



No. 7814/BKI-D/SD-S1/2026

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
STRES *INFORMAL CAREGIVER* DI RUMAH SINGGAH  
PASIEN BADAN AMIL ZAKAT NASIONAL (BAZNAS)  
PROVINSI RIAU**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

Oleh:

**DIDIK HANDOKO**  
NIM: 11940211787

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM**

**RIAU**

**2026 M/ 1447 H**

© Hak cipta milik UIN Suska

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



### Hak Cipta 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.

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

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

Nama : Didik Handoko

Nim : 11940211787

Judul Skripsi : **“Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau”**

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

**Dr. M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008

Pekanbaru, 25 Februari 2026  
Pembimbing

**Dr. M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008



**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.



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**كلية الدعوة و الاتصال**

**FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION**

Jl. 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 MUNAQASYAH**

Penguji pada Ujian Tugas Akhir/ Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi menyatakan bahwa:

Nama : Didik Handoko  
NIM : 11940211787  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada *Informal Caregiver* Di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional Provinsi Riau

Telah melaksanakan Ujian Tugas Akhir/ Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 10 Maret 2026

dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 7 April 2026  
Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

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

Penguji III,

Dr. H. Miflahuddin, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19750511 200312 1 003

Sekretaris/ Penguji II,

Nurjanis, S.Ag., M.A  
NIP. 19690927 200901 2 003

Penguji IV,

Dr. M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd  
NIP. 19870421 201903 1 008



Mengetahui  
Dekan,

Prof. Dr. Masduki, M.Ag.  
NIP. 19710612 199803 1 003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. 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 SEMINAR PROPOSAL**

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Didik Handoko  
NIM : 11940211787  
Judul : Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres pada informal caregiver di rumah singgah pasien Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Riau

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 19 November 2025

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 25 November 2025

**Penguji Seminar Proposal,**

**Penguji I**

**Dr. H. Miftabuddin, S.Ag., M.Ag**  
NIP. 19750511 200312 1 003

**Penguji II**

**Rosmita, M.Ag**  
NIP. 19741113 200501 2 005

**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.

Lampiran Surat:

Nomor : Nomor 25/2021

Tanggal : 10 September 2021

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Didik Handoko  
 NIM : 11940211787  
 Tempat/ Tgl. Lahir : Bagansiapiapi, 18 Oktober 1999  
 Fakultas/Pascasarjana : Dakwah dan Komunikasi  
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* :

**EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA INFORMAL CAREGIVER DI RUMAH SINGGAH PASIEN BADAN AMIL ZAKAT NASIONAL (BAZNAS) PROVINSI RIAU**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya:

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana disebutkan diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya sampaikan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya\*) saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, 26 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



**Didik Handoko**  
 NIM. 11940211787

\*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



### 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. **Didik Handoko**

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

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh  
Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Didik Handoko**) NIM. (11940211787) dengan judul "**Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk Menurunkan Tingkat Stres pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau**" 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.

Pekanbaru, 25 Februari 2026  
Pembimbing

**Dr. M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008

**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.

**ABSTRAK**

**Didik Handoko (2026) : Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif untuk menurunkan tingkat stres pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat (BAZNAS) Provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain *nonequivalent control group* yang melibatkan 17 *informal caregiver*. Pada kelompok eksperimen dengan subjek 9 *informal caregiver* dan 8 pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pelakuan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 5 kali pertemuan. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *pretest-posttest* dengan menggunakan skala liker 1-5 dan data dianalisis secara deskriptif dan inferensial, Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif untuk menurunkan tingkat stres pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat (BAZNAS) Provinsi Riau.

**Kata kunci :** *Spiritual Emotional Freedom Technique, Stres, Informal Caregiver*



## 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

**Didik Handoko (2026) : *The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Reducing Stress Levels among Informal Caregivers at the Patient Shelter of the National Amil Zakat Agency (BAZNAS) of Riau Province***

*The purpose of this research was to determine whether Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is effective in reducing stress levels among informal caregivers at the Patient Shelter of the National Amil Zakat Agency (BAZNAS) of Riau Province. This study employed a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design involving 17 informal caregivers. The experimental group consisted of 9 informal caregivers, while the control group consisted of 8 informal caregivers. The experimental group received Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy over five sessions. Data collection in this study was conducted using a pretest–posttest method with a Likert scale ranging from 1 to 5, and the data were analyzed using descriptive and inferential statistical techniques. The results revealed that Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is effective in reducing stress levels among informal caregivers at the Patient Shelter of the National Amil Zakat Agency (BAZNAS) of Riau Province.*

**Keywords:** *Spiritual Emotional Freedom Technique, Stress, Informal Caregiver*



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

*Alhamdulillahirobbil,,alamin,* Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti, yang telah memberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi dengan judul Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Mengurangi Stres Informal Caregiver di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Tak lupa, shalawat dan salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW, yang telah membimbing umatnya dari masa kegelapan menuju era penuh ilmu pengetahuan seperti saat ini. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti. Aamiin.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh berbagai bentuk bantuan dan dukungan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Atas segala bantuan tersebut, dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi banyak kenikmatan, kesempatan, kesehatan, dan juga umur yang panjang sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang insyaallah sudah tepat pada waktunya.
2. Kedua orangtua peneliti yang sangat berjasa mendidik dan membesarkan dengan penuh ketulusan terutama sosok perempuan yang sangat penulis cintai yaitu ibu tercinta ibu Sutirah, wanita yang kuat dan hebat yang menjadi sumber keberhasilan, kenikmatan serta menjadi alasan bagi penulis untuk kuat menjalani hidup. Berkat do'a dan ketulusan yang tiada habisnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Diri sendiri penulis yang telah bertahan, terus mencoba dan tidak menyerah, terimakasih telah menjadi diri ini.
4. Kakak laki-laki satu-satunya yang penulis banggakan kang Dani yang juga turut mensupport adiknya ini dalam hal apapun.
5. Keluarga besar dari pihak ayah dan ibu yang juga berjasa atas rasa kekeluargaan yang kuat dan harmonis.
6. Ibu Prof. Dr. Leny Nofianti MS, SE. MSi, AK, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

7. Bapak Prof. Dr. Masduki, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Muhammad Badri, M.Si, selaku wakil Dekan I, Dr. Titi Antin, M.Si, selaku wakil Dekan II, dan Dr. Sudianto, M.Ikom, selaku wakil Dekan III.
8. Bapak D. M. Fahli Zatrachadi, M.Pd, selaku ketua program studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Reizki Maharani, M.Pd, selaku sekretaris program studi.
9. Bapak Dr. M. Fahli Zatrachadi, M. Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Bapak Rahmad, M. Pd, selaku penasehat akademik penulis selama masa perkuliahan.
11. Seluruh Bapak Ibu dosen di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, terimakasih atas kesempatan belajar dan ilmu yang telah diberikan.
12. Seluruh Staff dan karyawan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
13. Bapak Dr. M. Fahli Zatrachadi, M. Pd, selaku pelatih dan panutan penulis dalam menerapkan terapi *Spiritualitas Emotional Freedom Technique* (SEFT)
14. Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau terutama pengurus Rumah singgah pasien yang telah memfasilitasi penulis dalam penelitian serta kontribusi yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
15. Informal caregiver yang telah meluangkan waktu dan berkontribusi dalam penelitian ini.
16. Keluarga besar Yapadi Riau, pak Samsul Huda selaku ketua yayasan yang telah ikut mendorong dan terus memotivasi agar penulis menyelesaikan skripsi ini.
17. Kakak-kakak dan adik-adik Pramuka dimanapun berada yang telah turut menjadi perjalanan proses pengembangan diri penulis dari remaja hingga dewasa kini.
18. Teman-teman penulis dimasa perkuliahan kelas Bki C, KKN Desa Rupat Utara, Keluarga Suska FM, Pramuka UIN.
19. Sahabat-sahabat penulis Ufan, Sutris, Fikri, Viona, Lathif, Yuda, yang masih kebersamai dari saat SMA hingga kini dan seterusnya.
20. Semua orang yang penulis kenal dan bersikap baik terhadap penulis, mohon maaf tidak penulis sebutkan satu persatu.

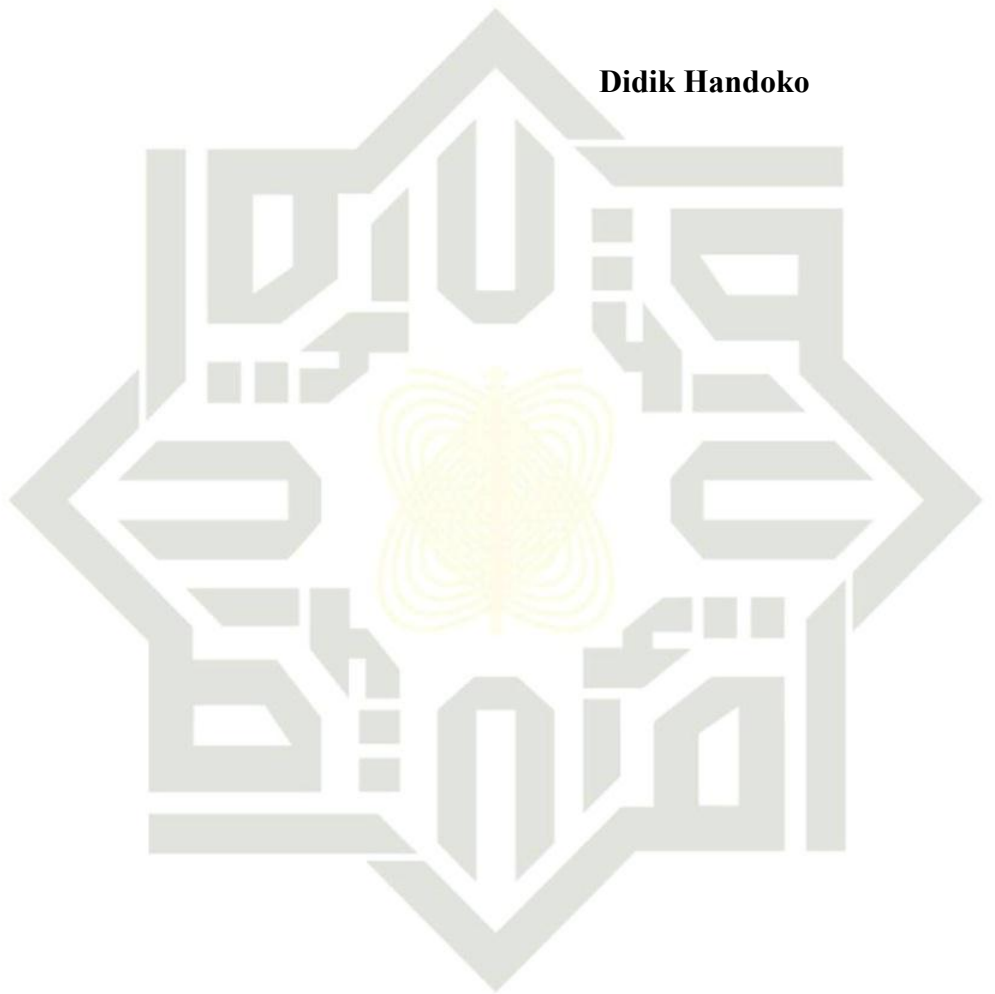
Sesungguhnya Kesempurnaan hanya milik Allah. Meskipun skripsi ini dibuat dengan segenap usaha yang maksimal oleh peneliti, tentunya masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti menerima kemungkinan adanya kritikan dan saran dari pembaca. Peneliti berharap semoga

skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Civitas Akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta bagi siapa saja yang membacanya.

Pekanbaru, Februari 2026,

**Peneliti,**

**Didik Handoko**



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.

## PERSEMBAHAN

*Tiada hal yang lebih indah melainkan masih bisa mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah meringankan dan memberi kemudahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi hingga titik akhir dengan sangat luar biasa. Shalawat beriring salam serta keselamatan selalu berlimpah kepada Rasulullah Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang berakhlak mulia.*

*Saya persembahkan karya ini teruntuk:*

*Ibuku, cinta pertamaku.*

*Sebagai hadiah untuknya, perempuan yang paling mulia bagiku yang telah banyak berkorban demi kebahagiaan anaknya ini. Terimakasih telah menjadi penguat, selalu menjadi alasan untuk bangkit dari keterpurukan dan menjadi tempat alasan untuk pulang.*

*Ayah dan abangku tersayang.*

*Yang telah memberikan contoh sebagaimana menjadi laki-laki yang kuat menghadapi lika-liku kehidupan ini. Terimakasih yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata.*

*Sahabat, teman-teman dan yang pernah hadir dan menjadi bagian cerita hidup.*

*Terimakasih kuucapkan semoga Allah SWT selalu menjaga kalian.*

### 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**

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	5
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Terdahulu .....	9
B. Landasan Teori .....	12
1. Konsep Stres .....	11
2. Konsep <i>Informal Caregiver</i> .....	18
3. Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> .....	20
C. Konsep Operasional .....	27
D. Kerangka Pemikiran .....	29
E. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Teknik Pengumpulan data .....	34
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Pembahasan .....	51

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

## **BAB V PENUTUP**

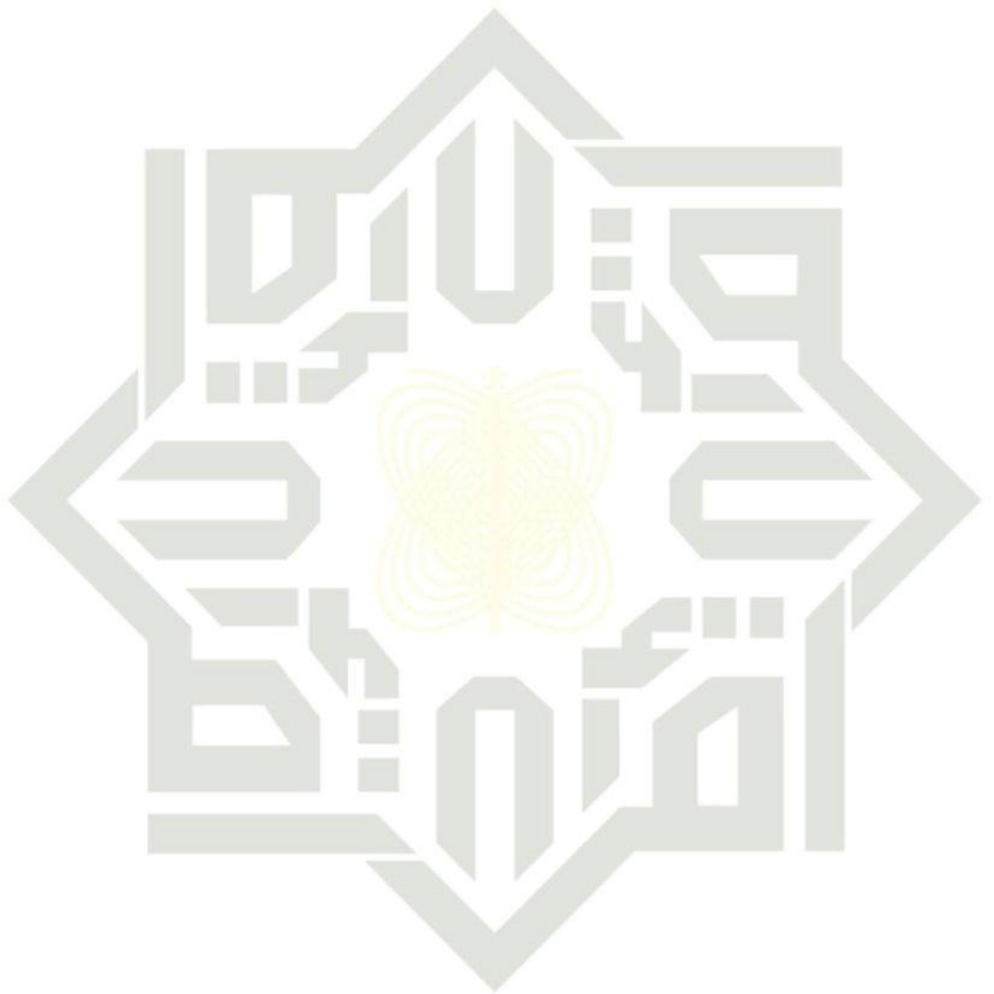
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Stres .....	17
Tabel 2.2 Variabel Seft .....	27
Tabel 2.3 Variabel Stres.....	28
Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	31
Tabel 3.2 Skala Likert .....	35
Tabel 3.3 Kisi-kisi Item Angket Stres .....	36
Tabel 3.4 Uji Validitas .....	36
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas .....	37
Tabel 4.1 Gambarkan Responden Dari Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.2 Gambarkan Responden Dari Usia .....	40
Tabel 4.3 Hasil Skor <i>Pretest</i> Stres .....	42
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Kelompok .....	42
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	46
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil <i>Posttest</i> .....	47
Tabel 4.7 Rekapitulasi Nilai dan Gain Score Kelompok Eksperimen .....	48
Tabel 4.8 Rekapitulasi Nilai dan Gain Score Kelompok Kontrol .....	49
Tabel 4.9 Uji Normalitas .....	50
Tabel 4.10 Uji Homogenitas .....	50
Tabel 4.11 Uji Indepent Sample T-Test .....	50

### 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

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan aspek paling penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kualitas hidup individu, keluarga, dan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menegaskan bahwa kondisi kesehatan yang optimal tidak hanya mencakup kondisi fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial, bukan hanya karena tidak adanya sakit (WHO, 2023). Meskipun demikian, data global dan nasional menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam prevalensi penyakit kronis dan tidak menular setiap tahunnya. WHO (2021) mencatat bahwa penyakit tidak menular seperti kanker, stroke, dan penyakit jantung menyumbang sekitar **70% kematian di dunia** setiap tahun. Di Indonesia, menurut data **Kementerian Kesehatan RI** juga menunjukkan bahwa penyakit kronis menjadi penyebab utama kematian dan beban ekonomi, di mana pasien dengan penyakit kronis membutuhkan **perawatan jangka panjang serta pendampingan intensif dari keluarga** (Kemenkes RI, 2023).

Dalam konteks tersebut, peran *informal caregiver* yaitu anggota keluarga atau kerabat yang memberikan perawatan tanpa kompensasi finansial menjadi sangat penting. Mereka bertanggung jawab dalam mendampingi pasien, membantu aktivitas sehari-hari, memastikan pengobatan berjalan dengan baik, dan memberikan dukungan emosional. Namun, tanggung jawab yang besar ini sering kali menimbulkan **beban psikologis dan emosional** yang signifikan. Studi yang dilakukan oleh **Aprilia dan teman-temannya (2020)** menunjukkan bahwa lebih dari separuh *informal caregiver* pasien penyakit kronis di Indonesia mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, disebabkan oleh beban kerja yang berat, tekanan emosional, serta kurangnya dukungan sosial dan spiritual.

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pasien, tetapi juga memberikan beban emosional dan psikologis yang berat bagi keluarga, terutama bagi mereka yang berperan sebagai *informal caregiver*. Pentingnya peran keluarga sebagai pendorong dan ikut berperan sebagai perawat utama *informal caregiver*, terkhusus pasien yang mengidap penyakit kronis seperti kanker, gagal ginjal dan jantung yang membutuhkan perawatan jangka panjang, intensif, dan memerlukan keterlibatan penuh dari keluarga. Stres yang dialami oleh *informal caregiver* dalam merawat pasien dapat sangat tinggi, mengingat berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi mereka, seperti ketidakpastian pengobatan, kecemasan mengenai kondisi kesehatan pasien, tuntutan kebutuhan ekonomi, serta dampak emosional yang muncul

akibat peran mereka sebagai perawat utama (Rochmawati, 2022). *Informal caregiver* yang biasanya adalah orang tua atau keluarga terdekat lainnya sering kali mengabaikan kebutuhan emosional dan fisik mereka sendiri untuk merawat pasien, sehingga mereka rentan mengalami stres yang berkelanjutan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sekitar 60% *informal caregiver* yang merawat pasien dengan penyakit kronis, mengalami stres yang signifikan, dengan sebagian besar melaporkan tingkat stres yang tinggi yang berhubungan dengan kelelahan, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya (Rochmawati, 2022). Stres yang dialami oleh *informal caregiver* dapat berimbas pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kualitas tidur, kesehatan fisik, dan hubungan sosial.. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial, beban tanggung jawab yang terus-menerus, serta kesulitan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan merawat pasien menjadi kontributor utama dalam peningkatan tingkat stres *informal caregiver* (Aprilia, 2020). Hal ini semakin diperburuk dengan keterbatasan informasi yang dimiliki *informal caregiver* mengenai penyakit yang diderita pasien, serta ketidakpastian dalam pengobatan yang diterima pasien.

Stres merupakan respons tubuh terhadap tantangan atau ancaman dari lingkungan yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai hubungan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya individu, sehingga menjadi ancaman terhadap kesejahteraannya. Mereka menegaskan bahwa pengalaman stres sangat bergantung pada penilaian kognitif individu terhadap peristiwa atau kondisi yang dianggap sebagai stresor, baik berupa peristiwa eksternal maupun reaksi internal terhadap peristiwa tersebut. Dalam pemahamannya, Lazarus dan Folkman membedakan dua jenis utama stres, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut merujuk pada respons jangka pendek terhadap ancaman yang langsung, yang memicu reaksi fisiologis dan psikologis, sedangkan stres kronis berhubungan dengan paparan stresor yang berlangsung lama dan berpotensi menyebabkan dampak negatif yang bertahan lama pada kesehatan mental dan fisik (Maryam, 2017).

Salah satu teori yang menjelaskan proses ini adalah Model Transaksional Stres dan Coping dari Lazarus dan Folkman, yang menganggap stres sebagai suatu proses dinamis antara faktor pribadi dan stresor lingkungan. Dalam model ini, ada dua proses penting, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer adalah proses di mana individu menilai apakah suatu peristiwa merupakan ancaman atau tantangan, sedangkan penilaian sekunder berfokus pada penilaian terhadap sumber daya dan opsi yang tersedia untuk mengatasi ancaman tersebut (Dewi, 2013).

© 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.

Proses penilaian ganda ini sangat penting dalam membentuk respons emosional dan strategi coping selanjutnya. Coping dibagi menjadi dua jenis besar: coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada masalah bertujuan untuk mengubah sumber stres dengan menangani stresor secara langsung, sementara coping yang berfokus pada emosi berfokus pada pengaturan respons emosional tanpa menangani penyebab stres itu sendiri (Maryam, 2017).

Sebagai contoh, Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Yana (2015) menunjukkan bahwa para perawat yang bekerja di instalasi gawat darurat (IGD) sering kali mengalami stres tinggi karena tingginya beban kerja dan tekanan untuk memberikan pelayanan yang cepat dan tepat kepada pasien yang membutuhkan penanganan segera. Hal ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik dan emosional perawat, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Selain itu Mirosavljevic dan Sablic (2025) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi fisik, menyebabkan masalah seperti hipertensi atau gangguan metabolisme, yang pada gilirannya memperburuk kualitas hidup dan produktivitas kerja.

Berdasarkan pengalaman penulis saat bekerja di YAPADI Riau dan terlibat dalam kegiatan sosial pendampingan pasien, penulis menemukan bahwa sebagian besar *informal caregiver* mengalami tekanan psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, perasaan cemas dan tekanan batin. Kondisi tersebut menunjukkan indikasi stres pada *informal caregiver*.

Seperti salah satu *informal caregiver* yang penulis temui bernama Melinda yang mendampingi dan merawat ayahnya pengidap kanker kurang lebih selama 4 tahun yang terindikasi mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh beban dan tanggung jawab yang diterima oleh Melinda sebagai *informal caregiver* selama ayahnya sakit. Selain itu faktor stres juga dipengaruhi seperti tuntutan biaya, kebutuhan selama proses pengobatan, tempat tinggal, transportasi dan kurangnya dukungan keluarga.

Dalam hal ini penulis menemukan masalah yang serupa terjadi saat melakukan observasi di tempat yang menjadi fokus penelitian yaitu di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau. Rumah singgah ini menyediakan fasilitas akomodasi gratis bagi pasien dari luar daerah yang menjalani pengobatan lanjutan di Pekanbaru, termasuk pendamping atau *informal caregiver*. Meski rumah singgah ini membantu meringankan beban mereka, namun banyak *informal caregiver* tetap menghadapi tekanan psikologis akibat lingkungan baru, durasi perawatan yang panjang, serta ketidakpastian kondisi pasien. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, beberapa *informal caregiver* mengaku mengalami

© 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.



kelelahan fisik, gangguan tidur, dan kecemasan emosional selama mendampingi pasien di rumah singgah. Hal ini juga dibenarkan oleh pengurus rumah singgah pasien BAZNAS Riau mengenai kondisi dan tantangan yang dihadapi *informal caregiver*.

Stres yang dialami oleh *informal caregiver* dapat memunculkan dampak timbal balik terhadap pasien yang dirawat. Pasien sering kali merasakan tekanan emosional yang dialami oleh orang tua atau keluarga yang jadi pendampingnya, sehingga memperburuk kondisi psikologis kedua belah pihak. Karakteristik pasien yang dirawat oleh *informal caregiver* juga memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh *informal caregiver* tersebut. Pasien seringkali dapat menginternalisasi stres yang dialami oleh *informal caregiver* mereka, yang pada akibatnya memperburuk stres pada *informal caregiver*. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada kesehatan mental *informal caregiver* menjadi sangat penting, tidak hanya untuk meningkatkan kualitas hidup *informal caregiver* itu sendiri, tetapi juga untuk mendukung kesejahteraan pasien yang mereka rawat.

Di samping itu, pentingnya dukungan sosial dan psikologis bagi *informal caregiver* juga menjadi perhatian dalam literatur yang ada. Brown (2014) mencatat bahwa ketahanan psikologis dan strategi coping yang difasilitasi oleh dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi stres *caregiving*. Ini menunjukkan bahwa meskipun *informal caregiver* menghadapi tekanan yang signifikan, keberadaan dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres tersebut.

Aspek spiritual memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi stres. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh Munif (2019) menunjukkan bahwa mindfulness spiritual yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Praktik-praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an tidak hanya memberikan.

ketenangan spiritual tetapi juga berfungsi sebagai alat coping untuk menghadapi stres yang timbul akibat tekanan akademis atau pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas dalam intervensi psikologis dapat membantu individu untuk mengelola stres dengan lebih efektif, yang juga relevan bagi *informal caregiver* yang merawat pasien dalam konteks rumah singgah.

Salah satu pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam penanganan stres pada *informal caregiver*, Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual juga semakin populer. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu metode intervensi yang menggabungkan teknik

#### 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.

SEFT dengan prinsip-prinsip spiritual, yang bertujuan untuk mengurangi stres psikologis dan fisik dengan memanfaatkan energi tubuh dan spiritualitas individu. SEFT menggunakan teknik pemijatan pada titik meridian tubuh yang dapat membantu melepaskan blokade energi yang berhubungan dengan emosi negatif (Nurna Ningsih, 2022). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa gangguan emosional dan fisik dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan kesejahteraan spiritual individu. Dengan menggunakan pendekatan ini, SEFT telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan nyeri kronis pada pasien dengan berbagai kondisi medis (Anam, 2021).

Metode SEFT ini bukan hanya memberikan perbaikan pada kondisi psikologis, tetapi juga memperbaiki kesejahteraan spiritual dan emosional secara keseluruhan. Prinsip-prinsip dasar SEFT berfokus pada penyembuhan holistik, yang mencakup dimensi psikologis, emosional, dan spiritual dalam proses pemulihan (Priyanto, 2021). Dengan demikian, SEFT dapat menjadi salah satu intervensi yang berguna untuk mengatasi stres pada *informal caregiver*, memberikan solusi yang lebih holistik bagi mereka yang menghadapi tantangan dalam merawat pasien rawat jalan.

Terapi ini, yang mengintegrasikan teknik pemijatan dengan afirmasi verbal, memungkinkan individu untuk lebih terlibat dalam proses penyembuhan mereka sendiri. Selain itu, SEFT juga memperkenalkan pemberdayaan diri melalui teknik-teknik yang dapat digunakan secara mandiri, memberikan kontrol yang lebih besar bagi individu dalam mengelola kesejahteraan mereka (Maryana & Dewi, 2021). Dengan meningkatkan ketahanan diri dan memfasilitasi penyembuhan diri, SEFT berpotensi menjadi alat yang efektif untuk membantu *informal caregiver* dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penerapan SEFT diharapkan mampu menurunkan tingkat stres yang dialami *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat stres pada *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi konseling Islami yang berfokus pada kesejahteraan psikologis dan spiritual bagi para *informal caregiver*.

#### B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam memahami topik penelitian ini, maka penulis akan memberi penjelasan tentang istilah-

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 mengemukakan 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

Istilah yang mungkin asing bagi pembaca, Berikut penegasan istilah dalam penelitian ini:

1. Efektivitas

Efektivitas merujuk pada dampak, hasil, atau pengukuran sejauh mana suatu intervensi atau terapi mampu mencapai tujuannya (Imam, 2010). Dalam konteks ini, efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat diukur dengan menilai sejauh mana terapi tersebut berhasil mengurangi tingkat stres pada *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau.

2. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode yang menggabungkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual, melalui teknik tapping pada titik-titik tertentu di tubuh (Zainuddin, 2020).

3. Stres

Stres adalah reaksi tubuh yang bersifat umum terhadap berbagai tekanan kehidupan, yang ditandai dengan gejala fisik (keluhan somatik) serta keluhan psikologis (Hawari, 2016). Stres adalah reaksi tubuh terhadap faktor eksternal atau internal yang mempengaruhi keseimbangan emosional, mental, fisik, dan sosial seseorang (Sawai, 2022). Stres dapat muncul sebagai kejadian yang mengancam kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan spiritual, yang melibatkan serangkaian respons psikologis dan adaptasi

4. *Informal Caregiver*

Istilah *informal caregiver* merujuk pada individu yang memberikan dukungan, bantuan, dan perawatan kepada anggota keluarga atau orang terdekat yang mengalami penyakit kronis, disabilitas, atau kondisi medis berat tanpa menerima imbalan finansial dan tidak memiliki pelatihan profesional sebagai tenaga kesehatan. Dalam konteks ini, peran *caregiver* bersifat sukarela, didorong oleh hubungan emosional dan tanggung jawab moral terhadap individu yang dirawat (Nuraini, 2024)).

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada **Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)** untuk mengurangi tingkat stres pada *informal caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau, Maka Rumusan masalah penelitian ini Adalah: “**Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif untuk mengurangi tingkat**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 stres pada *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau??"

#### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menilai **efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)** dalam mengurangi tingkat stres pada pendamping pasien rawat jalan di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau. SEFT, yang menggabungkan prinsip *Emotional Freedom Techniques* (EFT) dengan nilai-nilai spiritual, diharapkan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu *informal caregiver* dalam mengelola stres yang mereka hadapi selama merawat pasien dengan kondisi medis tertentu. Oleh karena itu, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui **efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan Tingkat stres pada *Informal Caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau melalui Pengukuran Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah**. Penelitian ini akan menggunakan uji statistik untuk mengukur apakah perbedaan yang terjadi antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi cukup besar dan signifikan.

#### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat akademis yang signifikan, baik dalam konteks teori maupun praktik di bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan stres yang dialami oleh *informal caregiver* dalam perawatan pasien. Manfaat penelitian ini meliputi:

##### 1. Manfaat teoritis

SEFT merupakan salah satu teknik terapi yang relatif baru, dan penelitian ini akan berperan dalam memperkaya literatur tentang efektivitas SEFT, khususnya dalam konteks *informal caregiver*. Walaupun SEFT telah digunakan dalam beberapa setting kesehatan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, penelitian ini akan memberikan bukti empiris tentang penerapannya pada *informal caregiver* yang merawat pasien rawat jalan. Dengan menilai dampak SEFT terhadap stres dan kesejahteraan psikologis *informal caregiver*, penelitian ini dapat memperluas literatur tentang penggunaan teknik tapping dalam konteks perawatan kesehatan.

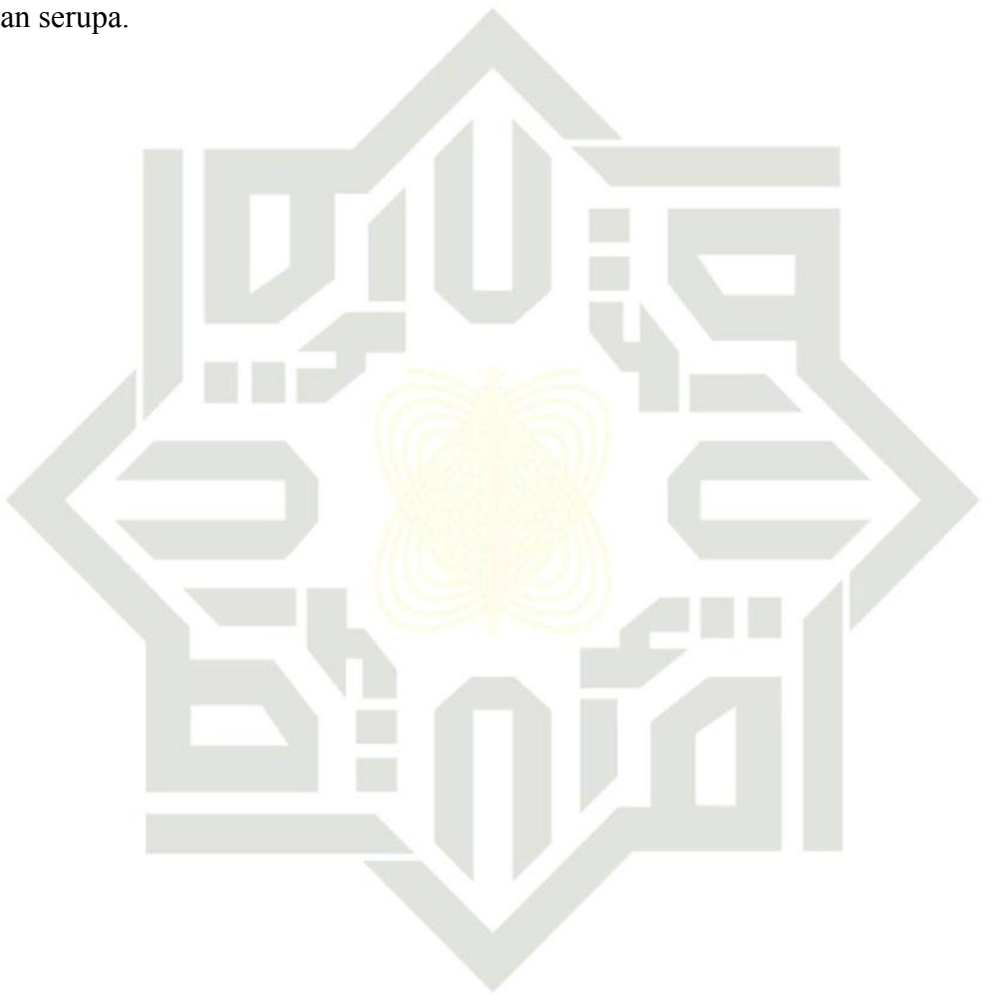
##### 2. Manfaat praktis

Salah satu manfaat utama penelitian ini adalah memberikan solusi praktis untuk mengurangi stres pada *informal caregiver*. Dengan menilai efektivitas SEFT, penelitian ini memberikan alternatif intervensi yang dapat diterapkan oleh *informal caregiver* dalam menghadapi stres yang

#### 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.

mereka alami. Terapi SEFT, yang menggabungkan teknik fisik dan spiritual, diharapkan dapat membantu *informal caregiver* untuk mengelola kecemasan, depresi, dan kelelahan yang mereka alami selama merawat pasien, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau dan lembaga lainnya yang menyediakan fasilitas perawatan serupa.



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 II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Terdahulu

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah suatu metode yang mengintegrasikan sistem energi tubuh dan terapi spiritual, dengan cara melakukan tapping pada titik-titik tertentu di tubuh. Teknik terapi yang memadukan elemen-elemen spiritual dengan prinsip *Emotional Freedom Technique* (EFT). SEFT digunakan untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang berkaitan dengan sistem energi tubuh. Banyak penelitian telah dilakukan untuk menilai efektivitas SEFT dalam mengurangi stres pada berbagai kelompok, baik itu mahasiswa, perawat, atau individu dalam konteks medis.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadania (2017) dengan judul “Terapi SEFT untuk Mengurangi Stres pada Keluarga Pasien Kritis” mengungkapkan pengaruh terapi SEFT terhadap stres pada keluarga pasien kritis di rumah sakit. Sebelum intervensi SEFT, keluarga pasien yang merawat anggota keluarga dengan kondisi kritis sering kali merasa tertekan dan cemas, mempengaruhi cara mereka dalam memberikan dukungan emosional. Setelah dilakukan penerapan SEFT, hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan mereka. SEFT memberikan manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental keluarga, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam merawat pasien dan memberikan dukungan yang diperlukan. Terapi ini memberikan bukti bahwa teknik pengelolaan stres seperti SEFT dapat berfungsi baik dalam lingkungan rumah sakit.
2. Penelitian oleh Novita Alun Anggraini dan Dimas Hadi Prayoga (2021) dengan judul “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Stres Perawat di Ruang Isolasi Covid-19”. Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi SEFT pada sekelompok perawat, dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah pemberian terapi SEFT, dengan hasil post-test menunjukkan penurunan stres yang signifikan. Penelitian ini menegaskan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi stres psikologis yang dialami oleh perawat di lingkungan medis yang penuh tekanan.
3. Umul Sakinah (2018) dengan judul “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Motivasi Kerja Pada Perawat”. Penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat stres kerja perawat hingga 57%, namun tidak ada

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

pengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi kerja, dengan peningkatan hanya sebesar 17%. Hasil ini menandakan bahwa meskipun SEFT efektif untuk mengurangi stres, untuk meningkatkan motivasi kerja, diperlukan pendekatan atau intervensi lain yang lebih spesifik. Penelitian ini sangat relevan bagi sektor kesehatan, khususnya dalam menghadapi stres kerja di rumah sakit.

4. Dalam karya ilmiah oleh Lilis Dwi Septiani (2022), yang berjudul “Case Study Mengatasi Stres Kerja Perawat dengan Terapi SEFT di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Raden Said Sukanto”, dijelaskan bahwa stres kerja yang dialami perawat dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan. Observasi di rumah sakit tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres ringan hingga berat. Melalui penerapan terapi SEFT selama tiga hari, penurunan tingkat stres terlihat pada sebagian besar perawat, yang mengindikasikan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi stres kerja. Penelitian ini memperlihatkan bagaimana teknik seperti SEFT dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk mendukung kesejahteraan mental tenaga kesehatan.
5. Penelitian oleh Yosnini (2022), yang berjudul “efektivitas SEFT untuk menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi UIN Suska Riau”, dijelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa mempengaruhi motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi. Namun setelah diberikan perlakuan SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh penurunan skor stres akademik pada kelompok eksperimen, dari sebesar 131 sebelum diberikan perlakuan menjadi 90,1 setelah perlakuan diberikan. Terapi SEFT berperan dalam mereduksi energi negatif yang muncul, seperti rasa takut, kecemasan, kemarahan, dan perasaan tidak berdaya pada subjek penelitian, yang kemudian dialihkan menjadi energi positif berupa keikhlasan, ketenangan, dan kebahagiaan melalui pengucapan doa serta afirmasi positif sebagai fokus utama dalam pelaksanaan terapi SEFT.
6. Dalam penelitian oleh Ade Saputri (2020), yang berjudul “efektivitas SEFT dalam mengurangi kecanduan Gadget remaja di Surabaya” terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan perlakuan SEFT terhadap kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dilakukan selama empat belas hari berturut-turut dengan hasil bahwa SEFT efektif menurunkan tingkat kecanduan gadget pada remaja di Surabaya.

#### 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.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Janwal (2022), yang berjudul “efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat kecemasan penyelesaian skripsi mahasiswa bimbingan konseling islam UIN Suska Riau” yang memaparkan hasil bahwa SEFT cukup efektif menurunkan tingkat kecemasan, dan hasil ini juga dipengaruhi oleh tingkat keseriusan dan intensitas pada saat terapi SEFT diberikan. Setelah penelitian ini dirasa memberi manfaat pada subjek yang diberikan perlakuan SEFT sehingga subjek lebih produktif dalam mengerjakan skripsi.
8. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Riska dan Zulian (2020), tentang “pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres pasien kanker payudara” menunjukkan hasil bahwa SEFT berpengaruh menurunkan tingkat stres dan juga dapat digunakan dalam penatalaksanaan membantu meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Retna dan Khoirul (2018), bertopik tentang “efektivitas terapi SEFT tingkat stres pasca bencana pada warga pasca erupsi merapi tahun 2010” mendapatkan hasil bahwa terapi SEFT efektif menurunkan stres serta mengurangi trauma (PTSD) yang dialami oleh warga pasca erupsi merapi yang sudah bertahun-tahun. Dalam penelitian ini juga mengimplikasi bahwa SEFT juga disarankan untuk digunakan dalam proses rehabilitasi terutama trauma pada korban atau warga terdampak bencana.
10. Penelitian yang dilakukan oleh Desti, Rahma dan Kondang (2019), berjudul “SEFT untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi” membuktikan bahwa SEFT efektif untuk menurunkan stress pada pasien hipertensi, selain itu hasil yang dirasakan oleh pasien hipertensi seperti gejala fisikal pusing sembuh, punggung sakit berkurang, oto tegang menjadi lebih lemas, begitu juga dengan keadaan emosi yang lebih stabil.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa SEFT dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres kecemasan, maupun gejala fisikal dalam berbagai konteks, termasuk pada perawat, mahasiswa, siswa, remaja dan pasien medis. Penelitian-penelitian ini mengindikasikan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan stres kerja, serta stres yang disebabkan oleh faktor eksternal seperti tekanan pekerjaan dan tantangan kesehatan. Meskipun demikian, hasil yang lebih kuat dan lebih signifikan tercapai dalam pengurangan stres, sementara dampak SEFT terhadap peningkatan motivasi kerja dan faktor lainnya, seperti kualitas pelayanan, masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

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 *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Riau, sementara masalah yang diteliti adalah efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk menurunkan tingkat stres.

## B. Landasan Teori

### 1. Konsep Stres

#### a. Definisi Stres

Stres merupakan fenomena psikologis yang kompleks, yang melibatkan interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan yang dihadapi. Menurut WHO (2020) stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial atau penyebab tekanan mental/beban kehidupan). Stres adalah hubungan khusus antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya individu, sehingga menjadi ancaman terhadap kesejahteraannya (Lazarus Folkman dalam Maryam, 2017). Santrock (2003) menjelaskan bahwa stres adalah reaksi yang muncul pada individu sebagai respons terhadap peristiwa atau situasi yang dapat memicu stres (*stressor*), yang dianggap mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menghadapinya.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap faktor eksternal atau internal yang mempengaruhi keseimbangan emosional, mental, fisik, dan sosial seseorang (Sawai, 2022). Stres dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang mempengaruhi aspek mental, fisik, emosional, dan spiritualnya. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan psikososial atau beban mental yang dihadapi dalam kehidupan (Priyoto, 2014).

Secara umum, stres dapat dipahami sebagai peristiwa, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar, yang melebihi kapasitas individu untuk beradaptasi. Stres dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Hal-hal yang dapat menyebabkan stres dikenal sebagai *stressor*. Tanpa adanya *stressor* atau peristiwa yang memicu stres, maka stres tidak akan terjadi (Suprayogi, 2011).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon tubuh terhadap ancaman atau tekanan yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Stresor dibagi menjadi dua, yaitu eksternal dan internal, sementara stres itu sendiri terbagi menjadi *eustress* dan *distress*.

#### 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.

### b. Jenis-jenis Stres

Karena terdapat faktor penyebab stres baik dari dalam diri maupun dari luar, para peneliti membedakan antara stres yang bersifat merugikan atau merusak, yang disebut sebagai *distress*, dan stres yang bersifat menguntungkan atau membangun, yang disebut sebagai *eustress*. Sawai dan teman-temannya (2022) membagi stres menjadi dua kategori, yaitu *eustress* dan *distress*, dengan penjelasan sebagai berikut:

#### 1) *Eustress*

Stres yang menghasilkan respons positif, sehat, dan membangun pada individu. Respons positif ini tidak hanya dirasakan oleh individu tersebut, tetapi juga mempengaruhi lingkungan sekitar, seperti meningkatkan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan kinerja yang lebih tinggi.

#### 2) *Distress*

Stres yang bertolak belakang dengan *eustress*, yakni stres yang bersifat negatif, tidak sehat, dan merusak. Dampak buruknya dapat dirasakan oleh individu dan organisasi, seperti tingginya tingkat absensi, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai.

### c. Tingkatan Stres

Menurut Donsu (2017), stres secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

#### 1) Stres Akut

Stres akut, yang juga dikenal dengan respons "*fight or flight*", adalah reaksi stres yang terjadi secara tiba-tiba dalam menghadapi suatu situasi. Stres jenis ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti gemetar dan meningkatnya kewaspadaan dalam waktu yang sangat singkat.

#### 2) Stres Kronis

Stres kronis adalah jenis stres yang lebih sulit untuk diatasi atau dipisahkan. Efeknya berlangsung lebih lama dan berdampak lebih signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Priyoto (2014) menyatakan bahwa stres juga dapat dibagi berdasarkan gejalanya menjadi tiga kategori, yaitu:

#### 1) Stres Ringan

Stres ringan adalah jenis stres yang dihadapi hampir setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, seperti tidur yang tidak cukup, kemacetan, atau kritik dari atasan. Stres jenis ini biasanya hanya

berlangsung dalam waktu singkat, beberapa menit atau jam. Gejala stres ringan antara lain meningkatnya semangat, penglihatan yang lebih tajam, peningkatan energi meskipun cadangan energi berkurang, serta kemampuan lebih baik dalam menyelesaikan tugas. Namun, seringkali terdapat gangguan pada sistem tubuh seperti pencernaan, serta perasaan tegang dan tidak santai. Stres ringan dapat bermanfaat karena mendorong seseorang untuk berpikir lebih tajam dan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

#### 2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan dan biasanya disebabkan oleh situasi yang belum terselesaikan, seperti masalah dengan rekan kerja, keluarga yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu lama. Gejala stres sedang antara lain sakit perut, mules, otot terasa tegang, perasaan cemas, gangguan tidur, dan tubuh yang terasa lelah.

#### 3) Stres Berat

Stres berat adalah jenis stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, bisa beberapa minggu hingga bulan, dan biasanya disebabkan oleh masalah yang lebih serius, seperti perselisihan dalam hubungan pernikahan, masalah keuangan yang berlarut-larut, perpisahan dengan keluarga, atau masalah kesehatan kronis. Gejala stres berat mencakup kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan hubungan sosial, insomnia, penurunan konsentrasi, kecemasan yang tidak jelas, peningkatan kelelahan, kesulitan dalam melakukan pekerjaan sederhana, serta gangguan pada sistem tubuh yang meningkat. Perasaan takut dan cemas juga meningkat pada stres berat.

Tingkatan stres dibagi ke dalam tiga fase. Ketiga fase tersebut meliputi tingkatan stres awal, tingkatan stres menengah, dan tingkatan stres berat. Dalam masing-masing fase, sejumlah hal dapat dijadikan tolak ukur pada tingkatan manakah stres yang sedang seseorang alami (Hawari, 2016).

#### d. Faktor-faktor stres

Faktor-faktor yang menyebabkan stres menurut Stuart (2016) meliputi:

##### 1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi, yang juga disebut sebagai faktor penyebab, merupakan faktor risiko yang menjadi sumber stres baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural:

#### 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.

- a) Biologis  
Faktor biologis adalah penyebab stres yang berasal dari kondisi fisik tubuh seseorang, yang mencakup latar belakang genetik, status gizi, kesehatan umum, dan paparan terhadap racun.
- b) Psikologis  
Faktor psikologis berkaitan dengan hubungan individu dengan lingkungan, yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang. Hal ini mencakup pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral, konsep diri, motivasi, dan pertahanan psikologis individu.
- c) Sosiokultural  
Stresor sosiokultural timbul dari kondisi sosial yang memicu stres pada seseorang. Faktor-faktor ini mencakup tingkat pendidikan, pendapatan, pekerjaan, usia, jenis kelamin, budaya, keyakinan, politik, pengalaman, dan status sosial.

#### 2) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi adalah rangsangan stres yang bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural yang mengancam kondisi individu. Faktor-faktor presipitasi meliputi:

- a) Kejadian yang mengancam  
Kejadian yang mengancam terbagi menjadi tiga kategori utama, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial.
- b) Ketegangan hidup  
Ketegangan hidup dapat meningkatkan tingkat stres karena sifatnya yang bersifat kronis dan berlangsung lama. Ketegangan hidup ini meliputi ketegangan dalam keluarga, ketidakpuasan dalam pekerjaan, perselisihan dalam pernikahan, masalah ekonomi, dan beban berlebih yang dirasakan individu.

Faktor penyebab stres adalah kondisi alami yang sudah ada pada diri individu atau lingkungan yang membuat rentan terhadap stres. Stres dapat timbul dari berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis seseorang. Secara umum, sumber stres ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu *stressor* eksternal dan stresor internal. *Stressor* eksternal berasal dari faktor-faktor yang ada di luar individu, sementara stresor

internal lebih berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis individu itu sendiri.

**e. Tanda dan gejala stres**

Menurut Saleh, Russeng dan Tadjuddin (2020) dalam bukunya dijelaskan tentang tanda dan gejala stres sebagai berikut:

- 1) Gejala Kognitif
  - a) Masalah memori (sulit untuk berkonsentrasi hingga mudah lupa)
  - b) Penilaian buruk atas segala hal
  - c) Hanya melihat hal – hal negatif
  - d) Mengalami kecemasan
  - e) Sering merenung
  - f) Kekhawatiran terus-menerus
- 2) Gejala Emosional
  - a) *Moodiness*
  - b) Mudah marah atau pemarah
  - c) Agitasi (kemarahan)
  - d) Merasa kewalahan
  - e) Rasa kesepian atau isolasi
  - f) Depresi atau ketidakbahagiaan secara umum
- 3) Gejala Fisik
  - a) Mengalami nyeri
  - b) Ketegangan otot
  - c) Diare atau sembelit
  - d) Mual, pusing, atau gangguan di perut
  - e) Nyeri dada atau detak jantung yang cepat
  - f) Kehilangan gairah seks
  - g) Sering terserang flu
  - h) Gangguan pernafasan atau keringatan
- 4) Gejala Perilaku
  - a) Makan tidak teratur
  - b) Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit
  - c) Mengisolasi diri sendiri dari orang lain
  - d) Menunda-nunda tanggung jawab atau mengabaikannya
  - e) Menggunakan alkohol
  - f) Merokok, atau menggunakan obat-obatan untuk bersantai
  - g) Kebiasaan gugup

**f. Indikator Stres *Informal Caregiver***

Berdasarkan teori transaksi stress coping Lazarus & Folkman, stres muncul ketika individu menilai situasi sebagai beban/ancaman

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

yang melebihi kemampuan kopingnya (Obbarius, 2021). Dalam konteks *informal caregiver*, indikator stres dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Indikator Stres**

Aspek	Indikator	Keterangan
Kognitif/penilaian ( <i>Appraisal</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Persepsi bahwa tuntutan merawat melebihi kemampuan diri.</li> <li>b. Rasa kehilangan kontrol terhadap situasi.</li> <li>c. Pemikiran berulang tentang beban dan kecemasan.</li> </ul>	Mengacu pada tahapan <i>primary</i> dan <i>secondary appraisal</i> dalam model Lazarus & Folkman: menilai situasi kemudian menilai sumber daya diri (Obbarius et al., 2021).
Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perasaan kecemasan, takut, sedih, marah</li> <li>b. Merasa kewalahan secara emosional</li> <li>c. Perasaan tidak berdaya atau frustrasi</li> </ul>	Reaksi emosional terhadap penilaian bahwa situasi melebihi kemampuan koping (Lazarus dalam chib, 2023).
Fisiologis / tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gangguan tidur (insomnia atau terbangun sering)</li> <li>b. Perubahan nafsu makan (naik/turun)</li> <li>c. Kelelahan fisik terus-menerus</li> <li>d. Tanda respons tubuh seperti detak jantung cepat, ketegangan otot</li> </ul>	Stres menurut model ini juga memmanifestasikan respons tubuh sebagai bagian dari transaksi individu-lingkungan (Rumondor et al., 2022).

**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.

Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menghindari tugas perawatan atau menarik diri dari tanggungjawab</li> <li>b. Penurunan produktivitas atau kualitas keterlibatan dalam merawat</li> <li>c. Perubahan aktivitas sosial (menjadi lebih tertutup)</li> </ul>	Perilaku sebagai hasil dari respons stres dan kurangnya coping yang efektif (Rumondor et al., 2022).
Interpersonal / Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konflik dalam hubungan keluarga atau dengan pasien yang dirawat</li> <li>b. Rasa kesepian atau tertinggal dalam dukungan sosial</li> <li>c. Penurunan kualitas komunikasi dengan anggota keluarga atau profesional</li> </ul>	Karena stres mempengaruhi aspek hubungan sosial dan dukungan, yang penting bagi informal caregiver (Paramita & Retnowati, 2019).

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, stres merupakan proses psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang mencakup perubahan **kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan sosial**. Indikator-indikator ini saling berkaitan dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres pada *informal caregiver*.

## 2. Konsep Informal Caregiver

### a. Definisi Informal Caregiver

*Caregiver* adalah orang yang memberikan perawatan dan dukungan kepada orang yang sakit. Seorang caregiver akan bertanggung jawab untuk merawat orang yang sakit dan membantu mereka melakukan aktivitas harian seperti memberi makan, menjaga kebersihan diri, memberikan pengobatan rutin, dan mengantar pasien ke tempat Kesehatan (Budhiningtyas & Astuti, 2025).

### 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.

*Informal caregiver* adalah individu yang secara sukarela atau karena tanggung jawab keluarga memberikan perawatan dan dukungan kepada anggota keluarga, kerabat, atau orang terdekat yang mengalami kondisi penyakit kronis, gangguan fisik/psikis, atau memerlukan pendampingan jangka Panjang tanpa menerima kompensasi finansial sebagai tenaga profesional. Sebagai contoh, penelitian menyebut bahwa “*Informal caregiver* atau sering disebut family caregiver adalah anggota keluarga atau teman dekat yang memberikan dukungan tanpa dibayar” (Budhiningtyas & Astuti, 2025). Penelitian lain menyebut bahwa caregiver informal “merupakan anggota keluarga atau kerabat dekat klien yang menyediakan perawatan secara sukarela biasanya tidak mendapat upah.” (Nurrani, 2024).

#### b. Tugas dan Peran *Informal Caregiver*

Peran *informal caregiver* mencakup berbagai dimensi, fisik, emosional, sosial, dan koordinatif. Beberapa tugas dan peran utama antara lain:

- 1) Memberikan bantuan aktivitas harian, seperti membantu mandi, berpakaian, makan, mobilitas, dan kebersihan diri pasien. Sebagai contoh, artikel menyebut tugas berupa perawatan pribadi, mobilisasi, dukungan emosional, administrasi sederhana, dan pengawasan medis ringan (UI Academy, 2025).
- 2) Memberikan dukungan emosional dan sosial, mendengarkan keluhan, memberi semangat, menemani dalam aktivitas sosial atau spiritual, serta menjaga komunikasi dengan keluarga dan profesional Kesehatan (UI Academy, 2025).
- 3) Mengelola lingkungan dan kenyamanan tempat tinggal serta mendukung kepatuhan pasien terhadap pengobatan atau terapi, termasuk memantau jadwal obat, menemani ke layanan kesehatan, atau mendukung rehabilitasi ringan (Nurrani, 2024).
- 4) Koordinasi dengan layanan kesehatan, keluarga, dan komunitas, serta menjaga kesejahteraan diri sendiri sebagai caregiver agar ia dapat terus efektif menjalankan peran.

Dengan demikian, informal caregiver bukan hanya “pengganti profesional”, melainkan figur pendamping yang integral dalam proses perawatan karena kedekatannya secara emosional dengan pasien dan dekat dalam keseharian.

#### c. Tantangan yang dihadapi *Informal Caregiver*

Sebagai *informal caregiver* sering membawa beban psikologis dan emosional yang signifikan, terutama ketika mereka merawat

#### 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.

pasien dengan penyakit kronis atau kondisi berat. Beberapa tantangan utama adalah:

- 1) Beban emosional dan kelelahan, Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *informal caregiver* perempuan yang merawat anggota keluarga kronis mengalami risiko tinggi terhadap stres, perasaan kehilangan arah hidup, pengalaman emosional negatif, dan bahkan pengabaian terhadap kondisi diri sendiri (Budhiningtyas & Astuti, 2025).
- 2) Beban perawatan yang terus-menerus, perasaan tanggung jawab yang besar, dan ketidakpastian kondisi pasien menyebabkan ketegangan, gangguan tidur, kekhawatiran kronis, serta menurunnya kualitas hidup *informal caregiver* (Nuraini & Hartini, 2021).
- 3) Kurangnya dukungan sosial atau profesional, ketika *informal caregiver* merasa sendiri atau kurang memiliki sumber daya, hal ini dapat meningkatkan dampak negatif seperti isolasi sosial, perubahan mood, atau bahkan depresi (Dewi & Kushariyadi, 2020).
- 4) Tantangan identitas dan makna hidup, beberapa *informal caregiver* merasakan bahwa peran mereka mengubah kehidupan, yaitu harus berkorban dan memaknai ulang eksistensi mereka di hadapan beban merawat, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menjadi sumber stres (Budhiningtyas & Astuti, 2025).

### 3. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

#### a. Definisi dan ruang lingkup SEFT

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu metode manajemen emosi yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, yang merupakan pengembangan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). *Emotional Freedom Technique* (EFT) bermula dari penemuan mayat bertato, di mana tato tersebut mengandung titik-titik yang merupakan titik-titik akupunktur dan akupresur. Selanjutnya, George Goodheart menemukan *Applied Kinesiology*, yang diikuti oleh John Diamond yang menciptakan *Energy Psychology*, yang menjadi dasar bagi pengembangan *Thought Field Therapy* oleh Roger Callahan. Berdasarkan penemuan Callahan, Gary Craig berhasil mengembangkan *Emotional Freedom Technique* (EFT). Temuan Gary Craig ini kemudian diperluas oleh Steve Weels hingga akhirnya menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yang

#### 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.

dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Perbedaan utama antara SEFT dan EFT terletak pada penambahan unsur spiritual dalam terapi SEFT (Zainuddin, 2020). Menurut Zainuddin (2020), SEFT adalah terapi yang melibatkan serangkaian gerakan sederhana untuk membantu mengatasi masalah fisik dan psikologis, meningkatkan kinerja dan pencapaian, serta mencapai kedamaian dan kebahagiaan hidup.

Terapi Spiritual Emotional Freedom ini menekankan pada sikap ikhlas, pasrah, dan rasa syukur terhadap situasi yang menekan yang dialami oleh seseorang. Pendekatan ini membedakan SEFT dari terapi lainnya, seperti Emotional Freedom Technique, yang tidak memasukkan elemen spiritual dalam proses terapinya (Zainuddin, 2020). Proses terapi ini mencakup tiga tahap, yaitu *the set-up* (menetralkan energi negatif dalam tubuh), *the tune-in* (mengarahkan fokus pada area yang terasa sakit), dan *the tapping* (mengetuk lembut titik-titik tertentu di tubuh dengan ujung jari).

Pada terapi SEFT, dasar yang digunakan mencakup energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi sering diterapkan dalam situasi klinis dan pasca-bencana sebagai metode perawatan dasar. Keunikan energi psikologi terletak pada kemampuannya untuk mengurangi asosiasi negatif seseorang melalui stimulasi manual pada titik akupunktur atau titik-titik tertentu yang diyakini dapat mengirimkan sinyal ke amigdala dan struktur otak lainnya, yang secara cepat membantu mengurangi hiperarousal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, terbentuklah asosiasi baru yang dapat meredakan hiperarousal, sehingga mempercepat dan memperkuat proses penyembuhan. Dengan mengurangi hiperarousal pada stimulus yang ditargetkan, berbagai aspek permasalahan dapat diidentifikasi dengan lebih cepat (Zainuddin, 2020).

Zainuddin (2020) menyatakan bahwa penyebab utama segala gangguan dan penyakit adalah ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh. Stres *informal caregiver* adalah salah satu gangguan yang disebabkan oleh gangguan pada sistem energi tubuh tersebut. Terapi SEFT berfokus pada penggantian energi negatif dalam tubuh dengan energi positif, yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan gangguan tersebut. Inilah yang menjadikan terapi SEFT efektif untuk mengurangi stres pada *informal caregiver*.

#### b. Tujuan terapi SEFT

Tujuan utama terapi SEFT adalah membantu individu maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikologis maupun fisik.

#### 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.

Landasan dari tujuan ini tercermin dalam moto “LOGOS” (*Loving God, Blessing to Others, and Self-Improvement*) (Zainuddin, 2020). Moto tersebut mencakup tiga makna utama, yaitu:

1) *Loving God*

Berarti seseorang harus mencintai Tuhan dengan melakukan berbagai aktivitas yang bernilai kebaikan dan tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.

2) *Blessing to Others*

Bermakna bahwa seseorang diharapkan memiliki kepedulian terhadap sesama dan berusaha membantu orang lain melalui penerapan terapi.

3) *Self-Improvement*

Mengandung arti memperbaiki diri sendiri dengan menyadari setiap kekurangan dan kelemahan yang dimiliki. Melalui refleksi diri, seseorang dapat menjadi lebih berhati-hati dan tidak ceroboh dalam menjalani kehidupan. Pada akhirnya, tujuan sejati dari Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah membawa manusia menuju kehidupan yang damai dan sejahtera (Zainuddin, 2020).

c. **Tahapan dalam terapi SEFT**

Zainuddin (2020) menjelaskan bahwa dalam melakukan terapi SEFT ada 3 tahapan yang harus dilakukan, yaitu:

a) *The Set-Up*

*Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi dalam tubuh dapat berjalan dengan benar. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *psychological reversal* atau hambatan psikologis, yaitu munculnya pikiran atau keyakinan negatif bawah sadar, seperti kesulitan melepaskan diri dari pengalaman buruk. Cara menetralkannya adalah dengan mengucapkan *the set-up words*, yang dalam konteks religius merupakan doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh *the set-up words* ialah: “Ya Allah, meskipun saya (sebutkan keluhan Anda), saya ikhlas dan pasrah sepenuhnya kepada-Mu”. Langkah-langkah dalam *The Set-Up* dilakukan dengan mengucapkan kalimat afirmasi tersebut sebanyak tiga kali dengan penuh kekhayusan, keikhlasan, dan kepasrahan, sambil menekan bagian dada pada titik *Sore Spot* atau mengetuk lembut area *Karate Chop* menggunakan dua ujung jari.

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 mengumumkannya 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.

b) *The Tune-In*

*Tune-In* dilakukan dengan memusatkan pikiran pada peristiwa atau situasi tertentu yang dapat memunculkan emosi negatif yang ingin dihilangkan, atau keadaan di mana seseorang merasa terdorong melakukan kesalahan. Tujuannya adalah menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik secara spesifik. Selama proses ini, seseorang diminta untuk terus memikirkan hal yang memicu emosi tersebut sambil mengulang kata atau kalimat pengingat, misalnya “Saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah.” *Tune-in* dilakukan secara terus-menerus hingga seluruh rangkaian terapi *Spiritual Emotional Freedom* selesai.

c) *The Tapping*

Tahap ketiga dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah *The Tapping*, yaitu proses mengetuk lembut titik-titik tertentu di tubuh menggunakan dua ujung jari sambil tetap melakukan *Tune-In*. Titik-titik ini merupakan bagian penting dari *Major Energy Meridians* yang, ketika diketuk beberapa kali, dapat membantu menetralkan emosi negatif atau rasa sakit dengan menormalkan dan menyeimbangkan kembali aliran energi tubuh.

Adapun titik-titik yang digunakan dalam *Tapping* meliputi:

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

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

- 14) *Middle Finger* (MF): sisi luar bawah kuku jari tengah, menghadap ibu jari.
- 15) *Ring Finger* (RF): sisi luar bawah kuku jari manis, menghadap ibu jari.
- 16) *Baby Finger* (BF): sisi luar bawah kuku jari kelingking, menghadap ibu jari.
- 17) *Karate Chop* (KC): sisi tangan yang digunakan untuk memukul dalam karate.
- 18) *Gamut Spot* (GS): punggung tangan, di antara tulang jari manis dan kelingking.

Selain *Tapping*, dilakukan juga 9 *Gamut Procedure*, yaitu sembilan gerakan untuk menstimulasi otak:

- 1) Menutup mata,
- 2) Membuka mata,
- 3) Menggerakkan mata ke kanan bawah,
- 4) Menggerakkan mata ke kiri bawah,
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam,
- 6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam,
- 7) Bergumam dengan irama selama 3 detik,
- 8) Menghitung dari satu hingga lima,
- 9) Bergumam kembali selama 3 detik.

Setelah selesai melakukan 9 *Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulangi *Tapping* dari titik pertama hingga titik ke-17 (berakhir di *Karate Chop*), kemudian menarik napas panjang, menghembuskannya perlahan, dan menutup sesi dengan ucapan syukur, “Alhamdulillah”.

Setelah memahami tahapan dalam terapi SEFT, terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan agar pelaksanaannya lebih efektif. Hal tersebut harus diterapkan sepanjang proses terapi, mulai dari tahap *the set-up*, *tune-in*, hingga *tapping*. Faktor utama yang menyebabkan kegagalan dalam terapi adalah mengabaikan satu atau beberapa dari beberapa aspek penting, yaitu keyakinan terhadap kekuasaan Allah, kekhusyukan selama proses terapi, keikhlasan dalam menerima segala keadaan, kepasrahan dalam menyerahkan hasil pada ketentuan Allah, serta rasa syukur atas segala hal dalam kehidupan, baik dalam kebahagiaan maupun kesulitan.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**d. Faktor keberhasilan terapi SEFT**

Ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam menjalani terapi SEFT. Hal-hal tersebut penting agar terapi yang dilakukan lebih efektif, di antaranya:

## 1) Keyakinan

Baik terapis maupun konseli tidak perlu memiliki keyakinan pada SEFT atau diri sendiri. Yang perlu diyakini adalah kekuasaan Tuhan dan kasih sayang-Nya terhadap kita. Dengan demikian, SEFT tetap efektif meskipun konseli merasa skeptis, ragu, atau tidak percaya, bahkan jika terapi tidak berhasil. Kunci dari keyakinan adalah tetap meyakini Tuhan Yang Maha Esa. Seorang da'i dari Damaskus, Ahmad bin Ashim al Anthaki, mengatakan, "Keyakinan yang kuat dapat menghilangkan semua keraguan dalam hati." Keyakinan adalah kekuatan besar dalam diri seseorang, dan hanya dengan satu sentuhan saja, segala pengaruh buruk dalam diri dan jiwa dapat lenyap, sehingga tubuh dan iman menjadi utuh dan bersih. Ibnu Mas'ud ra berkata, "Yakin adalah iman secara total (Hedi, 2019). Menurut Hedi (2019), keyakinan juga memiliki tiga tingkatan derajat, yaitu:

- a) Ilmu Yakin, yang merupakan pengetahuan tentang kebenaran yang tampak serta penerimaan terhadap hal-hal yang tidak tampak, yang bersandar pada kebenaran.
- b) Ainul Yakin, yaitu derajat di mana seseorang tidak lagi membutuhkan bukti, karena bukti memerlukan ilmu untuk membuktikannya. Jika yang dibuktikan sudah jelas terlihat, maka tidak perlu mencari bukti lagi.
- c) Haqul Yakin adalah derajat yang dimiliki oleh para utusan Allah SWT, termasuk Nabi Muhammad SAW, yang dapat melihat surga dan neraka dengan kedua matanya. Dalam sebuah hadis disebutkan,

ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ، وَعَلِّمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ  
مِنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَأِهِ

"Berdoalah kepada Allah dalam keadaan kalian yakin akan dikabulkan, maka ketahuilah bahwa Allah tidak mengabul doa dari hati yang lalai." (HR.Tirmidzi).

## 2) Khusyu'

Dalam bahasa Arab, khusyu' berarti inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan), dan sukun (ketenangan). Jika ketiga hal ini ada,

maka seseorang dapat dikatakan khusyu. Seperti dalam firman Allah SWT agar memohon dan beribadah dengan khusyu’:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ  
Artinya:

“Mohonlah pertolongan dengan sabar dan salat. Dan sungguh, salat itu berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (Q.S. Al-Baqarah: 45)

Klien harus berdoa dengan penuh kerendahan hati, merasakan kehadiran Allah SWT dengan penuh ketundukan dan kehinaan (Revai, 2018).

### 3) Ikhlas

Ikhlas berarti ridha atau menerima rasa sakit (baik fisik maupun emosional) dengan sepenuh hati. Secara praktis, ikhlas adalah kemampuan untuk berserah diri, melepaskan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan, kecemasan) kembali kepada sumbernya, yaitu Allah (Hedi, 2019).

### 4) Pasrah

Pasrah adalah keadaan di mana seseorang menyerahkan segala hasil yang akan terjadi kepada Allah SWT tanpa ada tuntutan atau pilihan, serta tanpa kebencian atau paksaan. Pasrah memberikan ketenangan batin dan kedamaian pikiran (Revai, 2018).

### 5) Syukur

Syukur berarti mengakui dan memperlihatkan nikmat yang diterima, serta menggunakannya untuk hal-hal yang lebih bermanfaat. Hakikat syukur adalah mengungkapkan rasa terima kasih secara lisan dan tulus di dalam hati, serta mengungkapkannya melalui kata-kata dan tindakan atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT (Hedi, 2019). Dalam firman Allah SWT dikatakan bahwa:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ  
Artinya:

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu; tetapi jika kamu mengingkari (nikmatku), maka sesungguhnya azabku sangat pedih.” (QS. Ibrahim: 7)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### C. Konsep Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang akan diukur dan dianalisis, yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai variabel independen dan tingkat stres *informal caregiver* sebagai variabel dependen. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang definisi operasional kedua variabel tersebut:

#### 1. Variabel Independen (variabel bebas/X)

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode terapi yang menggabungkan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan prinsip-prinsip spiritual, yang bertujuan untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. SEFT menggunakan teknik pemijatan pada titik-titik meridian tubuh (tapping), disertai dengan afirmasi spiritual, untuk mengatasi blokade energi yang terkait dengan emosi negatif (Zainuddin, 2020).

Tabel 2.2 Variabel SEFT

Indikator	Sub-Indikator
<i>Set-Up</i>	Menetralkan energi dan pikiran negatif
	Berdo'a dan afirmasi
	Sambil menekan <i>sore spot</i>
<i>Tune-In</i>	Merasakan emosi yang dialami
	Memunculkan Kembali energi dan pikiran negatif
<i>Tapping</i>	Mengetuk ringan titik-titik meridian tubuh
	Sambil mengucapkan do'a dan afirmasi
	Khusyu' selama proses SEFT

#### 2. Variabel Dependen (variabel terikat/Y)

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan yang datang dari lingkungan eksternal atau internal, yang dapat mengganggu keseimbangan emosional, mental, fisik, dan sosial individu. Stres pada *informal caregiver* merujuk pada tekanan emosional dan psikologis yang dialami oleh pendamping pasien, terutama selama masa perawatan di rumah singgah. Stres ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kelelahan fisik, kecemasan terhadap kondisi pasien, ketidakpastian pengobatan, dan kurangnya dukungan sosial.

Tabel 2.3 Variabel Stres *Informal Caregiver*

Aspek	Indikator	Sub-Indikator
Kognitif ( <i>Cognitive</i> )	Penilaian terhadap situasi (appraisal)	Rasa kehilangan kontrol terhadap situasi
		Kekhawatiran berlebihan
		Perasaan cemas tentang masa depan pasien
	Penurunan konsentrasi dan fokus	Kesulitan berkonsentrasi
		Terlalu banyak berpikir tentang masalah pasien
		Perasaan cemas
Emosional ( <i>Emotional</i> )	Perasaan emosional akibat perawatan pasien	Perasaan takut dan gelisah
		Frustrasi dan kelelahan emosional
	Perasaan tidak berdaya dan frustrasi	Rasa putus asa
		Tidak ada harapan untuk perubahan positif
Fisiologis ( <i>Physiological</i> )	Gejala fisik yang berhubungan dengan stres	Gangguan tidur (insomnia atau terbangun sering)
		Peningkatan kelelahan fisik
		Nyeri tubuh, sakit kepala
	Peningkatan detak jantung, ketegangan otot	Detak jantung yang cepat
		Otot kaku dan tegang
Perilaku ( <i>Behavioral</i> )	Perubahan perilaku sehari-hari	Penghindaran tugas perawatan
		Penghindaran aktivitas sosial
		Penurunan produktivitas
Sosial	Perubahan pola makan	Makan berlebihan atau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

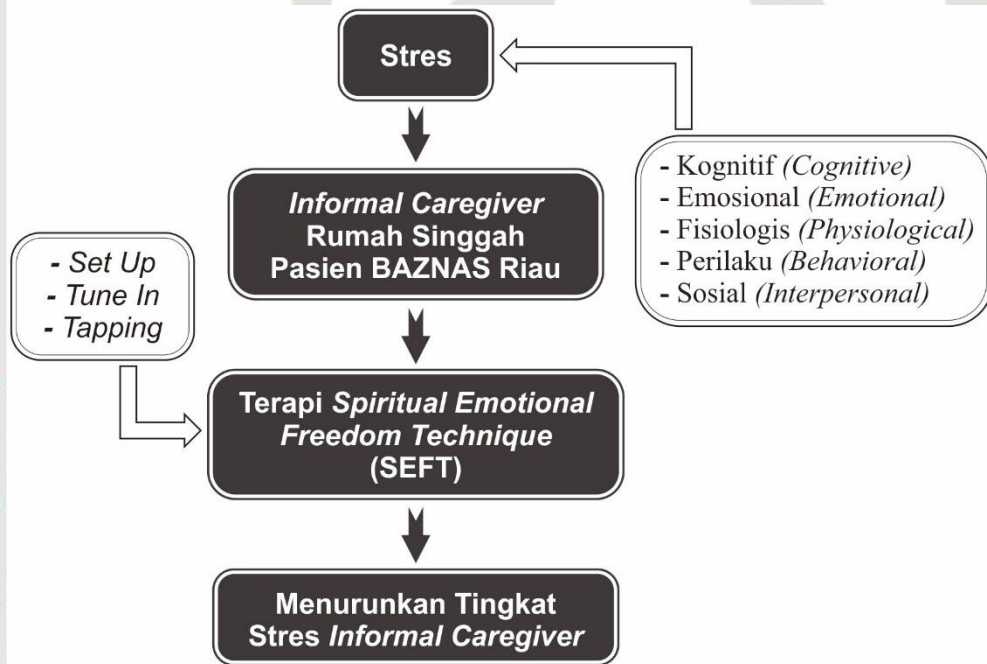
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

(Interpersonal)	atau kebiasaan buruk lainnya	kehilangan nafsu makan Konsumsi alkohol atau rokok berlebih
	Kualitas hubungan sosial dan dukungan	Rasa terisolasi atau kurangnya dukungan sosial
		Konflik dengan keluarga atau teman
Kesulitan dalam berkomunikasi dengan pasien atau keluarga lain	Komunikasi terganggu dengan pasien atau keluarga	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

D. Kerangka Pemikiran



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

SEFT adalah intervensi yang diterapkan kepada *informal caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS Riau.

Indikator Stres pada *informal caregiver* menjadi variabel dependen (terikat) yang diukur untuk mengetahui tingkat stres mereka.

SEFT bertujuan untuk menurunkan stres yang dialami *informal caregiver*, baik secara emosional, kognitif, fisiologis, perilaku, dan sosial.

### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan topik penelitian, teori terkait, dan permasalahan yang dikaji, hipotesis penelitian ini dirumuskan untuk mengetahui pengaruh **terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)** untuk menurunkan **tingkat stres pada *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS Riau**. Hipotesis ini dibagi menjadi **Hipotesis Alternatif (Ha)** dan **Hipotesis Nol (H0)** sebagai berikut:

- a. Hipotesis Alternatif (Ha)
  - Ha: **Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif untuk menurunkan tingkat stres pada *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS Riau.**
- b. Hipotesis Nol (H0)
  - H0: **Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tidak efektif untuk menurunkan tingkat stres pada *informal caregiver* di rumah singgah pasien BAZNAS 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 mengemukakan 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 METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), metodologi penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu. Dengan kata lain, pemilihan dan penerapan metode yang tepat akan sangat membantu kelancaran suatu penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah **eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*)**, yaitu rancangan penelitian yang bertujuan menguji sebab akibat dengan memberikan perlakuan (*treatment*) mempunyai kelompok control, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2017). Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian kausal yang mencoba untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan cara yang sistematis dan dapat diuji (Priadana & Sunarsi, 2021). Desain eksperimen yang dipilih adalah ***Nonequivalent Control Group Design***, karena dalam desain ini dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat sebelum dan sesudah perlakuan dengan terapi ***Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)***. Desain ini melibatkan dua kelompok yang telah ditentukan, kemudian masing-masing diberikan pre-test untuk mengetahui kondisi awal subjek. Tujuannya adalah untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2017). Berikut adalah gambaran model dari desain penelitian ini:

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X (diberikan)	O2
Kontrol	O1	T (tidak diberikan)	O2

Keterangan:

- O1 : Pengukuran Skala Stres sebelum perlakuan
- O2 : Pengukuran Skala Stres setelah perlakuan
- X : Perlakuan menggunakan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
- T : Tidak ada perlakuan yang diberikan

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang tepat dan strategis untuk penelitian ini, terutama untuk mengamati fenomena atau keadaan yang sesungguhnya terjadi pada objek yang sedang diteliti. Penelitian ini dilakukan di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Provinsi Riau, Jalan Diponegoro No.29, Suka Mulia, Kec. Sail, Kota Pekanbaru, dalam hal ini ialah untuk memperoleh data yang tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau merupakan salah satu program sosial yang diselenggarakan oleh Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau sejak tahun 2019 sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat kurang mampu, khususnya pasien dan keluarga pasien yang sedang menjalani pengobatan di fasilitas kesehatan rujukan. Awal berdirinya Rumah Singgah Pasien ini berada di jalan Hang Tuah kecamatan Sail, kemudian pada tahun 2023 kembali diresmikan Rumah Singgah Pasien yang berlokasi di jalan Diponegoro Kecamatan Sail bersamaan dengan kantor Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau yang baru. Berbagai fasilitas yang disediakan oleh Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau seperti kamar tidur yang nyaman, makan dan minum 3 kali sehari, dapur umum, kamar mandi, tempat ibadah, akses internet gratis dan ambulance. Rumah singgah ini berfungsi sebagai tempat tinggal sementara yang layak, aman, dan nyaman bagi pasien serta pendampingnya selama masa pengobatan.

Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau berlokasi di Kota Pekanbaru terletak di wilayah yang strategis dan mudah dijangkau dari berbagai fasilitas layanan kesehatan, khususnya berdekatan dengan RSUD Arifin Ahmad Provinsi Riau. Lokasi rumah singgah dipilih dengan mempertimbangkan kemudahan akses transportasi, sehingga pasien dan pendamping dapat menjangkau rumah sakit dengan cepat dan mudah. Akses yang baik ini sangat mendukung keberlangsungan aktivitas pasien selama menjalani pengobatan, serta memudahkan koordinasi antara pengelola rumah singgah, tenaga kesehatan, dan keluarga pasien. Keberadaan Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau diharapkan dapat meringankan beban sosial dan ekonomi pasien, terutama bagi mereka yang berasal dari daerah terpencil atau luar kota yang harus menjalani pengobatan dalam jangka waktu tertentu. Selain menyediakan tempat tinggal, rumah singgah ini juga menjadi ruang dukungan sosial yang membantu pasien dan keluarga dalam menghadapi kondisi kesehatan yang dialami. Penghuni Rumah Singgah Pasien

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

BAZNAS Provinsi Riau terdiri atas pasien dan pendamping pasien yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan daerah asal. Sebagian besar penghuni merupakan masyarakat dengan keterbatasan ekonomi yang membutuhkan dukungan selama menjalani proses pengobatan.

Pemilihan Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau sebagai lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian karakteristik penghuni dengan tujuan penelitian. Lingkungan rumah singgah memungkinkan peneliti untuk mengamati dan mengkaji kondisi subjek penelitian secara langsung dalam konteks kehidupan sehari-hari.

## 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Oktober – Desember 2025, yang sebelumnya observasi awal yang sudah dilakukan peneliti. Kemudian, tahapan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan peneliti sesuai dengan metode dan pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari semua individu atau objek yang akan diteliti oleh seorang peneliti (Sugiyono, 2017). Populasi merujuk pada kelompok subjek yang hasil penelitiannya akan digeneralisasi (Azwar, 2013), dalam penelitian ini populasi yang diteliti yaitu *Informal Caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) Provinsi Riau, Jalan Diponegoro No.29, Suka Mulia, Kec. Sail, Kota Pekanbaru. Berdasarkan data dari BAZNAS Provinsi Riau, jumlah *informal caregiver* yang tinggal di rumah singgah pasiennya adalah 17 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, tidak semua subjek dalam populasi dapat diteliti, sehingga hanya sebagian yang akan diwakili di mana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Namun dalam penelitian ini, dikarenakan jumlah populasi relatif kecil, maka pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* (Sensus), yaitu semua populasi akan dijadikan sampel penelitian berdasarkan kriteria tertentu.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data. Proses ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data melalui prosedur yang sistematis, agar peneliti dapat memperoleh data yang relevan dengan objek penelitian (Sugiyono, 2017).

Untuk mengukur tingkat stres pada *informal caregiver* dan efektivitas terapi SEFT untuk menurunkan Tingkat stres, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang telah divalidasi sebelumnya, dengan modifikasi khusus dalam pembuatan angket dan kuesioner untuk konteks perawatan pasien di Rumah Singgah BAZNAS Riau.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang valid mengenai tingkat stres yang dialami oleh *informal caregiver* sebelum dan setelah diberikan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

##### 1. Instrumen Pengumpulan data

###### a. Wawancara/survei

Wawancara awal yang dilakukan peneliti ke pengurus dan beberapa *informal caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS Riau mengenai respon mereka terhadap permasalahan dan kondisi yang dihadapi dalam merawat dan mendampingi pasien, berbagai respon yang menunjukkan adanya indikasi bahwa yang bersangkutan mengalami stres sesuai dengan indikator stres menurut teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Kemudian, peneliti juga melakukan wawancara singkat kepada pihak pengurus yang menerangkan berbagai tantangan dan kondisi yang dihadapi.

###### b. Observasi

Peneliti melakukan observasi terhadap *informal caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS Riau, menunjukkan bahwa beberapa *informal caregiver* terlihat seperti kelelahan dan menunjukkan ekspresi tidak semangat.

###### c. Angket/Kuesioner

Kuesioner adalah sekumpulan pertanyaan tertulis yang disusun untuk mengumpulkan data dari responden mengenai pandangan, pengalaman, atau pengetahuan mereka terkait dengan topik penelitian (Suharsimi, 2019). Dalam konteks yang tepat, kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden sebagai bagian dari penelitian (Bambang Prastyo, 2016).

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.

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

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, atau pendapat individu atau kelompok mengenai suatu peristiwa atau fenomena sosial. Berikut adalah pemberian skor skala likert dalam penelitian ini:

**Tabel 3.2**  
**Skor skala likert**

Alternatif Jawaban	Skor/nilai
Sangat Sering (SS)	5
Sering (S)	4
Kadang-kadang (KK)	3
Jarang (J)	2
Tidak Pernah (TP)	1

Kuesioner dalam penelitian ini akan digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh *informal caregiver* dalam perawatan pasien. Beberapa indikator stres disusun berdasarkan teori coping Lazarus dan Folkman (1984) yang diukur antara lain:

- 1) Kognitif  
Reaksi pikiran terhadap tekanan, meliputi persepsi negative, kekhawatiran, dan kesulitan berkonsentrasi.
- 2) Emosional  
Reaksi perasaan terhadap stress, seperti cemas, mudah marah, sedih, atau frustrasi.
- 3) Fisiologis  
Respon tubuh terhadap stress, seperti jantung berdebar, sakit kepala, sulit tidur, atau kelelahan.
- 4) Perilaku  
Perubahan perilaku akibat stress, seperti menarik diri, kehilangan minat, atau perubahan pola makan.
- 5) Sosial  
Perubahan pola makan dan kebiasaan buruk lainnya, konflik hubungan dan kesulitan berkomunikasi.

Skala likert dan indikator kuesioner akan digunakan dipenelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* untuk mengukur perubahan tingkat stres caregiver sebelum dan setelah diterapkan terapi SEFT.

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

*Pretest* dilakukan sebelum pemberian terapi SEFT untuk mengukur tingkat stres awal. Setelah terapi SEFT selesai diberikan, *posttest* dilakukan untuk mengukur tingkat stres pasca-intervensi.

Dalam kuesioner angket penelitian ini, terdapat 15 pertanyaan yang berkaitan dengan variabel Stres *Informal Caregiver*. Kisi-kisi item pernyataan dalam angket tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi item angket variabel stres *informal caregiver***

No	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	Kognitif ( <i>Cognitive</i> )	1,2,3,4	4
2	Emosional ( <i>Emotional</i> )	5,6	2
3	Fisiologis ( <i>Physiological</i> )	7,8,9,10	4
4	Perilaku ( <i>Behavioral</i> )	11,12,13,14	4
5	Sosial ( <i>Interpersonal</i> )	15	1
Jumlah Item:			15

#### 2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan dari catatan peristiwa sebagai bukti yang terjadi, baik berbentuk tulisan, gambar/foto, atau karya (Sugiono, 2020). Dokumentasi sangat penting untuk menyimpan fakta dalam penelitian ini.

#### E. Uji Validitas dan Reliabilitas

##### 1. Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dapat diandalkan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat mengukur sesuai dengan tujuannya. Hal ini diukur dengan menganalisis korelasi antara skor item dengan skor total (Agung & Zarah, 2016).

Instrumen berupa angket yang di uji validitas sebelum digunakan untuk penelitian menggunakan SPSS dengan jumlah 15 item yang disebar ke 30 responden diluar sampel dengan hasil:

**Tabel 3.4**  
**Uji Validitas Angket**

NO. ITEM	r HITUNG	r TABEL 5% N=30	KETERANGAN
1	0.467	0.361	VALID
2	0.506	0.361	VALID
3	0.606	0.361	VALID

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

4	0.405	0.361	VALID
5	0.412	0.361	VALID
6	0.362	0.361	VALID
7	0.530	0.361	VALID
8	0.446	0.361	VALID
9	0.517	0.361	VALID
10	0.567	0.361	VALID
11	0.363	0.361	VALID
12	0.379	0.361	VALID
13	0.372	0.361	VALID
14	0.444	0.361	VALID
15	0.398	0.361	VALID

Sesuai tabel yang disajikan, bahwa 15 item butir angket dinyatakan valid dengan hasil menggunakan rumus  $r$  hitung ( $>$ ) lebih besar dari  $r$  tabel 5%  $n=30$  (0,361). Nilai  $r$  hitung adalah hasil dari item, sedangkan nilai  $r$  tabel 5% didapat dari tabel  $r$  *product momen* sesuai dengan jumlah responden.

## 2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang, apabila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang konsisten. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam proses pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi valid dan reliabel (Sugiyono, 2013). Reliabilitas instrumen penelitian merupakan proses untuk menentukan sejauh mana item pertanyaan dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang sedang diteliti.

**Tabel 3.5**  
**Uji Reliabilitas Angket**

NO. ITEM	Nilai Cronbach's alpha	Nilai acuan	KETERANGAN
1	0.707	0.60	RELIABEL
2	0.710	0.60	RELIABEL
3	0.688	0.60	RELIABEL
4	0.716	0.60	RELIABEL
5	0.718	0.60	RELIABEL
6	0.724	0.60	RELIABEL
7	0.695	0.60	RELIABEL
8	0.704	0.60	RELIABEL
9	0.699	0.60	RELIABEL
10	0.697	0.60	RELIABEL

11	0.723	0.60	RELIABEL
12	0.721	0.60	RELIABEL
13	0.717	0.60	RELIABEL
14	0.717	0.60	RELIABEL
15	0.716	0.60	RELIABEL

Hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai acuan. Bisa disimpulkan bahwa item tersebut dikategorikan reliabel.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah langkah penting dalam memperoleh temuan-temuan dari hasil riset. Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data dengan memeriksa data yang telah diperoleh setelah proses pengumpulan data.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Independent sample T-test* yaitu uji statistik parametrik yang digunakan untuk **mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata (mean) antara dua kelompok yang saling independen (tidak berpasangan)** berdasarkan perbandingan tingkat stres dengan melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada *informal caregiver* kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan kelompok kontrol.

#### 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 V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada informal caregiver di Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau. Hal ini terlihat dari adanya penurunan skor stres pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi SEFT, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak menunjukkan penurunan yang signifikan.

Hasil uji statistik menggunakan uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat stres pada informal caregiver.

Setelah melakukan serangkaian prosedur, dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada *informal caregiver* di Rumah Singgah Pasien BAZNAS Provinsi Riau. Oleh karena itu, terapi SEFT dapat menjadi salah satu alternatif metode coping stres yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan oleh *informal caregiver* dalam kehidupan sehari-hari.

### B. Saran

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya pengelolaan stres serta pemanfaatan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salah satu alternatif pendekatan psikologis.
2. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya keterbatasan waktu pelaksanaan eksperimen, serta tidak adanya kontrol terhadap subjek dan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, sehingga hal tersebut menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi serta meningkatkan frekuensi pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) agar mendapatkan hasil yang lebih optimal dan komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan populasi dan jumlah sampel yang lebih besar serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres responden.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Kartika; Dewi, T. K. (2013). Kronis yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(03), 7–16. <http://journal.unair.ac.id/strategi-coping-pada-family-caregiver-pasien-gagal-ginjal-kronis-yang-menjalani-hemodialisa-article-8761-media-51-category-10.html>
- Anam, A., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., & Sari, Y. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.1.2343>
- Aprilia, C. A., Theresa, R. M., & Fitriani, R. D. (2020). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Tingkat Stres Pada Caregiver Informal Yang Merawat Penderita Skizofrenia Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 128–133. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.111>
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brown, R. M., & Brown, S. L. (2014). Informal caregiving: A reappraisal of effects on caregivers. *Social Issues and Policy Review*, 8(1), 74–102. <https://doi.org/10.1111/sipr.12002>
- Budhiningtyas, K. A., & Astuti, R. S. (2025). Kebermaknaan hidup informal caregiver bagi anggota keluarga dengan penyakit kronis. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 21.
- Dewi, R. D. C., & Kushariyadi. (2020). *Literature study: Caregiver roles for improved health care in dementia patients* [Studi literatur: Peran caregiver untuk peningkatan perawatan kesehatan pada pasien demensia]. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 166–175.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi* (Edisi 2). Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Diakses pada 20 oktober 2025, dari <https://www.kemkes.go.id>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Maryana, & Dewi, S. C. (2021). *Spiritual emotional freedom technique increased patient self efficacy*. *Bali Medical Journal*, 10(3 Special Issue ICONURS), 1138–1141. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2830>

### 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.


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

- Miroslavljevic, A., & Sablic, S. (2025). *Job satisfaction and burnout among healthcare employees: A bibliometric analysis before and after COVID-19 pandemic*. *Quality & Quantity*, 59(1), 15-30.
- Muhammad, Hedi Candra. (2019). “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial”. Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). *Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students*. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran *Acceptance and Commitment Therapy* (Act) Untuk Menurunkan Stres Pada Family Caregiver Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 27–39. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.27>
- Nurina Ningsih, Lukman, & Cindy Ardianty. (2022). *Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Anxiety of Hypertension Patients in the Work Area of the Simpang Periuk Public Health Center Lubuklinggau City*. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 1903–1912. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v1i9.1627>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). *A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample*. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Paramita, A. A. A. R., & Retnowati, S. (2019). Program “KOMPAK” untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Pasien Kanker Anak. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.49959>
- Priadana, M. Sidik, dan Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books, 2021.
- Priyanto, W., Widyana, R., & Verasari, M. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) to Reduce the Diabetes Distress in People with Diabetes Mellitus*. 6(2), 66–76.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Revai, Alwan. (2018). Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK). Tesis.
- Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Ediati, A. (2022). Tingkat stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan skizofrenia (ODS). *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1–9.
- Rusdondor, P., Rosalie, E., Fauziah, S., Ginanjar, A., Chiarolanza, C., & Randall, A. (2022). *Perceived Individual, Partner, and Community Stressors Related*


**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.

- to Covid-19 Quarantine in Indonesia: A Qualitative Study. 403–420. <https://doi.org/10.5220/0010752800003112>
- Salah, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). Manajemen Stres Kerja: Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC (1st ed.). Deepublish.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sawai, R. P., Sawai, J. P., Hawari, U. S. L., Abdul Aziz, A. R., & Ahmad, R. (2022). Academic Stress and Depression among Medical Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1), 2611–2620. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12326>
- Siti Nurrani. (2024). *Peran Keluarga Untuk Mengatasi Caregiver Burden Dalam Merawat Lansia (Studi Kasus Di Kelurahan Mekarsari Kota Banjar)*. 1–114. [https://repository.uinsaizu.ac.id/25093/1/Siti\\_Nurrani\\_-\\_2017101150\\_-\\_FULL.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/25093/1/Siti_Nurrani_-_2017101150_-_FULL.pdf)
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Buku 1 Edisi Indonesia*. Elseive.
- Suprayogi, M. N. (2011). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII Sman 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Humaniora*, 2(1), 281. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3004>
- Taufik, Imam. (2010). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Ganeca exact,
- Unit Kesehatan IPB. (2025, 15 Februari). Hari Kanker Anak Sedunia 2025: “*Inspiring Action*”. Unit Kesehatan IPB. Diakses pada 20 September 2025, dari <https://unitkesehatan.ipb.ac.id/hari-kanker-anak-sedunia-2025/>.
- UI Academy. (2025, Januari 10). *Apa itu caregiver? Peran, jenis-jenis caregiver, dan peluang kariernya*. Diakses pada 27 Oktober 2025, dari <https://www.uiacademy.id/article/apa-itu-caregiver-peran-jenis-jenis-caregiver-dan-peluang-kariernya>
- W. K. Agung dan P. Zarah. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Switzerland: WHO Document Production Services.
- World Health Organization. "Childhood Cancer." *World Health Organization*, 4 Feb. 2025, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children).
- Yana, D. (2015). Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal ARSI: Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/arsi.v1i2.2176>
- Zaiduddin, Ahmad Faiz (2020). *Spiritual Emotional Freedom Technique* edisi revisi. Jakarta Timur: ARG publishing.

## LAMPIRAN

### *Lampiran Dokumentasi*



### 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.



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

## Lampiran Modul Pelaksanaan

### MODUL

Pelaksanaan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada *Informal Caregiver* Di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional Riau

#### Keterangan :

Modul ini diadaptasi dari buku SEFT oleh Ahmad Faiz Zainuddin (2020)

#### Pendahuluan :

Dalam kajian psikologi, manusia dipahami memiliki sistem energi psikologis (energy psychology) yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi dan kondisi diri. Sistem energi ini dapat terganggu ketika seseorang menghadapi berbagai persoalan dalam hidup, baik berupa emosi negatif seperti stres, cemas, dan sedih, maupun masalah fisik yang terlihat secara nyata. Gangguan tersebut kemudian dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari serta kualitas kehidupan seseorang.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) hadir sebagai salah satu pendekatan yang menawarkan cara praktis untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. SEFT bekerja dengan memperbaiki atau menyeimbangkan kembali sistem energi dalam tubuh manusia. Meskipun teknik ini tidak secara langsung berfokus pada pemicu atau dampak masalah yang dialami, bukan berarti penyebab masalah diabaikan. Sebelum menjalani terapi, klien tetap perlu menyadari dan memahami sumber permasalahan yang dialaminya.

Menariknya, dalam praktik SEFT seseorang tidak harus mengungkapkan secara detail penyebab masalahnya kepada terapis atau orang lain. Yang terpenting adalah klien mampu menyusun kalimat afirmasi sebagai bentuk sugesti positif kepada diri sendiri pada tahap Set-Up. Proses pelaksanaan SEFT juga relatif sederhana, yaitu dengan memusatkan perhatian pada masalah yang dirasakan, melakukan ketukan ringan pada titik-titik energi tubuh yang dikenal sebagai titik meridian, serta disertai sikap berserah diri kepada Allah atas harapan kesembuhan yang diinginkan.

Aspek spiritual menjadi bagian penting dalam keberhasilan terapi SEFT. Terdapat beberapa kunci utama yang mendukung keberhasilan proses ini, yaitu meyakini pertolongan Allah, menjalani proses dengan khuyuuk, menerima diri dan keadaan dengan ikhlas, berserah diri terhadap hasil yang diperoleh, serta senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan-Nya. Dengan demikian,



#### 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.

SEFT tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi spiritual individu.

Melalui pendekatan ini, seseorang diajak untuk menyadari bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang lemah dan membutuhkan pertolongan Allah dalam setiap keadaan. Dengan memadukan usaha, doa, dan keikhlasan, individu diharapkan mampu menemukan ketenangan serta jalan menuju pemulihan dari berbagai permasalahan yang dihadapi.

#### Tujuan Pelaksanaan Modul :

1. Modul ini disusun untuk membantu menurunkan tingkat stres kerja yang dialami informal caregiver melalui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
2. Modul ini juga bertujuan untuk membantu meningkatkan motivasi kerja informal caregiver dengan memanfaatkan SEFT sebagai salah satu metode intervensi.
3. Selain itu, modul ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dasar mengenai SEFT sebagai salah satu alternatif solusi dalam mengatasi permasalahan emosi maupun keluhan fisik.

#### Manfaat Pelaksanaan Modul :

1. Pelaksanaan modul ini diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja yang dirasakan oleh informal caregiver.
2. Modul ini juga diharapkan mampu meningkatkan motivasi kerja informal caregiver dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.
3. Ke depan, teknik SEFT yang dipelajari melalui modul ini diharapkan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh informal caregiver ketika menghadapi masalah emosional maupun fisik.

#### Petunjuk Penggunaan Modul :

1. Rancangan Penelitian  
Modul ini dirancang sebagai panduan dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional Riau. Penelitian dilaksanakan dalam lima kali pertemuan yang melibatkan subjek penelitian. Dalam setiap pertemuan, terdapat kegiatan pelatihan atau intervensi menggunakan teknik SEFT yang disertai dengan pelaksanaan pretest dan posttest.
2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan  
Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan di ruangan yang telah disediakan. Setiap sesi dilakukan pada pagi hari dengan durasi sekitar 60- 90 menit untuk setiap pertemuan.
3. Pengguna Modul dan Sasaran Penelitian  
Modul ini disusun untuk membantu proses penelitian agar berjalan lebih sistematis dan efektif. Pengguna modul ini adalah peneliti dan 1 orang tim sebagai fasilitator yang memiliki kompetensi dalam memberikan intervensi kepada subjek 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.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan modul ini berbentuk pelatihan atau training. Pada tahap awal, responden diberikan materi pengenalan mengenai SEFT. Untuk memudahkan pemahaman, setiap responden juga diberikan handout sebagai bahan pendukung. Pada tahap berikutnya, responden mempraktikkan teknik SEFT dengan bimbingan fasilitator secara berpasangan, di mana setiap pasangan akan bergantian melakukan teknik tersebut. Sebelum pelatihan dimulai, responden terlebih dahulu mengerjakan pretest. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, dilakukan evaluasi melalui pemberian posttest kepada responden.

Materi :

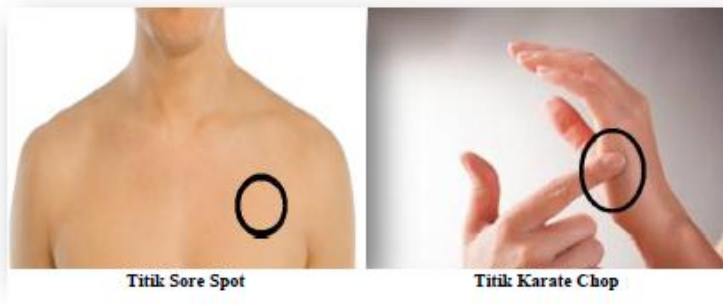
1. Cara kerja SEFT

Cara kerja SEFT pada dasarnya adalah membantu menyeimbangkan, menetralkan, dan menormalkan kembali aliran energi dalam tubuh manusia. Ketika seseorang mengalami masalah atau memunculkan emosi tertentu, hal tersebut sering kali menjadi tanda bahwa sistem energi dalam tubuhnya sedang mengalami gangguan. Gangguan energi ini biasanya dipicu oleh berbagai faktor atau permasalahan yang dialami dalam kehidupan. Oleh karena itu, melalui teknik SEFT, ketidakseimbangan energi tersebut diupayakan kembali selaras agar individu dapat merasakan kondisi emosional dan fisik yang lebih stabil.

2. Tahapan melakukan SEFT

a. Tahap *Set-Up*

- 1) Responden diarahkan untuk menemukan titik *sore spot* atau *karate chop*. Proses ini dilakukan dengan meletakkan tangan kanan di atas bahu kiri, kemudian menggerakkannya ke arah dada sekitar 40 derajat hingga ditemukan titik yang terasa nyeri saat ditekan.



- 2) Kemudian sambil mengucapkan do'a dan afirmasi "Ya allah, walaupun saya merasa stres karena merawat (pasien), saya ikhlas saya pasrah dan saya serahkan kesembuhan kepadamu" dengan sangat khusyu' sebanyak 3-7 kali.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

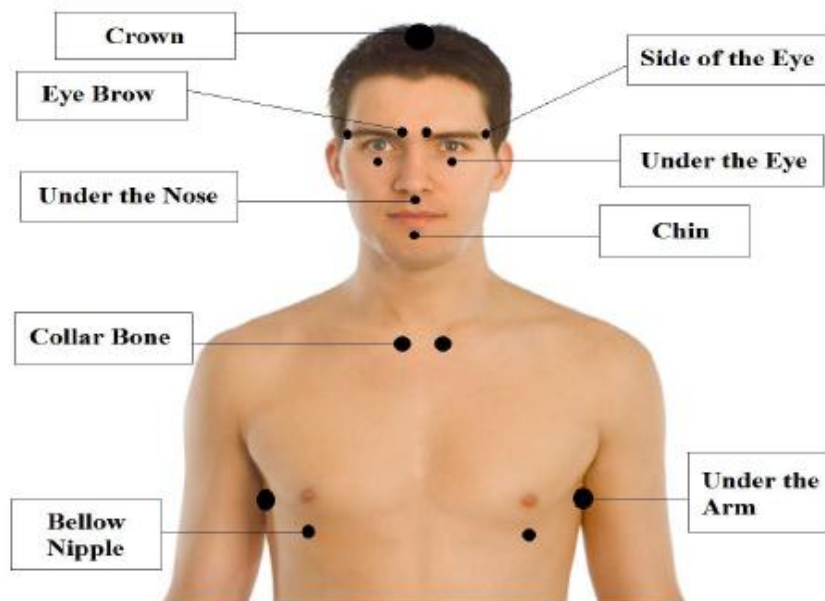
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Tahap *Tun-In*

- 1) Responden diarahkan untuk meletakkan tangan diatas paha dan mengatur pernapasan.
- 2) Kemudian responden diminta untuk mengingat dan membayangkan secara mendalam masalah dan peristiwa yang memunculkan emosi negatif yang ingin dikurangi, sambil mengulangi kalimat *Set-Up* yang mewakili perasaan negatif tersebut.

c. Tahap *Tapping*

Tahap *Tapping* adalah melakukan ketukan ringan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di minimal 9 kali, sambil tetap memusatkan perhatian pada proses *tune in* yang sedang dilakukan. Titik-titik tersebut yaitu:

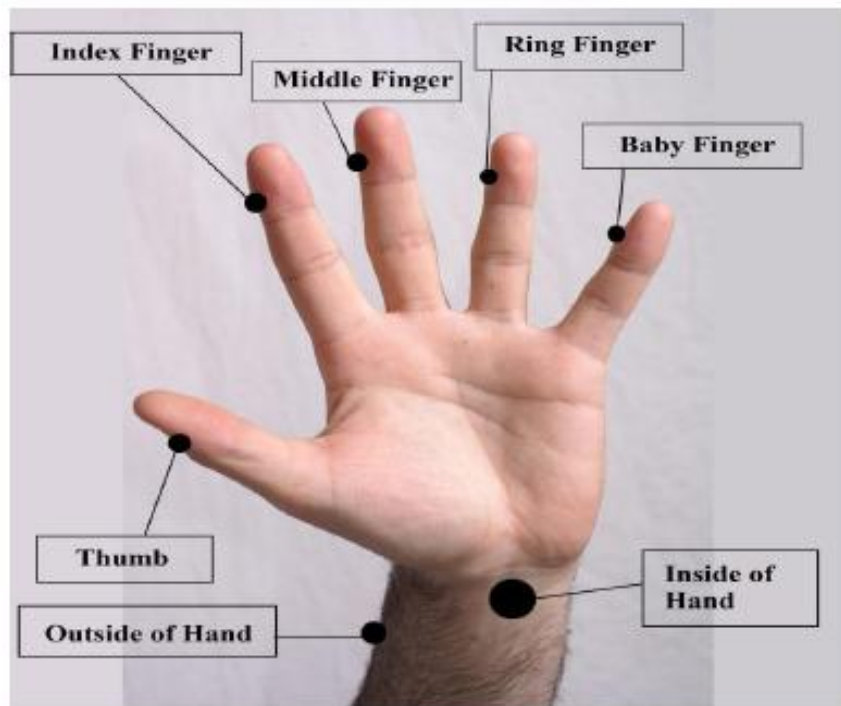


- 1) *Crown* (Cr) – Titik ini berada di bagian paling atas dan tengah kepala.
- 2) *Eye Brow* (EB) – Titik ini terletak pada bagian awal alis mata.
- 3) *Side of the Eye* (SE) – Titik ini berada pada tulang di sisi luar mata.
- 4) *Under the Eye* (UE) – Titik ini terletak pada tulang sekitar dua sentimeter di bawah kelopak mata.
- 5) *Under Nose* (UN) – Titik ini berada tepat di bagian bawah hidung.
- 6) *Under Lip / Upper Chin* (UL/UC) – Titik ini terletak di area antara bibir bawah dan dagu.

**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.

- 7) *Collar Bone* (CB) – Titik ini berada pada pertemuan tulang selangka (clavicula) dan tulang dada (sternum).
- 8) *Under Arm* (UA) – Titik ini terletak di bawah ketiak, sejajar dengan puting susu pada pria atau tepat di tengah garis tali bra pada wanita.
- 9) *Below the Nipple / Under Breast* (BN/UB) – Titik ini berada sekitar 2,5 cm di bawah puting susu pada pria atau pada batas antara tulang dada dan bagian bawah payudara pada wanita.



- 10) *Inside of Hand* (IH) – Titik ini terletak pada bagian dalam pergelangan tangan.
- 11) *Outside of Hand* (OH) – Titik ini berada pada bagian luar pergelangan tangan.
- 12) *Thumb* (TH) – Titik ini terletak pada ibu jari, tepat di sisi luar bagian bawah kuku.
- 13) *Index Finger* (IF) – Titik ini berada pada jari telunjuk, tepat di sisi luar bagian bawah kuku yang menghadap ke arah ibu jari.
- 14) *Middle Finger* (MF) – Titik ini terletak pada jari tengah, di sisi luar bagian bawah kuku yang mengarah ke ibu jari.
- 15) *Ring Finger* (RF) – Titik ini berada pada jari manis, tepat di sisi luar bagian bawah kuku yang menghadap ke ibu jari.
- 16) *Baby Finger* (BF) – Titik ini terletak pada jari kelingking, di sisi luar bagian bawah kuku yang mengarah ke ibu jari.

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

- 17) *Karate Chop* (KC) – Titik ini berada di sisi telapak tangan, yaitu bagian yang biasanya digunakan untuk memukul atau mematahkan benda dalam gerakan karate.
- 18) *Gamut Spot* (GS) – Titik ini terletak pada punggung tangan, tepat di antara perpanjangan tulang jari manis dan jari kelingking.

Selain melakukan *tapping*, responden juga mengikuti prosedur **9 Gamut**, yang meliputi tahapan sebagai berikut:

- 1) Menutup mata.
  - 2) Membuka mata.
  - 3) Menggerakkan mata secara kuat ke arah kanan bawah.
  - 4) Menggerakkan mata secara kuat ke arah kiri bawah.
  - 5) Memutar bola mata searah jarum jam.
  - 6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam.
  - 7) Bergumam dengan irama tertentu selama kurang lebih tiga detik.
  - 8) Menghitung angka satu sampai lima.
  - 9) Bergumam kembali dengan irama yang sama selama kurang lebih tiga detik.
- d. Tahap Akhir
- Setelah menyelesaikan prosedur **9 Gamut**, tahap terakhir proses terapi kemudian diakhiri dengan menarik napas dalam secara perlahan dan menghembuskannya sambil mengucapkan ungkapan rasa syukur, yaitu “Alhamdulillah”. Tahap ini boleh dilakukan berulang kali hingga dirasa melegakan.

**Pelaksanaan :**

1. Pertemuan Hari Pertama
  - Jenis Kegiatan : Perkenalan, penyebaran skala *pretest*, Materi
  - Durasi : 35 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Untuk mendapatkan nilai berkah dalam kegiatan ini dengan melibatkan Allah dalam setiap aktivitas.
    - 2) Perkenalan singkat dari peneliti kepada subjek.
    - 3) Memberi pemahaman tentang konsep SEFT
2. Pertemuan Hari Kedua
  - Jenis Kegiatan : Pelaksanaan terapi SEFT, diskusi
  - Durasi : 60-90 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Intervensi terapi SEFT
    - 2) Membantu dalam mengelola dan mengatasi stres.



### 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. Pertemuan Hari Ketiga
  - Jenis Kegiatan : Pelaksanaan terapi SEFT, Evaluasi
  - Durasi : 60-90 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Intervensi terapi SEFT
    - 2) Membantu dalam mengelola dan mengatasi stres.
    - 3) Mengamati perkembangan responden
4. Pertemuan Hari Keempat
  - Jenis Kegiatan : Pelaksanaan terapi SEFT, diskusi, Evaluasi
  - Durasi : 60-90 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Intervensi terapi SEFT
    - 2) Membantu dalam mengelola dan mengatasi stress
    - 3) Mengamati perkembangan responden.
5. Pertemuan Hari Kelima
  - Jenis Kegiatan : Pelaksanaan terapi SEFT, diskusi, Evaluasi.
  - Durasi : 60-90 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Intervensi terapi SEFT
    - 2) Membantu dalam mengelola dan mengatasi stress
    - 3) Mengamati perkembangan responden.
    - 4) Pematangan terapi mandiri
6. Pertemuan Hari Keenam
  - Jenis Kegiatan : Pelaksanaan terapi SEFT, diskusi, Evaluasi, pemberian skala *posttest*, penutupan dan perpisahan
  - Durasi : 60-90 menit
  - Pelaksana : Fasilitator
  - Tujuan :
    - 1) Intervensi terapi SEFT
    - 2) Membantu dalam mengelola dan mengatasi stress
    - 3) Menilai hasil terapi SEFT
    - 4) Tindak lanjut hasil



**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.

Lampiran Instrumen Angket

**SKALA STRES**  
(Tingkat stres pada *informal caregiver*)

- Nama (boleh inisial) : \_\_\_\_\_
- Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_
- Umur/usia : \_\_\_\_\_
- Asal daerah : \_\_\_\_\_
- Nama Pasien yang dirawat : \_\_\_\_\_

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik dan sesuai.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:
  - TP : Tidak pernah
  - J : Jarang
  - KK : Kadang – kadang
  - S : Sering
  - SS : Sangat sering
4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda centang  pada kolom yang telah disediakan.



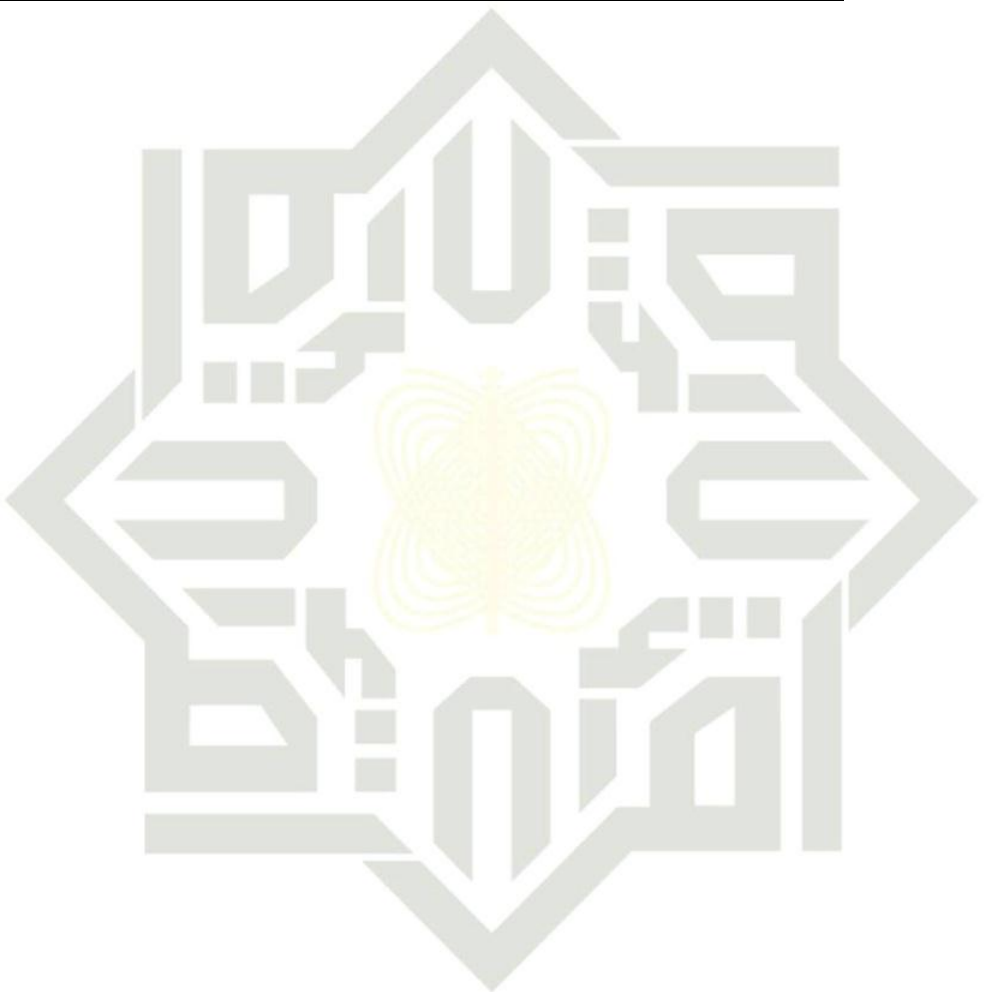
**Contoh :**

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SS
	Saya merasa stres karena merawat pasien.				✓	

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SS
1	Saya merasa khawatir tentang kesehatan pasien yang saya rawat.					
2	Saya merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang harus saya lakukan.					
3	Saya merasa kesulitan untuk berkonsentrasi pada pekerjaan lain selain merawat pasien.					
4	Saya merasa sangat cemas tentang masa depan pasien yang saya rawat.					
5	Saya merasa sangat frustrasi ketika perawatan pasien tidak berjalan sesuai harapan.					
6	Saya mudah marah dan tertekan ketika menghadapi tantangan dalam perawatan pasien.					
7	Saya merasa kelelahan meskipun sudah cukup tidur.					
8	Saya merasa sakit kepala atau nyeri pada tubuh akibat stres yang saya alami.					
9	Saya mengalami gangguan tidur, sulit tidur maupun sering terbangun.					
10	Saya merasa kurang bertenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari.					
11	Saya menghindari tugas merawat pasien					
12	Saya merasa sulit untuk menyelesaikan tugas sehari-hari karena perawatan pasien.					
13	Saya cenderung mengabaikan pekerjaan atau kegiatan lain untuk tetap fokus pada pasien.					

**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.



UIN SUSKA RIAU

14	© Hak cipta milik UIN Suska Riau	Saya merasa hubungan saya dengan keluarga atau teman-teman terganggu akibat perawatan pasien.					
15		Saya merasa bahwa dukungan dari teman-teman atau keluarga kurang untuk mengurangi beban saya.					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



UIN SUSKA RIAU



## Lampiran

© 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.

### SKALA POST-TEST

Instrumen pengukuran tingkat stres pada *informal caregiver* (pendamping pasien)

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan pernyataan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah dan benar, maka anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri anda yang bukan berdasarkan apa yang anda anggap baik dan sesuai.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu:
  - TP : Tidak pernah
  - J : Jarang
  - K : Kadang – kadang
  - S : Sering
  - SS : Sangat sering

Pertanyaan Jawaban 60 Setelan

Bagian 1 dari 2

### TRY OUT: SKALA STRES & EFEKTIVITAS SEFT PADA INFORMAL CAREGIVER

Formulir ini bertujuan untuk menguji angket stres yang mengukur perasaan, pengalaman, dan pengaruh terapi SEFT terhadap kondisi emosional dan fisik caregiver dalam merawat pasien.

Nama lengkap \*

Teks jawaban singkat

Jenis kelamin \*

Laki-laki

UIN SUSKA RIAU

Lampiran Tabel  $r$  Product Moment

N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

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



Lampiran SPSS uji validitas

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.

		Correlations															TOTAL
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
P01	Pearson Correlation	1															
	Sig. (2-tailed)																
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P02	Pearson Correlation	0,014	1														
	Sig. (2-tailed)	0,941															
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P03	Pearson Correlation	0,292	0,332	1													
	Sig. (2-tailed)	0,118	0,073														
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P04	Pearson Correlation	0,269	0,008	0,412	1												
	Sig. (2-tailed)	0,151	0,988	0,024													
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P05	Pearson Correlation	0,267	0,071	0,189	0,315	1											
	Sig. (2-tailed)	0,154	0,709	0,317	0,090												
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P06	Pearson Correlation	-0,271	0,361	0,121	-0,089	-0,074	1										
	Sig. (2-tailed)	0,148	0,050	0,625	0,640	0,697											
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P07	Pearson Correlation	0,263	0,147	0,222	0,100	0,115	0,015	1									
	Sig. (2-tailed)	0,160	0,438	0,238	0,598	0,544	0,937										
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P08	Pearson Correlation	0,351	0,094	0,222	0,259	0,241	0,225	0,337	1								
	Sig. (2-tailed)	0,057	0,623	0,238	0,167	0,199	0,231	0,069									
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P09	Pearson Correlation	0,241	-0,178	0,325	0,213	0,273	0,106	0,508	0,379	1							
	Sig. (2-tailed)	0,200	0,346	0,079	0,258	0,144	0,577	0,004	0,039								
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson Correlation	0,478	0,297	0,224	0,023	0,053	0,386	0,204	0,398	0,314	1						
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,111	0,235	0,906	0,781	0,035	0,279	0,029	0,091							
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11	Pearson Correlation	0,187	0,024	0,116	0,136	0,055	0,143	0,263	-0,039	0,162	0,159	1					
	Sig. (2-tailed)	0,323	0,898	0,543	0,473	0,772	0,450	0,160	0,837	0,392	0,401						
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P12	Pearson Correlation	0,222	0,384	0,304	0,009	-0,183	0,223	0,202	0,171	-0,146	0,194	0,154	1				
	Sig. (2-tailed)	0,238	0,036	0,102	0,983	0,333	0,237	0,284	0,366	0,441	0,305	0,415					
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P13	Pearson Correlation	0,429	0,028	0,234	-0,071	0,314	-0,233	0,300	0,159	0,435	0,075	-0,118	-0,039	1			
	Sig. (2-tailed)	0,018	0,893	0,213	0,710	0,091	0,215	0,108	0,403	0,016	0,692	0,535	0,849				
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P14	Pearson Correlation	-0,088	0,294	0,190	0,186	0,052	0,113	0,174	-0,132	0,013	0,051	0,170	0,103	-0,030	1		
	Sig. (2-tailed)	0,644	0,114	0,314	0,324	0,788	0,551	0,357	0,488	0,944	0,788	0,370	0,589	0,876			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P15	Pearson Correlation	-0,041	0,138	0,018	0,035	0,049	0,155	0,162	-0,026	0,295	0,071	-0,068	-0,161	0,319	1		
	Sig. (2-tailed)	0,829	0,466	0,924	0,855	0,796	0,412	0,309	0,862	0,114	0,710	0,719	0,396	0,038			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	0,467	0,506	0,606	0,405	0,412	0,362	0,530	0,446	0,517	0,567	0,363	0,379	0,372	0,444	0,398	1
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,004	0,000	0,026	0,024	0,049	0,003	0,014	0,003	0,001	0,049	0,039	0,043	0,014	0,030	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
 \* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran SPSS uji reliabilitas

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.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.724	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	44.6667	49.057	.384	.707
P02	45.7667	46.461	.333	.710
P03	45.2000	44.510	.509	.688
P04	45.1000	48.576	.274	.716
P05	45.6000	48.869	.251	.718
P06	46.1667	49.247	.207	.724
P07	45.9000	46.231	.470	.695
P08	45.9000	47.266	.391	.704
P09	46.2000	46.510	.436	.699
P10	46.3333	46.299	.448	.697
P11	46.8333	49.868	.205	.723
P12	45.7667	49.151	.227	.721
P13	45.1667	49.316	.264	.717
P14	46.4333	46.875	.284	.717
P15	45.9000	48.438	.276	.716



Hak Cipta

Lampiran SPSS uji normalitas

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat stres Eksperimen	.126	9	.200*	.961	9	.813
Kontrol	.292	8	.043	.878	8	.181

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran SPSS uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

Kelompok	Based on	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
		Tingkat stres	Mean	1.723	1
	Median	1.460	1	15	.246
	Median and with adjusted df	1.460	1	14.898	.246
	Trimmed mean	1.704	1	15	.211

Lampiran SPSS uji T-Test

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat stres Eksperimen	9	14.8889	5.03598	1.67866
Kontrol	8	-4.3750	3.54310	1.25268

Independent Samples Test

Kelompok	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df
Tingkat stres	Equal variances assumed	1.723	.209	9.005	15
	Equal variances not assumed			9.197	14.317

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

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Tingkat stres	Equal variances assumed	.000	19.26389	2.13935
	Equal variances not assumed	.000	19.26389	2.09454

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Tingkat stres	Equal variances assumed	14.70396	23.82382
	Equal variances not assumed	14.78086	23.74692

#### 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.





UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004  
Telepon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052  
Web: <https://fdk.uin-suska.ac.id>, E-mail: [fdk@uin-suska.ac.id](mailto:fdk@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-3950/Un.04/F.IV/PP.00.9/12/2025 04 Desember 2025 M  
Sifat : Biasa 13 Jumadil-Akhirah 1447 H  
Lampiran : Proposal  
Hal : Permohonan Izin Riset

Yth. Rumah Singgah Pasien Badan Amil  
Zakat Nasional (BAZNAS)  
Provinsi Riau

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh*

Dengan hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa kami :

Nama : Didik handoko  
NIM : 11940211787  
Semester : XIII (Tiga Belas)  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

akan melakukan riset di instansi yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Tugas Akhir (Skripsi) guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi "**Efektivitas Terapi Spiritual Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan Tingkat Stres pada Informal Caregiver di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Provinsi Riau**".

Untuk itu, kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan merekomendasikan kepada yang bersangkutan.

Demikianlah disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Masduki, S.Ag., M.Ag.  
199803 1 003

**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.



**BAZNAS**  
Badan Amil Zakat Nasional  
**PROVINSI RIAU**

Nomor : 698/UM/BAZNAS-PR/XII/2025  
Lampiran : -  
Perihal : **Balasan Permohonan Riset**

Pekanbaru, 12 Desember 2025 M  
21 Jumadil Akhir 1446 H

**K e p a d a**  
**Yth. Dekan Dakwah dan Komunikasi UIN SUSKA RIAU**  
di-  
**Tempat**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Teriring salam dan do'a semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan lindungan Allah *Subhanahu Wata'ala* dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari, *Aamiin*.

Menanggapi surat Dekan Dakwah dan Komunikasi UIN SUSKA RIAU Nomor: B-3952/Un.04/Ext/F.IV/PP.00.9/12/2025 tanggal 05 Desember 2025 perihal Izin Melaksanakan Riset, maka bersama ini kami sampaikan bahwa BAZNAS Provinsi Riau memberikan izin kepada:

Nama : Didik Handoko  
NIM : 11940211787  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Bahwa yang bersangkutan diterima untuk melakukan Pra Riset di BAZNAS Provinsi Riau dengan judul "*Efektitas Terapi Spiritual Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Informal Caregiver di Rumah Singgah Pasien Badan Amil Zakat (BAZNAS) Provinsi Riau*".

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama kami ucapkan terima kasih.

KETUA  
BADAN AMIL ZAKAT NASIONAL  
PROVINSI RIAU  
  
H. MASRIADI HASAN, Lc., M.Sha

**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.

**RIWAYAT HIDUP**

Didik Handoko, lahir di Bagansiapiapi pada tanggal 18 Oktober 1999, merupakan anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Herman dan Ibu Sutirah. Saya lahir dan besar di Bagansiapiapi menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 024 Bagan Barat, pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Bangko, dan kemudian pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Bangko. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN Suska) Riau hingga menyelesaikan skripsi. Selama masa perkuliahan, penulis aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, Pramuka, dan Radio Kampus. Kemudian pada tahun 2021, penulis mengikuti pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan *Hypnosis* yang diselenggarakan oleh Indonesian Counseling and Hypnotherapy (ICH), yang kemudian menjadi dasar minat penulis dalam mengangkat topik SEFT sebagai fokus penelitian skripsi.