080	.012		
N					40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Item05 Pearson Correlation					1	.457	.343	.486	.298	.356	.125	.436	.312	.211	.325	.376	.324	.085	.038	.161	.227	.201	.161	.254	.105	.178	.286	.337	.232	.414	.608				
Sig. (2-tailed)						.004	.000	.001	.002	.024	.442	.005	.050	.192	.041	.017	.042	.603	.815	.322	.159	.213	.321	.114	.519	.271	.074	.034	.150	.008	.000				
N						40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item06 Pearson Correlation						1	.598	.263	.287	.295	.064	.324	.170	.016	.196	.331	.340	-.070	.355	.018	.226	.314	.063	.116	.088	.133	.190	.242	.362	.246	.542				
Sig. (2-tailed)							.001	.001	.001	.168	.001	.053	.498	.844	.007	.036	.112	.037	.389	.985	.175	.042	.142	.007	.966	.113	.893	.885	.142	.012	.740	.002	.045	.001	
N							40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Item07 Pearson Correlation							1	.224	.266	.067	.013	.384	.260	.198	.167	.284	.477	.073	.275	-.096	.130	.152	.068	.040	.032	.024	.239	.135	.520	.005	.458				
Sig. (2-tailed)								.118	.103	.043	.764	.030	.000	.015	.106	.220	.304	.075	.002	.653	.086	.555	.425	.348	.676	.807	.844	.881	.138	.407	.001	.829	.003		
N								40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Item08 Pearson Correlation								1	.309	.110	.075	.422	.333	.255	.268	.140	.089	.219	.323	.236	.418	.007	.255	.022	.066	.236	.393	-.054	.258	.318	.511				
Sig. (2-tailed)									.001	.215	.042	.005	.014	.006	.389	.548	.879	.194	.011	.351	.042	.751	.007	.364	.678	.899	.326	.365	.001	.002					
N									40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Item09 Pearson Correlation									1	.225	.056	.409	.032	.270	.292	.366	.010	.465	.329	.124	.062	.068	.131	.050	.420	.341	.521	.488	.745	.227	.583				
Sig. (2-tailed)										.164	.729	.008	.845	.092	.088	.020	.964	.002	.040	.445	.618	.684	.428	.758	.007	.031	.001	.001	.000	.159	.000				
N										40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item10 Pearson Correlation										1	.487	.199	.323	.205	.388	.428	.137	.098	-.025	.210	.397	.152	.136	.052	.422	-.147	-.025	.023	.159	.147	.003				
Sig. (2-tailed)											.001	.019	.015	.002	.014	.006	.389	.548	.879	.194	.011	.351	.042	.751	.007	.364	.678	.899	.326	.365	.001				
N											40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item11 Pearson Correlation											1	.024	.118	.179	.395	.317	.197	.081	-.080	.301	.436	.054	.031	.248	.335	.039	.043	.088	.448	.062	.346				
Sig. (2-tailed)												.883	.467	.269	.012	.046	.224	.617	.623	.059	.005	.729	.849	.123	.000	.813	.791	.678	.762	.705	.029				
N												40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item12 Pearson Correlation												1	.317	.111	.202	.295	.163	-.017	.429	.141	.385	.089	.127	.086	.147	-.081	.231	.262	.469	.355	.537				
Sig. (2-tailed)													.001	.047	.045	.210	.065	.316	.917	.006	.385	.021	.585	.434	.597	.365	.708	.152	.103	.002	.025				
N													40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item13 Pearson Correlation													1	.418	.275	.372	.454	-.007	.063	.079	.322	.111	.298	.036	.040	.067	.168	.138	.249	.247	.454				
Sig. (2-tailed)														.005	.086	.018	.002	.968	.696	.628	.043	.494	.062	.826	.807	.682	.301	.392	.121	.124	.003				
N														40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item14 Pearson Correlation														1	.420	.304	.406	.298	.198	-.033	.130	.260	.221	.130	.114	.310	.368	.131	.212	-.012	.468				
Sig. (2-tailed)															.007	.057	.009	.062	.221	.839	.424	.106	.170	.126	.484	.051	.019	.420	.189	.941	.002				
N															40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
Item15 Pearson Correlation															1	.401	.273	.341	.084	.163	.173	.070	.162	.124	.328	.130	.230	.089	.333	.090	.526				
Sig. (2-tailed)																.010	.088	.031	.607	.316	.285	.641	.303	.445	.393	.425	.006	.671	.038	.581	.000				
N																40	40	40	40	40</															

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

d. Rekap Validitas angket variabel terapi *spiritual emotional freedom technique*

No Item	R hitung	R tabel = 0,320 $\alpha = 5\%$ dk = 40 -2	Keterangan
1	0,518	0,320	Valid
2	0,467	0,320	Valid
3	0,430	0,320	Valid
4	0,394	0,320	Valid
5	0,608	0,320	Valid
6	0,542	0,320	Valid
7	0,458	0,320	Valid
8	0,511	0,320	Valid
9	0,583	0,320	Valid
10	0,403	0,320	Valid
11	0,346	0,320	Valid
12	0,537	0,320	Valid
13	0,458	0,320	Valid
14	0,468	0,320	Valid
15	0,526	0,320	Valid
16	0,656	0,320	Valid
17	0,480	0,320	Valid
18	0,342	0,320	Valid
19	0,517	0,320	Valid
20	0,363	0,320	Valid
21	0,541	0,320	Valid
22	0,434	0,320	Valid
23	0,478	0,320	Valid
24	0,367	0,320	Valid
25	0,526	0,320	Valid
26	0,373	0,320	Valid
27	0,535	0,320	Valid
28	0,542	0,320	Valid
29	0,605	0,320	Valid
30	0,422	0,320	Valid

e. Reliabilitas angket kecemasan penyelesaian skripsi

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,937	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	91,4000	557,477	,593	,934
Item02	91,2750	552,410	,635	,934
Item03	91,6000	552,913	,693	,933
Item04	91,4000	579,374	,273	,938
Item05	92,0500	557,792	,588	,934
Item06	91,4750	557,487	,563	,935
Item07	91,7250	556,512	,612	,934
Item08	91,3500	566,131	,485	,935
Item09	91,4250	558,866	,580	,934
Item10	91,6000	556,554	,642	,934
Item11	91,4500	564,562	,564	,935
Item12	91,6500	556,849	,596	,934
Item13	91,3000	564,472	,521	,935
Item14	91,7750	550,076	,619	,934
Item15	91,7500	558,141	,549	,935
Item16	91,7500	567,321	,436	,936
Item17	91,9000	553,118	,662	,933
Item18	91,5500	543,690	,752	,932
Item19	91,4000	553,631	,618	,934
Item20	91,6500	568,695	,445	,936
Item21	91,6750	569,404	,415	,936
Item22	91,9000	555,579	,597	,934
Item23	91,7250	573,435	,324	,937
Item24	91,9250	573,199	,411	,936
Item25	91,6750	566,379	,449	,936
Item26	92,1250	565,394	,586	,934
Item27	91,5000	559,385	,514	,935
Item28	91,6250	552,240	,656	,933
Item29	91,6250	553,881	,598	,934
Item30	91,9500	550,100	,693	,933

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

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

f. Reliabilitas angket terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	96,9250	312,328	,462	,880
Item02	97,0500	314,408	,406	,881
Item03	96,8750	317,292	,370	,882
Item04	96,7750	319,563	,335	,883
Item05	96,7250	311,076	,565	,878
Item06	96,8500	312,644	,491	,879
Item07	96,7500	314,962	,396	,881
Item08	96,8500	313,105	,455	,880
Item09	96,7000	312,985	,540	,879
Item10	96,8250	320,302	,349	,882
Item11	96,8750	320,830	,281	,884
Item12	96,8000	313,497	,487	,880
Item13	96,9000	316,297	,402	,881
Item14	97,1000	315,169	,409	,881
Item15	96,7000	313,497	,475	,880
Item16	96,8500	307,874	,615	,877
Item17	97,1500	315,464	,425	,881
Item18	96,7750	321,922	,280	,884
Item19	97,0750	313,661	,464	,880
Item20	96,8000	320,779	,301	,883
Item21	96,6250	312,497	,490	,879
Item22	96,7500	316,397	,372	,882
Item23	97,1000	314,656	,421	,881
Item24	96,7500	319,885	,303	,883
Item25	96,7000	315,344	,479	,880
Item26	96,8000	320,318	,312	,883
Item27	96,8500	310,644	,478	,880
Item28	96,5750	310,507	,485	,879
Item29	97,0250	309,717	,559	,878
Item30	96,5500	316,100	,356	,882





## Lampiran 5

analisis mengenai skor variabel kecemasan penyelesaian skripsi

Descriptives

	Kelas		Statistic	Std. Error	
ngain	eksperimen	Mean	-,5998	,25368	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-1,3041	
			Upper Bound	,1046	
		5% Trimmed Mean	-,5675		
		Median	-,4565		
		Variance	,322		
		Std. Deviation	,56725		
		Minimum	-1,58		
		Maximum	-,20		
		Range	1,37		
		Interquartile Range	,86		
		Skewness	-1,845	,913	
		Kurtosis	3,591	2,000	
		Kontrol	Kontrol	Mean	-,1148
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			-,5757	
	Upper Bound			,3460	
5% Trimmed Mean	-,0884				
Median	,0455				
Variance	,138				
Std. Deviation	,37115				
Minimum	-,78				
Maximum	,07				
Range	,85				
Interquartile Range	,45				
Skewness	-2,219			,913	
Kurtosis	4,939			2,000	

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

b. Uji ngain skor variabel terapi *spiritual emotional freedom technique*

**Descriptives**

Kelas		Statistic	Std. Error		
ngain	eksperimen	Mean	,4451	,06375	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	,2681	
			Upper Bound	,6221	
		5% Trimmed Mean	,4428		
		Median	,3833		
		Variance	,020		
		Std. Deviation	,14254		
		Minimum	,30		
		Maximum	,63		
		Range	,33		
		Interquartile Range	,27		
		Skewness	,554	,913	
		Kurtosis	-2,218	2,000	
		Kontrol	Kontrol	Mean	,0465
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			-,0360	
	Upper Bound			,1291	
5% Trimmed Mean	,0484				
Median	,0526				
Variance	,004				
Std. Deviation	,06650				
Minimum	-,06				
Maximum	,12				
Range	,17				
Interquartile Range	,11				
Skewness	-1,019			,913	
Kurtosis	1,274			2,000	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



## Lampiran 6

### a. surat riset



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
 Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

### REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/52876  
 TENTANG



#### PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-04/Un.04/F.IV/PP.00.9/01/2023 Tanggal 2 Januari 2023, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

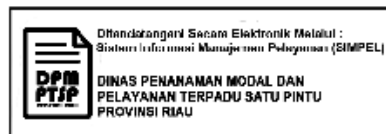
- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Nama              | : RIZKY JANWAL  |
| 2. NIM / KTP         | : 11940211841   |
| 3. Program Studi     | : BIMBINGAN KONSELING ISLAM   |
| 4. Jenjang           | : S1  |
| 5. Alamat            | : PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGATAN 2018 DAN 2019 |
| 7. Lokasi Penelitian | : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 18 Januari 2023



**Tembusan :**  
**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

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



## RIWAYAT HIDUP

Rizky Janwal lahir di Tembilahan pada tanggal 1 Januari 2001. Ia adalah anak kedua dari empat bersaudara dan putra dari pasangan Julianto dan Sumarni. Masa kecil dan remaja Rizky dihabiskan di Tembilahan, di mana ia menempuh pendidikan di TK Alhusniyah Tembilahan, SDN 035 Tembilahan, dan MTsN 02 Inhil sebelum melanjutkan pendidikan di MAN 01 Inhil. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas, Rizky melanjutkan studi di UIN Suska Riau dengan program studi Bimbingan Konseling Islam dan berhasil meraih gelar sarjana (S1) dalam bidang tersebut.

Pada tahun 2022, ia mengikuti kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) di Kelurahan Tembilahan Barat, Indragiri Hilir. Pada tahun yang sama, Rizky juga menjalani magang di Balai Pemasyarakatan Kelas II Pekanbaru. Selain itu, ia mengikuti pelatihan hipnoterapi dan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang diadakan oleh Indonesia Counseling and Hypnotherapy (ICH). Pada tahun 2023, Rizky berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 dan 2019" dan dinyatakan lulus pada tanggal 11 Mei 2023.

### 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.