

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRES AKIBAT PENYUSUNAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
IAIN TULUNGAGUNG ANGGKATAN TAHUN 2012**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

NAHARIN SUROYA
NIM. 2833123010

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG**

2016

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRES AKIBAT PENYUSUNAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
IAIN TULUNGAGUNG ANGKATAN TAHUN 2012**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

NAHARIN SUROYA
NIM. 2833123010

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG**

2016

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRES AKIBAT PENYUSUNAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
IAIN TULUNGAGUNG ANGKATAN TAHUN 2012**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Tulungagung
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Strata Satu Sarjana Psikologi Islam (S.Psi.I)



Disusun Oleh:

NAHARIN SUROYYA

NIM. 2833123010

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG**

2016

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "*Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*" yang ditulis oleh Naharin Suroyya, NIM. 2833123010 ini telah diperiksa dan disetujui, serta layak diujikan.

Tulungagung, 27 Juni 2016

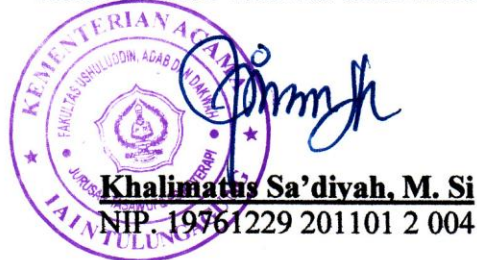
Pembimbing,



Hj. Uswah Wardiana, M. Si
NIP. 19700209 19993 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Khalimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 19761229 201101 2 004

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
DALAM MENURUNKAN STRES AKIBAT PENYUSUNAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
IAIN TULUNGAGUNG ANGKATAN TAHUN 2012**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

**NAHARIN SUROYA
NIM. 2833123010**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 Juli 2016 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Psikologi Islam (S.Psi.I)

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Hj. Uswah Wardiana, M.Si
NIP. 19700209 1993 2 001

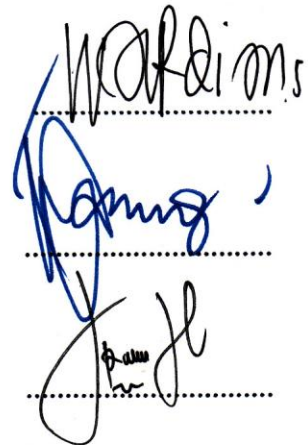
Penguji Utama:

Dr. H. Abad Badruzaman, Lc., M. Ag
NIP. 19730804 200012 1 002

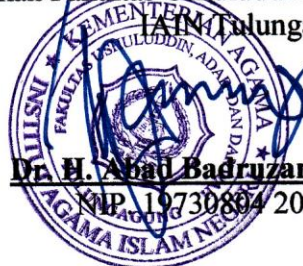
Sekretaris/Penguji:

Arman Marwing, M. A
NIP.19850828 201403 1 002

Tanda Tangan


.....
.....
.....

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
IAIN Tulungagung



Dr. H. Abad Badruzaman, Lc., M. Ag
NIP. 19730804 200012 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naharin Suroyya
Tempat, Tanggal Lahir : Tulungagung, 17 November 1993
NIM : 2833123010
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : VIII (delapan)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*" adalah karya tulis yang benar-benar disusun dan ditulis oleh yang bersangkutan diatas dan bukan hasil pengambilan dari karya tulis orang lain.

Demikian surat yang saya buat sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Tulungagung, 27 Juni 2016

Penulis,




Naharin Suroyya
NIM. 2833123010

MOTTO

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ
الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ ۗ أَلَا

إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu?. Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?". Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat”

(QS. al Baqarah [2] : 214)¹

¹Yayasan Penyelenggara Penerjemah al Qur'an, *Al Qur'an Al Karim dan Terjemahan Departemen Agama RI*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 2007), hal. 63

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang menciptakan manusia lengkap dengan akal budi dan meniupkan roh ke dalam jiwa. Dari roh yang ditiupkan muncul jiwa-jiwa yang berpotensi ke-Ilahian sehingga dapat mengenal-Nya sebagai Tuhan alam semesta.

Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhamad, Sang pencerah didalam kegelapan, Sang penuntun didalam kebutaan, Sang pembimbing didalam kebodohan.

Sehubungan dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini maka penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Untuk kedua orang tuaku, Bapak H. Ahmad Toha dan Ibu Muntamah yang telah mengorbankan jiwa, raga dan tenaga agar anaknya mampu menempuh pendidikan strata satu.
2. Kakak tercintaku, Muhamad Yusuf Saifudin yang selalu memberikan tawa dan tangis dalam hari-hariku.
3. Kakanda Ghinanjari Ahmad Syamsudin yang selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesahku dan selalu mendukung disetiap langkahku.
4. Guruku, Bapak Ahmad Musonif yang selalu menjadi guru pembimbing dalam kedekatan dengan Tuhanku.
5. Sahabatku, Tri Abdur Rohman yang selalu membantuku dan memotivasiku selama kuliah strata satu.
6. Teman-teman satu angkatan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Semoga tali persahabatan dan kekeluargaan kita tetap terjaga meskipun kita telah terpisah.
7. Teman-teman HMJ-TP dan adik-adik tingkat semester, yang selalu memberikan tawa dan canda. Semoga karya ini menjadi suatu penggerak bagi kalian, sehingga mampu menciptakan karya tulis yang lebih baik.
8. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, atas segala karunian-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga senantiasa abadi tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan umatnya.

Sehubungan dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Maftukhin, M. Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
2. Bapak Prof. H. Imam Fuadi, M. Ag., selaku Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
3. Bapak Dr. Abad Badruzaman, Lc., M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung dan yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada peneliti.
4. Ibu Khalimatus Sa'diyah, M. Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Ibu Hj. Uswah Wardiana, M. Si., selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan koreksi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Arman Marwing, M. Si, Ibu Ayu Imasria, M. Psi dan Ibu Mirna Agustina, M. Psi, selaku pengarah dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak Ahmad Fauzan, M. Ag, selaku terapis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam penelitian eksperimental sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Bapak Ahmad Musonif, selaku pengarah dalam pelaksanaan penelitian.
9. Segenap Bapak/Ibu dosen Institut Agama Islam Negeri Tulungagung yang telah membimbing dan memberikan wawasan sehingga studi ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.

Dengan penuh harapan semoga jasa kebaikan mereka diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih. Amin.

Akhirnya, karya ini penulis suguhkan kepada segenap pembaca, dengan harapan adanya kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi perbaikan penyusunan skripsi selanjutnya. Semoga karya ini bermanfaat dan mendapat ridho Allah SWT. Amin.

Tulungagung, 26 Juni 2016

Penulis

Naharin Suroyya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xix
المخلص	xxi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Kegunaan Penelitian	10
F. Hipotesis Penelitian	12
G. Penegasan Istilah	13
H. Sistematika Pembahasan.....	20

BAB II	: KAJIAN TEORI.....	22
A.	Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT).....	22
1.	Sejarah Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT).....	22
2.	Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi <i>Spiritual</i> <i>Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	27
3.	Tujuan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT).....	30
4.	Lima Kunci Keberhasilan Terapi <i>Spiritual</i> <i>Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	31
5.	Tehnik Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT).....	33
B.	Stres.....	40
1.	Pengertian Stres	40
2.	Proses Terjadinya Stres.....	44
3.	Sumber-Sumber Stres	46
4.	Jenis-Jenis Stres	51
5.	Gejala-Gejala Stres	53
C.	Mahasiswa.....	55
1.	Pengertian Mahasiswa	55
2.	Mahasiswa Dalam Perspektif Perkembangan Manusia.....	57
3.	Ciri-Ciri Usia Dewasa Awal Pada Mahasiswa	59
D.	Hubungan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom</i> <i>Technique</i> (SEFT) dengan Stres Akibat Penyusunan Skripsi	69
E.	Penelitian Terdahulu	74
F.	Kerangka Konseptual.....	80

BAB III	: METODE PENELITIAN.....	82
A.	Rancangan Penelitian.....	82
B.	Variabel Penelitian.....	85
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	86
D.	Kisi-Kisi Instrumen.....	90
E.	Instrumen Penelitian.....	92
F.	Sumber Data.....	96
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	96
H.	Analisis Data.....	101
BAB IV	: HASIL PENELITIAN.....	109
A.	Deskripsi Data.....	109
B.	Pengujian Hipotesis.....	116
BAB V	: PEMBAHASAN.....	124
A.	Pembahasan Rumusan Masalah I.....	124
B.	Pembahasan Rumusan Masalah II.....	127
C.	Integrasi Temuan Penelitian dalam Konteks Khazanah Keilmuan.....	129
BAB VI	: PENUTUP.....	133
A.	Kesimpulan.....	133
B.	Saran.....	134
DAFTAR RUJUKAN	136
LAMPIRAN-LAMPIRAN	142

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal.
2.1 Titik Kunci dari <i>The Major Energy Meridians</i>	36
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan	75
3.1 <i>Classical Experimental Design</i>	83
3.2 Populasi	86
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	90
3.4 Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Stres	94
3.5 Penilaian dari Kategori Pilihan	95
3.6 Klasifikasi Tingkat Stres	96
3.7 Jadwal Waktu Pengumpulan Data	100
4.1 Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Stres Menggunakan <i>Product Moment</i>	110
4.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres	112
4.3 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Stres Menggunakan <i>Alpha Cronbach</i>	113
4.4 Indeks Reliabilitas dan Interpretasinya	113
4.5 Hasil Hitung Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Menggunakan <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	115
4.6 Hasil Hitung Uji Homogenitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Menggunakan <i>One Way Anova</i>	116
4.7 Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Stres pada saat <i>Pre Test</i> , <i>Post Test</i> dan <i>Gain Score</i>	117
4.8 Uji Beda Nilai <i>Gain Score</i> Sampel Penelitian Menggunakan <i>Mann Whitney</i>	119
4.9 Uji Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen Menggunakan <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	120
4.10 Sumbangan Efektif Regresi Linier <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	122
4.11 Ringkasan Hasil Hitung Pengujian Hipotesis	122
5.1 Fungsi 18 Titik dalam Terapi SEFT	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal.
2.1 <i>The Set-Up</i>	34
2.2 <i>The Tune-In</i>	35
2.3 Kerangka Konseptual	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal.
1 Hasil Pengisian Kuesioner Stres pada Sampel Uji Coba.....	143
2 Hasil Pengisian Kuesioner Stres pada Populasi Penelitian	149
3 Hasil Pengisian Kuesioner Stres saat <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	152
4 Hasil Pengisian Kuesioner Stres saat <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Pembanding	154
5 Daftar Hadir Populasi Penelitian	156
6 Daftar Hadir Kelompok Eksperimen <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Selama Proses Terapi SEFT	158
7 Daftar Hadir Sampel Penelitian saat <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	159
8 Lembar Validasi Instrumen Tingkat Stres.....	160
9 Hasil Hitung Uji Validitas dengan <i>Product Moment</i>	161
10 Nilai-Nilai r_{tabel} <i>Product Moment</i>	178
11 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Stres dengan <i>Alpha Cronbach</i>	179
12 Hasil Hitung Uji Normalitas Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> dengan <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	181
13 Hasil Hitung Uji Homogenitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> dengan <i>One Way Anova</i>	184
14 Hasil Hitung Uji Beda Nilai <i>Gain Score</i> Sampel Penelitian dengan <i>Mann Whitney</i>	185
15 Hasil Hitung Uji Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dengan <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	186
16 Hasil Hitung Efektivitas Terapi SEFT dari Kelompok Eksperimen dengan Sumbangan Efektif Regresi Linier.....	187
17 Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Kuesioner Stres	188
18 Kuesioner Stres.....	191
19 Contoh Pengisian Kuesioner Stres Oleh Sampel Penelitian.....	194
20 Sertifikat Terapis	196
21 Kartu Bimbingan Skripsi	197

22	Surat Permohonan Ijin Penelitian	198
23	Surat Keterangan Tanda Bukti Telah Observasi/Penelitian	199
24	Dokumentasi Penelitian	200
25	Riwayat Hidup Penulis	202

ABSTRAK

Naharin Suroyya. 2016. *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

Kata Kunci: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Stres, Mahasiswa

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perbedaan jadwal penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dengan Fakultas lain yang ada di IAIN Tulungagung. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu mahasiswa untuk menyusun laporan skripsi mereka. Keadaan tersebut membuat mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah mengalami stres selama penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan sebuah eksperimen pada mahasiswa untuk menurunkan stres dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Rumusan masalah dalam skripsi ini adalah (1) Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012?. (2) Seberapa besar tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012?. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012 dan untuk mengetahui besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 10 responden dengan pembagian kelompok eksperimen (5 responden) dan kelompok pembanding (5 responden). Data penelitian diperoleh dari kuesioner yang disebar ke responden untuk mengetahui data tentang tingkat stres akibat penyusunan skripsi.

Hasil hitung dalam penelitian menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi. Hasil hitung uji beda nilai *Gain Score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *Mann Whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,009 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Sedangkan, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,042 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat

efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi, peneliti melakukan hitungan dengan *Sumbangan Efektif Regresi Linier* dan di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,883 atau 88,3%. Dari angka 88,3% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.

ABSTRACT

Naharin Suroyya. 2016. *Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Reducing Stress Caused by Thesis Writing at Student of the Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah Batch 2012.* Thesis. Faculty Ushuludin, Adab dan Dakwah, Department Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Supervisor Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

Keyword: Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy, Stress, Student

This study focused on the differences on the schedule of thesis writing for students Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah with other faculties at the IAIN Tulungagung. It result in a shorter length of time for students to write the report of their thesis. It is indicated that many students at the Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah suffer from stress during writing the thesis. In this research, the researcher conducted an experiment on these students to reduce stress by using Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy.

The problem of this thesis are (1) is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy effective on reducing stress caused by thesis writing at student of the Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung batch 2012?. (2) To what extent does of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy effective reducing stress caused by thesis writing to student at the Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah batch 2012?. The purpose of thesis research is to explain the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing stress caused by thesis writing at student of Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung batch 2012 and the extent of effectiveness of it.

This is an experimental research using quantitative approach. The samples of this research are 10 respondents who are categorized as a experimental group (5 respondents) and a comparison group (5 respondents). Data were obtained through questionnaire that are distributed to respondents to assess data about stress level caused by thesis writing.

The calculated results indication that Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is effective on reducing stress caused by thesis writing. The results of value different test *Gain Score* between the experimental group and comparison group using *Mann Whitney* test result in value of asymp. Sig. (2-tailed) is 0,009 for the value of asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ or $0,009 < 0,05$, it can be concluded that there is significant different in the questionnaire stress of experimental group dan comparison group. While, the result of value different pre test and post test of experiment group using *Wilcoxon Signed Ranks Test* result in value of asymp. Sig. (2-tailed) is 0,042 for value of asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ or $0,042 < 0,05$, it can be concluded that there is significant different in the questionnaire stress during pre test and post test experimental group. To determine the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing stress caused by thesis writing the researcher conducted a count of the *Sumbangan Efektif Regresi Linier* and result in value of *R Square* is 0,0883 or 88,3%. It can be concluded that the level of effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on reducing stress caused by thesis writing is 88,3%, while the remaining 11,7% is

influenced by other factors beyond the research. Based on the result it can be concluded that in this research H_0 is rejected and H_a is accepted. It means the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy is effective on reducing stress caused by thesis writing at student of Faculty Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung batch 2012.

الملخص

فهارين سريرا. ٢٠١٦. فعالية العلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT) لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد البحوث لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة تولونج آجونج الإسلامية الحكومية دفعة ٢٠١٢. رسالة البكالوريوس. كلية أصول الدين والآداب والدعوة. قسم التصوف والعلاج النفسي. جامعة تولونج آجونج الإسلامية الحكومية. تحت إشراف أسوة ورديانا.

الكلمات الأساسية: العلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT)، ضغوط، طلبة

ينطلق هذا البحث من تفاوت المواعيد لإعداد بحوث البكالوريوس بين كلية أصول الدين والآداب والدعوة وغيرها من الكليات بالجامعة. ويؤدي ذلك إلى توفر فرصة الإعداد المتاحة لدى الطلبة. فانطلاقا من هذه الظاهرة حاولت الباحثة إجراء تجربة علمية على الطلبة لتخفيف ضغوطهم بالعلاج على أسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT).

وتتبلور مسائل البحث في البنود التالية: (١) هلالعلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT) فعال لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد البحوث لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة تولونج آجونج الإسلامية الحكومية دفعة ٢٠١٢؟ (٢) كم مدى فعالية العلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT) لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد البحوث لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة تولونج آجونج الإسلامية الحكومية دفعة ٢٠١٢؟. كما يستهدف البحث إلى معرفة فعالية العلاج بالأسلوب السابق ذكره لدى طلبة الكلية بالجامعة لدفعة ٢٠١٢، ومعرفة مدى هذه الفعالية.

ينتهج البحث المدخل الكمي على نمط البحث التجريبي. كما يتخذ البحث عشرة طلبة للعينه التي تنقسم إلى مجموعتين: تجريبية ومقارنة. وتتخذ بيانات البحث من خلال الاستبانة لمعرفة مستوى الضغوط لدى الطلبة الناشئ من إعداد بحوث البكالوريوس.

وبعد الإحصاء يتضح أن العلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي (SEFT) فعال لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد بحوث البكالوريوس. واختبار التمييز بين مجموعتي البحث عن طريق اختبار *Mann Whitney* يظهر قيمة *asym. Sig. (2-tailed)* تبلغ ٠٠٩٠٠. لأن قيمة *asym. Sig. (2-tailed)* أقل من ٠٠٥٠٠ أو يمكن إيجازه بأن $٠٠٩٠٠ > ٠٠٥٠٠$. وهذا يعني أن هناك تفاوت ملحوظا بين مجموعتي البحث التجريبية والمقارنة. وأما الإحصاء المقارن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على المجموعة التجريبية بوسيلة اختبار *Wilcoxon Signed Ranks Test* فيظهر قيمة *asym. Sig. (2-tailed)* تبلغ ٠٤٢٠٠. لأن قيمة *asym. Sig. (2-tailed)* أقل من ٠٠٥٠٠ أو يمكن إيجازه بأن $٠٤٢٠٠ > ٠٠٥٠٠$. وهذا يعني أن هناك تفاوت ملحوظا بين نتائجالاختبارين القبلي والبعدي اللذين تم إجراؤهما على المجموعة التجريبية. كما تظهر الفعالية عن طريق الانكفاء الخطي *Sumbangan Efektif Regresi Linier* حيث تظهر قيمة *R Square* تبلغ ٨٨٣٠٠ أو ٣٠٨٨٠٪. ويتلخص من هذا أن مدى الفعالية من استخدام العلاج السابق ذكره لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد بحوث

البكالوريوس تتبلور بـ ٣٤٨٨٪. وأما الباقي ٧٤١١٪ فنأشئ من دوافع خارجة عن موضوع البحث. ويلزم من هذا قبول فرضية البحث a ورفض فرضية البحث 0. وقصارى القول إن العلاج بأسلوب التحرير الروحي العاطفي فعّال لتخفيف الضغوط الناشئ من إعداد بحوث البكالوريوس لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة تولونج آجونج الإسلامية الحكومية دفعة ٢٠١٢.