

**KEEFEKTIFAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(EFT) DAN *SPIRITUALEMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MAHASISWA
*Literature Review***

SKRIPSI



Oleh :
Wahyu Darmawan
NIM. 17010082

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

**KEEFEKTIFAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(EFT) DAN *SPIRITUALEMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MAHASISWA
*Literature Review***

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)



Oleh :
Wahyu Darmawan
NIM. 17010082

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi penelitian (*Literature Review*) ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti Seminar Skripsi pada Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

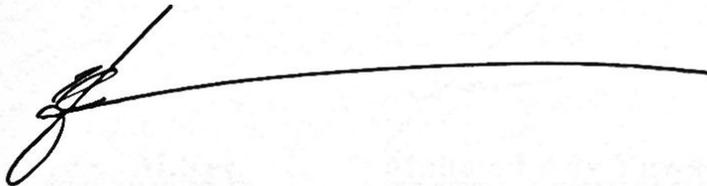
Jember, 18 Agustus 2021

Pembimbing 1



Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 4009056901

Pembimbing 2



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep.
NIDN. 0708108502

HALAMAN PENGESAHAN

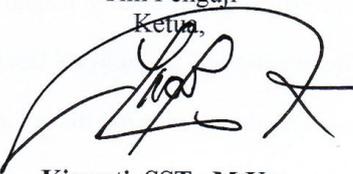
Skripsi penelitian yang berjudul “Keefektifan Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 18 Agustus 2021

Tempat : Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji
Ketua,



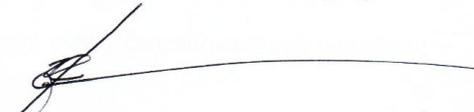
Kiswati, SST., M.Kes.
NIDN. 4068071701

Pendamping 1



Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 4009056901

Pendamping 2



Mahmud Adv Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep.
NIDN. 0708108502

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Hella Meldy Tursma, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0706109104

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa” adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Wahyu Darmawan

NIM : 17010082

Adapun bagian – bagian tertentu dalam penyusunan skripsi studi literatur ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam skripsi studi literatur ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Jember, 18 Agustus 2021



Wahyu Darmawan
NIM. 17010082

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(EFT) DAN *SPIRITUALEMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MAHASISWA
*Literature Review***

Oleh :

**Wahyu Darmawan
NIM. 17010082**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Lulut Sasmito, S.Kep., Ns, M.Kes.

Dosen Pembimbing Anggota : Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns.,M.M.,M.Kep.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan tulus saya persembahkan untuk :

1. Puji Syukur kepada Alloh SWT dan Nabi Muhammad SAW, yang telah melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
2. Bapak Suparlan dan Ibu Jumiati yang telah membekali, mendidik, dan selalu mendoakan saya dengan tulus dari kecil hingga saat ini.
3. Nita Miranti yang selalu mendukung dan menyemangati serta membantu hingga selesai.
4. Teman – teman kelas 2017-B yang saling mendukung dan membantu
5. Seluruh keluarga besar Universitas dr. Soebandi Jember yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.

MOTTO

**“Yen urip kaya iline banyu
(Hidup itu seperti air)**

**Aja mandek sadurunge nelesi, nanging aja ngerusak seng dilewati”
(Jangan berhenti sebelum membasahi, namun jangan merusak yang dilewati)**

**“Hidup itu memang susah maka jangan mengandalkan hasil, andalkanlah
keiklasanmu dalam berjuang, nikmatilah perjuanganmu”**

(Cak Nun – Emha Ainun Nadjib)

**“Hidup itu proses yang harus disyukuri adanya, dijalani alurnya, dan
dinikmati hasilnya”**

(Wahyu Darmawan)

ABSTRAK

Darmawan, Wahyu.* Sasmito, Lulut.** Yuwanto, Ady Mahmud.*** 2021. **Studi Literatur Keefektifan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam menurunkan Stress Akademik Mahasiswa.** Skripsi. Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Stress akademik merupakan suatu kejadian yang sering terjadi di dunia pendidikan dan dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Terjadinya stress akademik sering dipicu oleh beberapa stressor akademik seperti tekanan agar naik kelas, durasi belajar yang tinggi, tugas yang menumpuk, nilai ulangan yang jelek dan kecemasan menghadapi ujian, serta karir selanjutnya setelah lulus. Kejadian stress akademik yang terjadi di beberapa negara seperti salah satunya di India mencapai 69,7%, sedangkan di Indonesia tepatnya pada mahasiswa DKI Jakarta sebanyak 83,5%. Dari banyaknya kejadian stress akademik yang dialami mahasiswa diperlukan terapi seperti *emotional Freedom technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi *emotional Freedom technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa dari berbagai literatur. Jenis penelitian ini adalah *Pretest – Posttest Control Grup Design* dengan metode penelitian menggunakan studi literatur. Ditemukan lima artikel dari data base Google Scholar dan ScienceDirect tahun 2015 -2020. Berdasarkan hasil penelitian dari lima literatur bahwa terapi *emotional Freedom technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menunjukkan keefektifannya dalam menurunkan stress akademik yang dialami mahasiswa dengan signifikan. Sehingga terdapat pengaruh terapi *emotional Freedom technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan terapi *emotional Freedom technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menjadi intervensi alternatif dalam menurunkan stress akademik.

Kata Kunci : EFT, SEFT, Stress Akademik Mahasiswa.

* Peneliti

** Pembimbing 1

*** Pembimbing 2

ABSTRACT

Darmawan, Wahyu.* Sasmito, Lulut.** Yuwanto, Ady Mahmud.*** 2021.
Literature Study of the Effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Reducing Student Academic Stress.*Final Assignment. Nursing Knowledge Departement University dr. Soebandi Jember.*

Academic stress is an event that often occurs in the world of education and is experienced by most students. The occurrence of academic stress is often triggered by several academic stressors such as pressure to go to class, high study duration, piling assignments, poor test scores and anxiety about facing exams, as well as subsequent careers after graduation. The incidence of academic stress that occurs in several countries such as one in India reaches 69.7%, while in Indonesia, it is precisely in Jakarta students as much as 83.5%. From the many occurrences of academic stress experienced by students, therapy is needed such as the Emotional Freedom Technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). The purpose of this study was to determine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in reducing student academic stress from various literatures. The type of this research is Pretest – Posttest Control Group Design with research method using literature study. Five articles were found from the 2015-2020 Google Scholar and ScienceDirect databases. Based on the results of research from five literatures, the Emotional Freedom Technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy showed their effectiveness in reducing academic stress experienced by students significantly. So that there is an effect of emotional Freedom technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in reducing student academic stress. It is hoped that students can apply the Emotional Freedom Technique (EFT) and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to become alternative interventions in reducing academic stress.

Keywords : Student Academic Stress

**Researcher*

***Advisor 1*

****Advisor 2*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember dengan judul “Keefektifan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa”.

Selama proses penyusunan Skripsi ini, penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Said Mardjianto, S.Kep., Ns., M.M. selaku Rektor Universitas dr. Soebandi Jember;
2. Ibu Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember;
3. Bapak Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns., M.Kes. selaku Pembimbing 1;
4. Bapak Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M. selaku Pembimbing 2;
5. Ibu Kiswati, SST., M.Kes. Selaku Penguji.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharap kritik dan saran untuk perbaikan dimasa mendatang.

Jember, 05 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR ISTILAH	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	6
2.1 Konsep EFT	6
2.1.1 Definisi EFT	6
2.1.2 Manfaat EFT	6
2.1.3 Langkah – langkah EFT.....	7
2.2 Konsep SEFT	9
2.2.2 Definisi SEFT.....	9
2.2.3 Manfaat SEFT	9
2.2.4 Langkah – langkah SEFT.....	9
2.3 Konsep Stress Akademik	11

2.3.1	Definisi Stress Akademik.....	11
2.3.2	Faktor Penyebab Stress Akademik.....	12
2.3.3	Gejala Stress Akademik	14
2.3.4	Tingkat Stress	15
2.4	Mekanisme Perubahan Stress	16
2.5	Kerangka Konsep	17
BAB 3	METODE PENELITIAN	18
3.1	Strategi Pencarian Literatur.....	18
3.1.1	Protokol dan Registrasi	18
3.1.2	<i>Database</i> Pencarian.....	18
3.1.3	Kata Kunci	18
3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	19
3.2.1	<i>Population/Problem</i>	19
3.2.2	<i>Intervention</i>	19
3.2.3	<i>Comparison</i>	19
3.2.4	<i>Outcome</i>	19
3.2.5	<i>Study Design</i>	19
3.3	Seleksi Studi.....	20
3.1.1	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	20
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1	Hasil.....	21
4.1.1	Hasil Pencarian Literatur.....	22
4.1.2	Identifikasi Terapi EFT dan SEFT pada Mahasiswa	23
4.1.3	Identifikasi Stress Akademik Pada Mahasiswa.....	24
4.1.4	Hasil Analisis Keefektifan Terapi EFT dan SEFT Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa.....	25
4.2	Pembahasan	26
4.2.1	Pembahasan Terapi EFT dan SEFT Pada Mahasiswa	26
4.2.2	Pembahasan Stres Akademik Mahasiswa	28
4.2.3	Pembahasan Hasil Analisis Keefektifan Terapi EFT dan SEFT Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa	30

BAB 5 PENUTUP	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Kata Kunci	19
3.2 Tabel Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	19

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar <i>The Set-Up</i>	7
------------------------------------	---

DAFTAR DIAGRAM

3.1	Diagram Flow	20
-----	--------------------	----

DAFTAR ISTILAH

DKI : Daerah Khusus Ibukota

EFT : Emotional Freedom Technique

SEFT : Spiritual Emotional Freedom Technique

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jurnal 1	38
Lampiran 2. Jurnal 2	39
Lampiran 3. Jurnal 3	40
Lampiran 4. Jurnal 4	41
Lampiran 5. Jurnal 5	42
Lampiran 6. Lembar Konsul 1	43
Lampiran 7. Lembar Konsul 2	44
Lampiran 8. Lembar Konsul 3	45
Lampiran 9. Lembar Konsul 4	46
Lampiran 10. Bukti Sidang	47

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan generasi muda. Pendidikan berpengaruh terhadap kualitas kehidupan peserta didik dimasa depan dan dapat memenuhi kebutuhan mereka. Akan tetapi didalam proses pendidikan tidak jarang mahasiswa mengalami stres akibat tidak mampu beradaptasi dengan progam sekolah. Stres dilingkungan sekolah yang dialami mahasiswaakan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan gangguan fisik (Santrock, 2007;Hidayat, 2012).Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Taufik, dkk, 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi di dunia pendidikan(Calaguas, 2011; Azhar, 2015). Sedangkan menurut Desmita (2010)Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stressor akademik. Stressor akademik merupakan pemicu stres pada mahasiswa didalam proses pembelajaran atau akibat dari hal yang terkait dengan tekanan seperti, tekanan agar naik kelas, durasi lama belajar, mencontek, tugas yang menumpuk, nilai ulangan yang jelek, keputusan dalam mengambil jurusan atau karier selanjutnya, serta kecemasan dalam menghadapi ujian dan manajemen stres.

Menurut Agolla dan Ongori (2009) stress akademik memiliki dampak yang buruk pada kesehatan, pada penelitiannya juga menemukan dampak stress terhadap mahasiswa, seperti mahasiswa ditemukan sering mengalami masalah

pencernaan, kecemasan di rumah dan di kampus, nyeri pada leher atau pada bahu, sakit kepala dan sesak nafas, selalu memikirkan masalah yang dihadapi, dan memiliki masalah dalam berkonsentrasi dan dalam menangani stress tersebut biasanya mahasiswa memilih untuk makan, minum atau merokok berlebihan dan mengkonsumsi obat penenang untuk menenangkan diri.

Stress akademik menjadi salah satu masalah yang dialami mahasiswa di beberapa perguruan tinggi dengan tingkat kejadian yang masih cukup tinggi. Berdasarkan penelitian stress akademik pada mahasiswa Medical Colleges in Kerala (India) dengan presentase 69,7% (Sivan & Rangasubhe, 2013), pada mahasiswa Casablanca Medical School (Afrika) dengan presentase 52,7% (Loubir, et. al, 2014), pada mahasiswa Universiti Putra Malaysia dengan presentase 49,3% (Phang, et. al, 2015), pada mahasiswa di Bayero University Kano Medical School (Nigeria) dengan presentase 59,8% (Asani et. al, 2016). Stress akademik juga melanda pada mahasiswa di Indonesia, seperti pada mahasiswa di DKI Jakarta dengan presentase 83,5% (Rakhmawati, dkk., 2014), mahasiswa di Surakarta dengan presentase 90,6% (Fatmawai & Sari, 2015), dan pada mahasiswa di Malang dengan presentase 90,9% (Bariyyah & Latifah, 2015).

Berdasarkan tingkat kejadian stress yang dialami mahasiswa dibutuhkan suatu terapi untuk mengatasi stress seperti terapi komplementer dan alternatif. Terdapat beberapa jenis terapi komplementer yang dikemukakan oleh para ahli terapi komplementer dan alternatif. Salah satu terapi komplementer yang bisa digunakan sebagai alternatif adalah terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Terapi EFT yaitu suatu teknik terapi emosional yang juga bisa mengatasi gejala-

gejala penyakit fisik maupun psikis. Terapi EFT dilakukan dengan cara mengetuk titik meridian tertentu sehingga merangsang keluarnya hormon endorfin yang dapat membuat orang menjadi lebih tenang (Sastra, 2016). Sedangkan di Indonesia EFT dikembangkan menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Menurut Safitri & Sadif (2013) SEFT merupakan suatu terapi yang dapat mengatasi masalah fisik maupun psikologis dengan mengkombinasikan unsur spiritual didalamnya. EFT dan SEFT dalam penerapannya menggunakan teknik *tapping* pada titik meridian tertentu. Menurut penelitian yang dilakukan Swingle et al. (2004) *tapping* dapat mengurangi stress yang terjadi di otak atau juga bisa memperbesar timbulnya rasa relaksasi yang dirasakan tubuh. Sehingga menjadikan EFT dan SEFT suatu terapi yang mudah, aman, efektif dan hemat biaya. Maka peneliti menjadikan suatu alasan untuk dilakukan kajian literatur terhadap terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka ditarik rumusan masalah “Bagaimana tingkat keefektifan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa berdasarkan artikel penelitian sebelumnya?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian literatur ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat keefektifan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa berdasarkan artikel penelitian sebelumnya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian literatur ini sebagai berikut:

- a. Mendiskripsikan tingkat stres akademik pada mahasiswa berdasarkan kajian literatur;
- b. Mendiskripsikan keefektifan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa berdasarkan kajian literatur;
- c. Mendiskripsikan hasil analisis perbandingan keefektifan antara terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa berdasarkan artikel penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian dengan metode studi literatur ini dapat digunakan menjadi referensi terkait tingkat keefektifan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik mahasiswa di perpustakaan STIKES dr. Soebandi Jember.

1.4.2 Manfaat Bagi Praktisi

Sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana dan mendapatkan tambahan ilmu dan pengalaman.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian dengan studi literatur ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 KONSEP EFT

2.1.1 Definisi EFT

Emosional Freedom Technique (EFT) adalah suatu terapi jenis komplementer yang diciptakan oleh Gary Craig dengan tujuan untuk mengatasi masalah stress dan kecemasan (Salas dkk, 2011). EFT diawali dengan mengucapkan kalimat penerimaan diri seperti, “meskipun saya merasa (jelaskan masalah anda), namun saya menerima keadaan saya”, dengan dipadukan menggunakan ketukan ringan atau *tapping* menggunakan jari telunjuk dan jari manis di beberapa titik meridian tertentu pada tubuh yang berguna menenangkan otak (Saputra & Sugeng, 2012).

2.1.2 Manfaat EFT

Menurut Church & Mahron(2013), *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki beberapa manfaat sebagai berikut :

- a. Mengatasi gangguan psikologis seperti : fobia, kecemasan dan stress;
- b. Mengatasi gangguan fisik seperti : nyeri dan cedera.

2.1.3 Langkah – langkah EFT

Menurut Dawson (2012) dalam melakukan terapi EFT terdapat 3 tahap sebagai berikut :

a. *Set-Up*(persiapan)



Gambar 2.1 Step 1 : Titik *Set Up*

Langkah pertama dalam terapi EFT adalah melakukan *Set-up* dengan dengan mengetuk ringan pada titik *Karate Chop* atau menekan titik *Sore Spots* sambil mengucapkan permasalahan yang dialami sebanyak 3 kali. Seperti contoh berikut : “meskipun saya merasa (jelaskan masalah anda), namun saya menerima keadaan saya”.

b. *Sequence* (putaran)

Pada tahap ini dilakukan *tapping* (ketukan ringan) pada beberapa titik meridian tubuh tertentu menggunakan dua jari yaitu jari telunjuk dan jari tengah sebanyak 7 sampai 8 kali secara berurutan sambil mengucapkan kalimat *set-up*. Berikut titik meridian pada terapi EFT :

1. Alis;
2. Samping mata;
3. Bawah mata;

4. Bawah hidung;
5. Daggu;
6. Atas kepala;
7. Clavicula;
8. 10 cm bawah ketiak;
9. Ujung ibu jari tangan;
10. Ujung jari telunjuk tangan;
11. Ujung jari tengah tangan;
12. Ujung jari manis tangan;
13. Ujung jari kelingking tangan.

c. *Nine Gamut Prosedure*

Pada langkah ini melakukan *tapping* (ketukan ringan dengan jari telunjuk dan jari manis) pada punggung tangan diantara jari manis dan jari kelingking sambil melakukan gerakan tambahan sebagai berikut :

1. Menutup mata kuat-kuat;
2. Membuka mata lebar-lebar;
3. Melirik ke kanan bawah dengan kuat;
4. Melirik ke kiri bawah dengan kuat;
5. Putar bola mata searah jarum jam;
6. Putar bola mata berlawanan arah jarum jam;
7. Menggumam berirama selama 3 detik (nada sesuai keinginan, contoh :
hmmmm....hmmmm...);
8. Menghitung 1 2 3 4 5;

9. Menggumam berirama selama 3 detik (nada sesuai keinginan, contoh :
hmmmm....hmmmm...).

Setelah itu lakukan kembali putaran *tapping* yang kedua dan akhiri dengan menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan.

2.2 Konsep SEFT

2.2.1 Definisi SEFT

Spiritual Emotional freedom technique (SEFT) merupakan terapi yang mengkombinasikan energi tubuh dengan aspek spiritual dengan menggunakan teknik *tapping* atau ketukan di beberapa titik meridian tertentu pada tubuh yang bermanfaat mengatasi masalah baik fisik maupun psikologis (Faiz, 2008).

2.2.2 Manfaat SEFT

Menurut Zainuddin(2012), terapi *Spiritual Emotional freedom technique* memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. Mengatasi masalah fisik dan emosi;
- b. Meningkatkan kinerja dan prestasi;
- c. Menjadi lebih tenang.

2.2.3 Langkah – langkah SEFT

Menurut Zainuddin(2012), Terapi SEFT terdapat 3 langkah yang meliputi *The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *Tapping*. Setelah melakukan 3 prosedur tersebut ditambahi dengan melakukan *The 9 Gamut Procedure*.

a. *The Set-Up*

Pada langkah awal yang dilakukan dengan memusatkan seluruh energi tubuh kita untuk menetralsir perlawanan psikologis, sambil menekan titik *sore spot* yang ada dibagian dada atau mengetuk titik *karate chop* yang ada ditangan bagian luar dan diimbangi mengucapkan kalimat doa “meskipun saya (jelaskan masalah anda), saya ikhlas dan pasrahkan kesembuhannya hanya kepada-Mu” dengan ikhlas dan khusus.

b. *The Tune-In*

The Tune-In dilakukan dengan cara memusatkan seluruh energi tubuh pada masalah yang dialami dengan tetap mengucapkan kalimat *the set-up* dan di tambah dengan melakukan ketukan atau *tapping*.

c. *Tapping*

Titik *tapping* dilakukan pada 9 titik meridian tubuh sebagai berikut :

1. Titik atas kepala;
2. Alis bagian dalam;
3. Alis bagian luar
4. Bawah kelopak mata
5. Bawah hidung
6. Antara dagu dan bawah bibir
7. Ujung tempat bertemunya tulang dada
8. Bawah ketiak
9. Bawah puting susu

d. *Nine Gamut Procedure*

Saat terakhir mengetuk titik *Gamut* ada gerakan tambahan yang disebut *Nine Gamut* yang berfungsi menyeimbangkan saraf. Titik *Nine Gamut* meliputi :

1. Buka mata selebar mungkin;
2. Pejamkan mata sekuat mungkin;
3. Gerakan mata ke arah kanan bawah
4. Gerakan mata ke arah kiri bawah
5. Rotasi mata searah jarum jam
6. Rotasi mata berlawanan arah jarum jam
7. Berguman berirama
8. Berhitung 1 2 3 4 5
9. Berguman berirama (nada sesuai keinginan, contoh :
hmmmm....hmmmm...)

e. Putaran *Tapping*

2.3 Konsep Stress Akademik

2.3.1 Definisi Stres Akademik

Stress adalah respon individu terhadap stressor atau pemicu stress yang dapat mempengaruhi mekanisme coping individu (Santrock, 2007; Diponegoro & Thalib, 2001; Dari& Ibu, 2012).Sedangkan menurut Desmita (2010) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stressor akademik. Stressor akademik merupakan kondisi stres yang terjadi pada peserta didik didalam proses pembelajaran atau akibat dari hal yang terkait dengan tekanan seperti, tekanan

agar naik kelas, durasi lama belajar, mencontek, tugas yang menumpuk, nilai ulangan yang jelek, keputusan dalam mengambil jurusan atau karier selanjutnya, serta kecemasan dalam menghadapi ujian dan manajemen stres.

2.3.2 Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Puspitasari, (2013) dan Gunawati, dkk (2010) menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut :

a. Faktor Internal

1. Pola Pikir

Individu yang tidak dapat mengendalikan situasi dalam berpikinya akan cenderung lebih besar terjadi stres. Dan sebaliknya pada individu yang dapat mengendalikan situasi dalam berpikir akan memiliki sedikit kemungkinan terjadi stres.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa mempengaruhi tingkat toleransi terhadap stres. Peserta didik yang berjiwa optimis akan beresiko lebih kecil terkena stres daripada peserta didik dengan kepribadian pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan atau bentuk penilaian peserta didik terhadap dirinya sendiri akan berperan penting terhadap cara menginterpretasikan situasi – situasi disekitar individu. Penilaian terhadap diri sendiri secara negatif dalam

jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan individu mengalami stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal

1. Tingkat prestasi

Pada umumnya para siswa memiliki tekanan pada segi prestasi disekolah. Peserta didik diwajibkan mendapatkan nilai yang baik di dalam ujian agar dapat naik kelas ataupun lulus dari sekolah. Seorang siswa dipaksa mampu menguasai berbagai jenis mata pelajaran, dan tekanan ini muncul dari orang terdekat seperti orang tua, teman sebaya, guru dan terkadang diri kita sendiri yang memicu munculnya tekanan tersebut.

2. Status sosial

Pendidikan akademik seperti halnya perlombaan di masyarakat. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi seperti di perguruan tinggi akan memiliki status sosial yang baik. Seseorang yang berhasil dalam bidang akademik akan lebih dihargai, dihormati dan disukai oleh masyarakat, daripada seseorang yang gagal dalam bidang akademik.

3. Orang tua

Orang tua yang lebih terdidik dan kaya akan informasi akan muncul rasa persaingan yang tinggi untuk menghasilkan anak-anak dengan kemampuan yang baik, terutama dalam segi akademik. Sehingga timbul tekanan pada anak-anak untuk dapat seperti yang di inginkan orang tuanya.

2.3.3 Gejala Stres Akademik

Menurut Simbolon(2015) dan Fahmi (2011) menyatakan Gejala stres akademik terdiri dari gejala emosi, gejala fisik dan gejala perilaku. Gejala tersebut dijelaskan sebagai berikut :

a. Gejala Emosi

Gejala emosi yang dialami peserta didik dengan stres akademik berupa depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah pada hal kecil, sering panik dan berperilaku impulsif.

b. Gejala Fisik

Gejala fisik yang dialami peserta didik dengan stres akademik dapat berupa timbulnya sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil dan sulit menelan.

c. Gejala Perilaku

Gejala perilaku yang dialami peserta didik dengan stres akademik dapat berupa dahi yang mengkerut, berperilaku agresif, suka menyendiri, sering ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun dan perilaku sosial yang berubah.

2.3.4 Tingkat Stress

Menurut Rice (2011) ada tiga tahapan respon stress yaitu tahap *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan), dan *exhaustion* (kelelahan).

a. *Alarm* (tanda bahaya)

Fase ini terjadi ketika sesuatu hal yang kita inginkan tidak sesuai dengan kenyataan (Ursin & Eriksen, 2004). Pada fase ini akan timbul gejala seperti sakit di dada, jantung berdebar-debar, kesulitan menelan, kram, sakit kepala, dan lain sebagainya (Rice, 2011).

b. *Resistance* (perlawanan)

Jika fase *alarm* belum berakhir maka akan berdampak kepada keluarnya seluruh kemampuan fisik untuk menghadapi stressor sehingga akan terjadi kemungkinan muncul beberapa penyakit yang menyerang tubuh seperti radang sendi, hipertensi, maupun kanker (Lyon, 2012).

c. *Exhaustion* (kelelahan)

Menurut Lyon (2012), dan Rice (2011), pada fase ini tubuh akan mengalami kelelahan yang hebat karena kehilangan kemampuan dalam menghadapi stressor atau bisa dikatakan tubuh sudah menyerah menghadapi ancaman yang ada. Pada fase ini bisa terjadi berhentinya fungsi pada tubuh atau yang paling fatal bisa menyebabkan kematian pada penderita stress.

Selain tahapan stress tersebut Menurut Priyono (2014) terdapat dampak stres yang dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

a. Dampak fisiologik

Adanya Gangguan pada organ tubuh dalam salah satu sistem tertentu seperti mengencang atau melemahnya otot, kerusakan jantung dan arteri serta gangguan pencernaan seperti diare. Selain itu dampak fisiologis

stress dapat berpengaruh pada sistem reproduksi seperti gangguan menstruasi, kegagalan ovulasi, impoten hingga hilangnya gairah sex.

b. Dampak psikologik

Dampak psikologis dalam stress dapat berupa keletihan, emosi, jenuh, pencapaian pribadi menurun penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.

c. Dampak perilaku

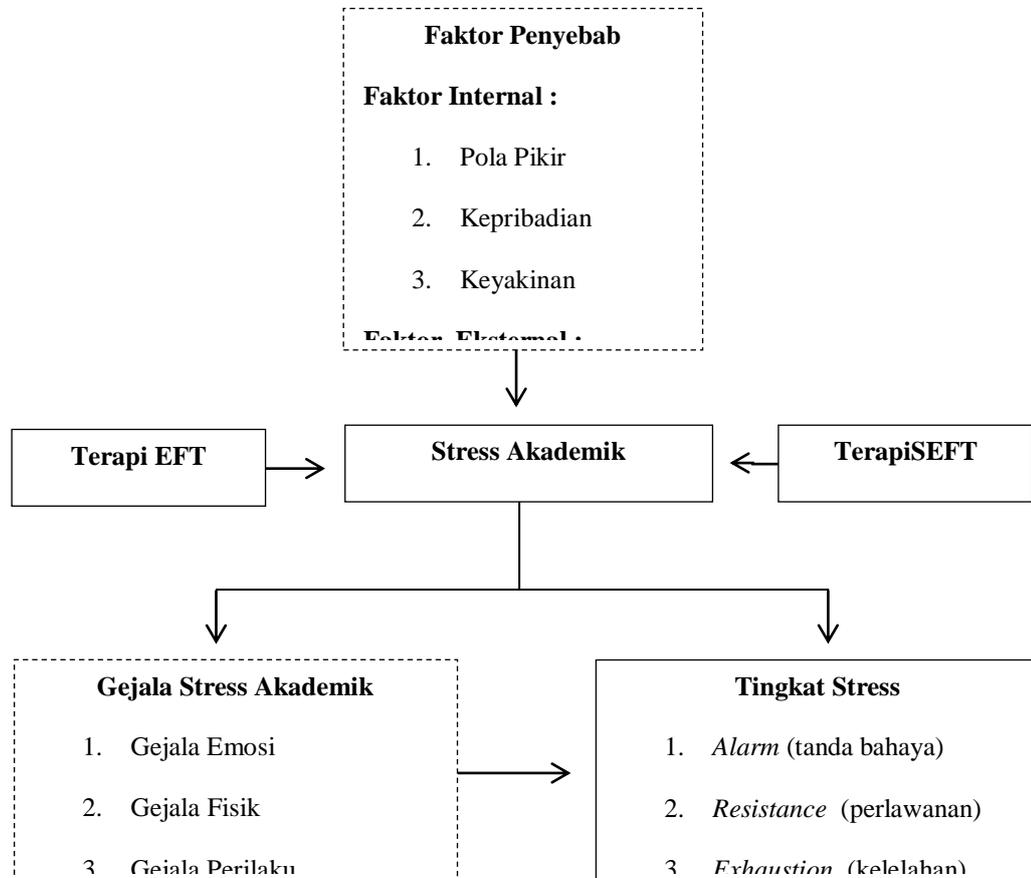
Manakala stres menjadi distress mempengaruhi pada prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat. Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

2.4 Mekanisme Perubahan Stres

Pada saat terapi mengucapkan kalimat *set-up* bertujuan agar energi tubuh dapat terpusat pada sumber permasalahan, namun jika pada saat mengucapkan kalimat *set-up* tidak khusus maka hasilnya bisa kurang efektif atau tidak sesuai dengan yang kita inginkan (Zainuddin, A.F 2010). Setelah melakukan *set-up* masuk pada tahap *tune-in*, pada tahap ini kita memikirkan masalah yang kita alami dan pada tahap ini bisa disebut dengan *self-hypnotherapy* dengan tujuan untuk menghilangkan energi negatif pada tubuh kita. Pada tahap ketiga melakukan *tipping* dengan mengetuk titik meridian pada bagian tubuh tertentu menggunakan dua jari yaitu jari telunjuk dan jari tengah akan dapat memperlancar dan menstabilkan energi positif dalam tubuh kita sehingga dapat menetralkan masalah fisik maupun psikologis yang kita alami (Budianto, 2015)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan secara teoritis antara variabel independen dan variabel dependen yang akan di teliti atau di amati melalui penelitian yang akan dilaksanakan (Sugiyono, 2014).



Keterangan :

⋯ : Variabel yang tidak diteliti

□ : Variabel yang diteliti

→ : Ada hubungan

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian Literatur

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literatur review* mengenai keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa. Protokol dan evaluasi dari *literatur review* akan menggunakan ceklist PRISMA sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan *literatur review* ini.

3.1.2 Database Pencarian

Pencarian literatur dilakukan pada bulan Oktober – November 2020. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, melainkan dari penelitian – penelitian terdahulu. Pencarian literatur dalam penelitian *literatur review* ini menggunakan empat database yaitu dari Google Scholar, dan ScienceDirect.

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci dan *Boolean operator* yang digunakan peneliti untuk memperluas dan menspesifikasikan hasil pencarian, sehingga mudah dalam menemukan artikel yang akan digunakan. Kata kunci dalam *literatur review* ini terdiri sebagai berikut :

SEFT	Stress	Mahasiswa
SEFT	Stress	Mahasiswa

OR	OR	OR
EFT	Stress Akademik	Students
	OR	
	Stress Academic	

Tabel 3.1 Kata Kunci

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan PICOS *framework*, yaitu :

- 3.2.1 *Population/Problem* adalah Populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema pada *literatur review*.
- 3.2.2 *Intervention* adalah Tindakan penatalaksanaan pada kasus sesuai dengan tema pada *literatur review*.
- 3.2.3 *Comparation* adalah Intervensi pembanding pada penelitian, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol
- 3.2.4 *Outcome* adalah Hasil yang diperoleh pada penelitian terdahulu sesuai dengan tema pada *literatur review*.
- 3.2.5 *Study design* adalah Design penelitian yang di gunakan pada artikel – artikel referensi pada *literatur review*.

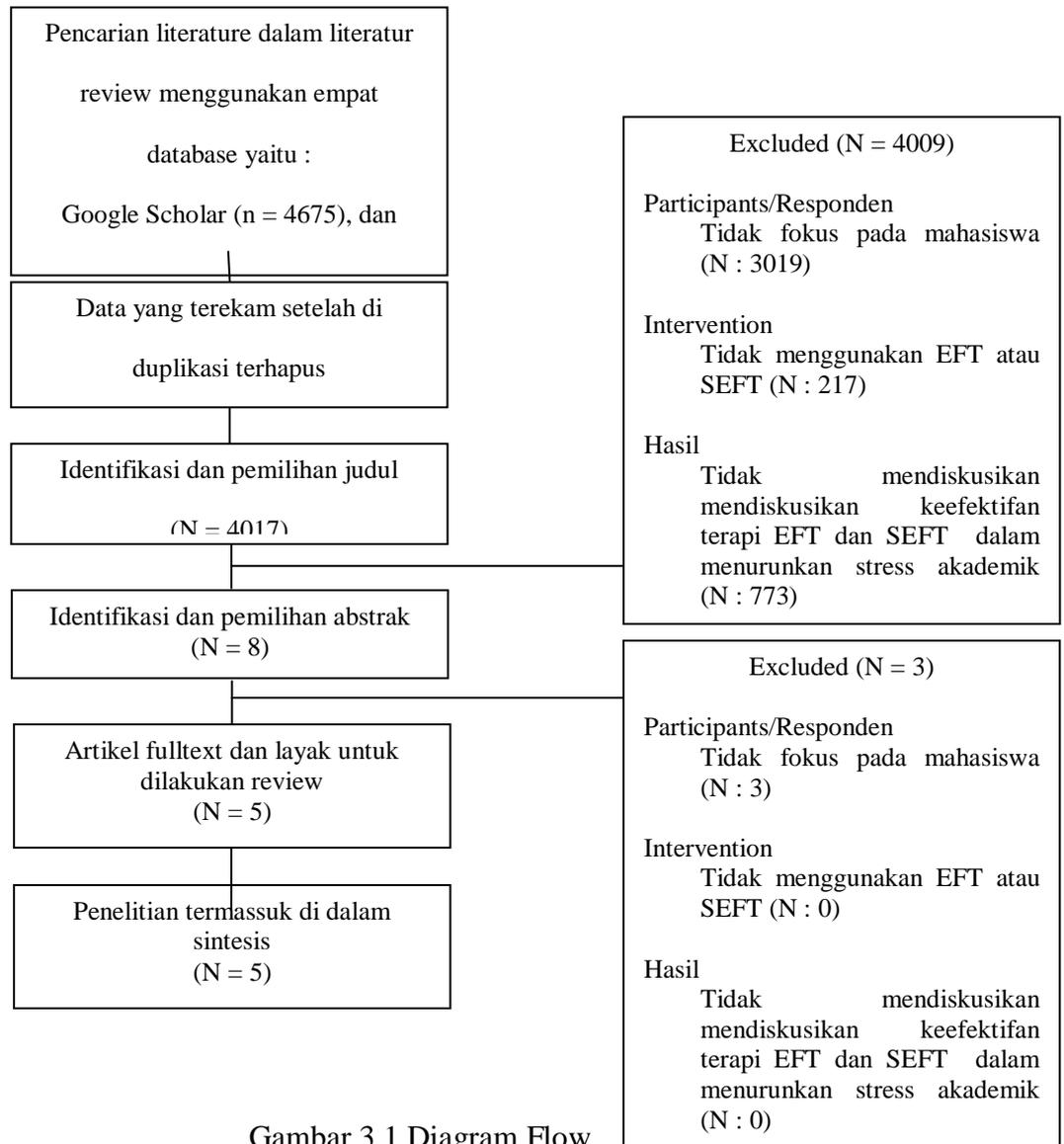
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/Problem</i>	Mahasiswa yang mengalami stress akademik	Mahasiswa yang tidak mengalami stress akademik
<i>Intervention</i>	Intervensi menggunakan terapi SEFT dan EFT	Tidak ada intervensi
<i>Comparation</i>	Ada perbandingan sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT dan EFT	Tidak ada perbandingan
<i>Outcomes</i>	Analisis tentang pemberian terapi SEFT dan EFT pada penurunan tingkat stress akademik	Tidak ada analisis tentang pemberian terapi SEFT dan EFT pada penurunan tingkat stress akademik
<i>Study Design</i>	<i>Pretest – Posttest Control Grup Design</i>	Tidak ada

Tabel 3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi

3.3 Seleksi Studi

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Hasil seleksi artikel yang diperoleh dapat digambarkan menggunakan Diagram Flow sebagai berikut :



Gambar 3.1 Diagram Flow

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL

4.1.1 Hasil Pencarian Literatur

Berdasarkan judul dalam penelitian tentang keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa, peneliti mendapatkan 5 literatur yang akan dilakukan review sebagai berikut :

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Judul	Sumber	Desain Penelitian, Sampel, Variabel, Instrumen, Analysis	Hasil	Kesimpulan
1.	1. Nunung Rachmawati 2. Tenang Aristina (2019)	Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta	Google Scholar	Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif <i>quasi eksperimen</i> , Sampel berjumlah 68 mahasiswa, variable ada 2 yaitu terapi SEFT dan stress akademik, instrument yang digunakan sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas, analysis menggunakan uji <i>man withney</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat stress sebesar 7,58%	ada pengaruh terapi SEFT terhadap stress mahasiswa
2.	Naharin Suroyya (2016)	Efektifitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012	Google Scholar	Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, sampel berjumlah 10 mahasiswa, variable ada 2 yaitu terapi SEFT dan stress mahasiswa, instrument yang digunakan sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas, analysis menggunakan uji <i>man withney</i>	Hasil penelitian menunjukkan hasil <i>asympt. Sig</i> (2 Tailed) 0,009 dan α : 0,05	Ada pengaruh terapi SEFT terhadap stress mahasiswa
3.	1. Mutmainah 2. Fuad Nashori 3. Ratna Syifa’a Rachmahana (2018)	Efektifitas Pelatihan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran	Google Scholar	Desain penelitian menggunakan <i>Pretest-Posttest Control Groub Desain</i> , sampel berjumlah 24 mahasiswa, variable ada 2 yaitu terapi SEFT dan stress mahasiswa, instrument yang digunakan sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas, analysis menggunakan uji <i>man withney U test</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pelatihan SEFT dapat menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa	Ada pengaruh terapi SEFT terhadap stress mahasiswa
4.	Susan Librizzi Patterson (2016)	<i>the Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress And Anxiety In Nursing Students</i>	Science Direct	Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif <i>one groub pretest-posttest desain</i> , sampel berjumlah 39 mahasiswa, variable ada 3 yaitu terapi EFT, stress dan kecemasan, instrument sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas, analysis menggunakan uji PSS (RMANOVA)	Hasil penelitian menunjukkan Sig. <i>Chi-Square</i> 0,010 dan α : 0,05	Ada pengaruh terapi EFT terhadap stress
5.	1. Rachel Rogers 2. Sharon Scars (2015)	<i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT) For Stress In Students	Google Scholar	Desain penelitian menggunakan <i>A Randomized Controlled Dismathing Study</i> , sampel berjumlah 56 mahasiswa, variable ada 2 yaitu terapi EFT dan stress mahasiswa, instrument sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas, analysis menggunakan uji ANOVA	Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress mahasiswa mengalami penurunan sebesar 8,1%	Ada pengaruh terapi EFT terhadap stress mahasiswa

Tabel 4.1 hasil pencarian literatur

4.1.2 Identifikasi Terapi EFT dan SEFT Pada Mahasiswa

Berdasarkan judul penelitian terkait dengan keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa, peneliti melakukan identifikasi tentang terapi EFT dan SEFT dengan hasil sebagai berikut :

Jenis Identifikasi	Hasil Telaah Artikel					Kesimpulan
	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4	Artikel 5	
Identifikasi terapi EFT dan SEFT pada mahasiswa	Menunjukkan bahwa 33 mahasiswa mendapatkan terapi SEFT dan mengalami penurunan stress sebesar 7,58%	Menunjukkan bahwa 5 mahasiswa mendapatkan terapi SEFT dan memiliki tingkat keefektifan sebesar 88,39%	Menunjukkan bahwa 12 mahasiswa mendapatkan kedokteran dengan hasil menunjukkan penurunan tingkat stress mahasiswa kedokteran	Menunjukkan bahwa mahasiwa yang diberikan terapi EFT mengalami penurunan gejala stress	Menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberikan terapi EFT mengalami penurunan gejala stress sebesar 8,1%	Hasil kesimpulan dari 5 jurnal menunjukkan hasil bahwa terapi EFT dan SEFT dapat menurunkan stress pada mahasiswa

Tabel 4.2 Identifikasi EFT dan SEFT

4.1.3 Identifikasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Berdasarkan judul penelitian terkait dengan keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa, peneliti melakukan identifikasi tentang stress akademik pada mahasiswa dengan hasil sebagai berikut:

Jenis Identifikasi	Hasil Telaah Artikel					Kesimpulan
	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4	Artikel 5	
Identifikasi stress pada mahasiswa	Menunjukkan 10 dari 11 mahasiswa mengeluh stress akibat jadwal perkuliahan yang padat, praktek laboratorium dengan tugas yang banyak dan deadline tugas yang singkat	Menunjukkan bahwa melakukan penelitian kepada 10 mahasiswa yang mengalami stress	Menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran semester 3 mengalami stress akademik	Menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stress akibat kursus, praktik klinik dan masalah pribadi	Menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan kwalahan dan putus asa	Hasil kesimpulan dari 5 jurnal menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress pada dunia pendidikan dan masalah pribadi

Tabel 4.3 Identifikasi stress akademik

4.1.4 Hasil Analisis Keefektifan Terapi EFT dan SEFT Terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Berdasarkan judul penelitian terkait dengan keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa, peneliti melakukan analisis artikel tentang keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik pada mahasiswa dari 5 jurnal yang didapatkan dengan hasil sebagai berikut :

Jenis Identifikasi	Hasil Telaah Artikel					Kesimpulan
	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4	Artikel 5	
Analisis keefektifan terapi EFT dan SEFT terhadap stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan sebanyak 1 mahasiswa mengalami stress sangat berat, 4 mahasiswa mengalami stress berat, 9 mahasiswa mengalami stress sedang dan 2 mahasiswa mengalami stress ringan. Setelah diberikan intervensi berupa terapi SEFT, didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami penurunan stress setelah dilakukan intervensi yaitu tidak ada mahasiswa dengan stress sangat berat, 2 mahasiswa mengalami stress berat, 1 mahasiswa dengan stress sedang dan 3 mahasiswa mengalami stress ringan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat keefektifan terapi SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akibat penyusunan skripsi mengalami penurunan stress setelah diberikan intervensi berupa terapi SEFT sebesar 88,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat keefektifan terapi SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran semester 3 yang mengalami stress akademik mengalami penurunan stress setelah diberikan intervensi terapi SEFT dengan menggunakan alat ukur yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat keefektifan terapi SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan bahwa EFT merupakan terapi dengan teknik yang sederhana dan dapat menurunkan stress yang dialami mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan terdapat keefektifan terapi EFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukan bahwa terapi EFT yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik secara konsisten menurunkan stress dalam menurunkan stress secara langsung melalui ketukan ringan yang dilakukan pada titik meridian tubuh tertentu. Hasil analisis menunjukkan terdapat keefektifan terapi EFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan terdapat keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa

Tabel 4.4 Hasil Analisis Keefektifan Terapi EFT dan SEFT Terhadap Stress Akademik Mahasiswa

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Pembahasan Identifikasi Terapi EFT dan SEFT pada mahasiswa:

Terapi EFT dan SEFT pada mahasiswa yang telah ditelaah dari 5 artikel didapatkan hasil bahwa stress yang dialami mahasiswa mengalami penurunan akibat terapi EFT dan SEFT yang diberikan.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan pengembangan dari *Thought Field Therapy* (TFT) yang diciptakan oleh Gary Craig. Kemudian *Emotional Freedom Technique* (EFT) dikembangkan lagi oleh Ahmad Faiz Zainuddin menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan menggabungkan energy psikologi dengan energy spiritual (Zainuddin, 2014).

Terapi EFT dan SEFT memiliki memiliki mekanisme kerja yang hampir sama dengan akupuntur dan akupressur, terapi ini menstimulasi 12 titik meridian tubuh dengan cara melakukan ketukan ringan menggunakan 2 jari tangan (Rofacky, 2014). Stimulasi yang dilakukan dengan ketukan ringan pada 12 titik meridian tubuh dapat melancarkan aliran energi tubuh dan menetralkan energi tubuh, sehingga dapat menghilangkan emosi negatif yang dirasakan (Zainuddin, 2014).

Seperti pada artikel pertama hasil penelitian dari Nunung Rachmawati dan Tenang Aristina tahun 2019 dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. Dengan memperoleh hasil yang baik dimana nilai rata-rata stress mahasiswa sebelum terapi yaitu 14,08%, sedangkan setelah diberikan terapi SEFT mengalami penurunan dengan nilai rata-rata stress menjadi

6,50%. Pada artikel kedua hasil penelitian dari Naharin Suroyya tahun 2016 dengan judul Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012 memperoleh hasil berdasarkan perhitungan SPSS, diketahui *R Square* sebesar 88,3%, sehingga ditarik kesimpulan bahwa terapi SEFT memiliki tingkat keefektifan dalam menurunkan stress sebesar 88,3%. Pada artikel ketiga hasil penelitian dari Mutmainah, Fuad Nashori, Ratna Syifa'a Rachmahana tahun 2018 dengan judul Efektifitas Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran memperoleh hasil bahwa setelah dilakukan intervensi SEFT pada responden didapatkan hasil bahwa gejala-gejala stress yang dialami responden mulai menurun. Pada artikel ke-empat hasil penelitian dari Susan Librizzi Patterson tahun 2016 dengan judul *the Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress And Anxiety In Nursing Students*. Memperoleh hasil bahwa pemberian intervensi EFT dilakukan selama 4 minggu, sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai rata-rata stress mahasiswa mencapai 23,87%. Setelah diberikan terapi selama 2 minggu nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 20,71% dan setelah 4 minggu nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 18,19%. Pada artikel kelima hasil penelitian dari Rachel Rogers dan Sharon Scars tahun 2015 dengan judul *Emotional Freedom Technique (EFT) For Stress In Students* memperoleh hasil dimana sebelum dilakukan terapi didapatkan nilai rata-rata stress mahasiswa

yaitu 58,73% dan setelah diberikan terapi EFT didapatkan mahasiswa mengalami penurunan gejala stress dengan nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 39,3%.

Peneliti berpendapat bahwa terapi EFT dan SEFT dapat menjadi terapi alternative bagi mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik. Terapi EFT dan SEFT akan berpengaruh secara maksimal dalam menurunkan stress yang dialami mahasiswa jika mahasiswa dapat fokus dengan baik terhadap permasalahan yang dihadapi ketika melakukan terapi baik EFT maupun SEFT.

4.2.2 Pembahasan Identifikasi Stress Akademik Pada mahasiswa:

Stress yang dialami mahasiswa dari 5 artikel yang ditelaah didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami stress pada dunia pendidikan dan juga masalah pribadi.

Stress merupakan sebuah fenomena yang normal terjadi pada masyarakat yang akan dialami setiap manusia dan stress merupakan hal wajar yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan (Wahyudi dkk, 2015). Tidak hanya di lingkungan masyarakat, stress juga timbul di lingkungan pendidikan yang dikenal dengan istilah stress akademik. Stress akademik merupakan stress yang dialami individu di dunia pendidikan yang disebabkan oleh berbagai stressor akademik (Kountul Y dkk., 2018). Stress akademik menjadi masalah utama dikalangan mahasiswa di perguruan tinggi. Penyebab stress yang dialami mahasiswa meliputi keinginan dalam mendapatkan nilai yang tinggi, rasa takut akan kegagalan dalam menggapai cita-cita, serta tuntutan akan standart pendidikan. Sehingga

dibutuhkan penyesuaian yang baik dalam diri mahasiswa yang bertujuan mengendalikan prasaan stress yang dialami (Pamukhti, 2016).

Seperti pada artikel pertama hasil penelitian dari Nunung Rachmawati dan Tenang Aristina tahun 2019 dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta memperoleh hasil dimana terdapat mahasiswa dengan stress ringan berjumlah 2, mahasiswa dengan stress sedang berjumlah 9, mahasiswa dengan stress berat berjumlah 4 dan mahasiswa dengan stress sangat berat berjumlah 1. Pada artikel kedua hasil penelitian dari Naharin Suroyya tahun 2016 dengan judul Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012 memperoleh hasil dimana setelah diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa didapatkan hasil dengan nilai 48-96 yaitu stress rendah, 96-144 yaitu stress sedang dan 144-192 stres berat. Pada artikel ketiga hasil penelitian dari Mutmainah, Fuad Nashori, Ratna Syifa’a Rachmahana tahun 2018 dengan judul Efektifitas Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran memperoleh hasil dimana mahasiswa kedokteran mengalami stress dengan timbul gejala seperti penurunan rasa percaya diri, perilaku menarik diri dan perasaan cemas serta mudah marah. Pada artikel ke-empat hasil penelitian dari Susan Librizzi Patterson tahun 2016 dengan judul *the Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress And Anxiety In Nursing Students* memperoleh hasil dimana setelah dilakukan

pengukuran tingkat stress menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) didapatkan hasil nilai rata-rata stress mahasiswa mencapai 23,87%. Pada artikel kelima hasil penelitian dari Rachel Rogers dan Sharon Scars tahun 2015 dengan judul *Emotional Freedom Technique* (EFT) *For Stress In Students* memperoleh hasil dimana responden mengalami gejala stress seperti pola tidur yang berubah, perubahan nafsu makan, ketegangan fisik, lemas yang berlebihan dan konsentrasi yang menurun. Dimana gejala tersebut didapatkan dari hasil pengukuran menggunakan skala likert.

Peneliti berpendapat bahwa stress yang dialami mahasiswa dapat dikontrol dengan manajemen waktu yang baik dalam membagi waktunya dalam menyelesaikan tugas akademik maupun menyelesaikan permasalahan diluar akademik dan meningkatkan kemampuan mengontrol emosi serta diimbangi dengan terapi alternative seperti *Emotional Freedom Technique* (EFT) atau *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai penunjang dalam menurunkan stress yang dialami mahasiswa.

4.2.3 Pembahasan Hasil Analisis Keefektifan Terapi EFT dan SEFT Terhadap Stress Akademik Mahasiswa :

Hasil kesimpulan dari 5 artikel yang ditelaah terdapat keefektifan terapi EFT dan SEFT dalam menurunkan stress akademik mahasiswa.

Berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa dilingkungan akademik dapat menyebabkan stress. Stress akademik akan terjadi pada mahasiswa yang tidak dapat atau tidak mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada. Stress akademik

juga dapat diartikan sebagai ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Barseli dkk., 2017).

Mahasiswa ketika mengalami permasalahan akan menyebabkan system energy tubuh menjadi terganggu sehingga dapat memunculkan energy negative. Sumber energy yang terganggu didalam tubuh dapat dinetralisir dan dilancarkan dengan melakukan *tapping* atau ketukan ringan menggunakan jari manis dan jari telunjuk pada titik meridian tertentu, serta dikombinasikan dengan doa (Zainuddin, 2014)

Dalam hal ini dibutuhkan sebuah terapi untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa. Terapi SEFT adalah perkembangan dari terapi EFT yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikologis dengan mudah agar tidak menimbulkan masalah yang baru. Terapi ini diciptakan dengan gerakan yang tidak rumit sehingga dapat dipahami dan dipraktekkan secara mandiri dengan mudah (Zainuddin, 2015). Sebuah pembuktian dilakukan oleh Madoni (2018) dengan menggunakan terapi EFT yang berpengaruh tinggi dalam menurunkan kecemasan berbicara ditempat umum.

Feistein dan Ashland (2012) mengatakan dalam mengatasi gangguan psikologis dapat dilakukan dengan menstimulasi titik *acupoint* dengan melakukan ketukan ringan, dengan menstimulasi titik *acupoint* dapat menghilangkan energy negative dalam tubuh.

Seperti pada artikel pertama hasil penelitian dari Nunung Rachmawati dan Tenang Aristina tahun 2019 dengan judul Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi

Keperawatan “YKY” Yogyakarta memperoleh hasil dimana terdapat mahasiswa dengan stress ringan berjumlah 2, mahasiswa dengan stress sedang berjumlah 9, mahasiswa dengan stress berat berjumlah 4 dan mahasiswa dengan stress sangat berat berjumlah 1 dan dibuktikan juga dengan nilai rata-rata stress mahasiswa sebelum terapi SEFT yaitu 14,08%, Sedangkan setelah diberikan intervensi terapi SEFT nilai rata-rata stress mahasiswa mengalami penurunan hingga menjadi 6,50%. Pada artikel kedua hasil penelitian dari Naharin Suroyya tahun 2016 dengan judul Efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012 memperoleh hasil bahwa mahasiswa mengalami stress akibat penyusunan skripsi dengan timbulnya gejala fisik, gejala emosi, gejala perilaku gejala intelektual dan gejala interpersonal. Setelah diberikan terapi SEFT pada mahasiswa yang mengalami stress didapatkan hasil berdasarkan perhitungan SPSS, diketahui R^2 sebesar 88,3%, sehingga ditarik kesimpulan bahwa terapi SEFT memiliki tingkat keefektifan dalam menurunkan stress sebesar 88,3%. Pada artikel ketiga hasil penelitian dari Mutmainah, Fuad Nashori, Ratna Syifa’a Rachmahana tahun 2018 dengan judul Efektifitas Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran memperoleh hasil bahwa terdapat 24 mahasiswa yang mengalami stress dijadikan sebagai responden, dengan 12 mahasiswa sebagai kelompok intervensi dan 12 mahasiswa sebagai kelompok control, dimana 24 mahasiswa tersebut mengalami gejala stress berupa menurunnya rasa percaya diri, perilaku menarik diri, perasaan

cemas dan mudah marah. Setelah dilakukan intervensi SEFT pada responden didapatkan hasil bahwa gejala-gejala stress yang dialami responden secara perlahan mulai menurun. Pada artikel ke-empat hasil penelitian dari Susan Librizzi Patterson tahun 2016 dengan judul *the Effect Of Emotional Freedom Technique On Stress And Anxiety In Nursing Students* memperoleh hasil bahwa 37 mahasiswa timbul gejala stress setelah dilakukan pengukuran dengan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) dengan nilai rata-rata stress mahasiswa mencapai 23,87%. Setelah pemberian intervensi EFT dilakukan pada minggu kedua nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 20,71% dan setelah 4 minggu nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 18,19%. Pada artikel kelima hasil penelitian dari Rachel Rogers dan Sharon Scars tahun 2015 dengan judul *Emotional Freedom Technique (EFT) For Stress In Students* memperoleh hasil 56 mahasiswa mengalami stress setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala *Likert* dengan gejala berupa pola tidur yang berubah, penurunan nafsu makan, ketegangan fisik, cemas yang berlebihan dan konsentrasi yang menurun. Dimana sebelum dilakukan terapi didapatkan nilai rata-rata stress mahasiswa yaitu 58,73% dan setelah diberikan terapi EFT didapatkan mahasiswa mengalami penurunan gejala stress dengan nilai rata-rata stress mahasiswa menjadi 39,3%.

Peneliti berpendapat bahwa terapi EFT dan SEFT hanya berbeda pada segi kepercayaan, namun kedua terapi ini dapat mengatasi masalah psikologi seperti stress dan juga dapat mengatasi masalah fisik seperti sakit kepala. Stress akademik yang dialami mahasiswa dapat di kontrol dengan manajemen waktu yang baik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dan beradaptasi dengan kondisi luar

dalam menyikapi setiap permasalahan, serta dapat ditunjang dengan pemberian intervensi berupa terapi *Emotional Freedom Techique* (EFT) maupun *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

BAB 5

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

5.1.1 Hasil kesimpulan dari 5 artikel bahwa tidak sedikit mahasiswa mengalami stress didunia Pendidikan dengan timbul gejala fisik, gejala emosional maupun gejala perilaku dengan berbagai tingkatan stress mulai stress ringan, stress sedang hingga stress berat dapat terjadi pada mahasiswa dengan coping yang buruk.

5.1.2 Hasil kesimpulan dari 5 artikel bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang mudah diaplikasikan dan memiliki tingkat signifikansi dalam menurunkan stress akademik mencapai 88,3%. Dimana saat melakukan terapi diharuskan focus pada permasalahan yang ada.

5.1.3 Hasil kesimpulan dari 5 artikel bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi dengan menggunakan terapi komplementer seperti *Emotional Freedom Technique* (EFT) atau *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dimana kedua terapi ini sama-sama efektif dalam menurunkan stress akademik mahasiswa.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi dapat menjadikan karya tulis mahasiswa sebagai acuan atau sumber literatur untuk mahasiswa STIKES dr. Soebandi Jember.

5.2.2 Saran Bagi Praktisi

Diharapkan bagi praktisi dapat mengaplikasikan kajian literatur ini didalam kehidupan bermasyarakat.

5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda, misalnya dengan melakukan observasi secara langsung terhadap terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada mahasiswa maupun pelajar yang mengalami stress akademik, serta dapat mencari literatur yang lebih banyak lagi yang dapat menjadi informasi bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwan Revai. (2018). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. 10–153.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Donsu, J. D. (2019). Psikologi Keperawatan. *Pustaka Baru*, 53(9), 1689–1699.
- Fitrianda, M. I. (2013). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember*.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.2>
- Rohimah, S. (2015). Efektifitas Latihan Rom Dengan Latihan Rom + Seft Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Di V Rsud Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v12i1.63>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda*. 2(2), 70–78.
- Soares, A. P. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sutiyarsih, E., & Felisitas A Sri S, S. (2017). Efektifitas Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 01. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.145>
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 51. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404>

Lampiran 1

Jurnal Ners LENTERA, Vol. 7, No. 1, Maret 2019

Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta

Nunung Rachmawati^{1*}, Tenang Aristina²

¹Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta

Jl. Patangpuluhan, Sonosewu, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

¹adan_wafa2000@yahoo.com*

*corresponding author

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan dengan menggunakan terapi yang disebut terapi SEFT. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat II semester III yang berjumlah 68 mahasiswa. Sejumlah 35 mahasiswa kelas IIA telah dijadikan kelompok kontrol dan sejumlah 33 mahasiswa kelas IIB telah dijadikan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan sebesar 7.58. Dari hasil uji statistik diketahui *p value* = 0.001 dan α = 0.05, nilai *p value* < α yang berarti ada perbedaan nilai rata-rata stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada kelompok intervensi. Berdasarkan hasil uji statistik nilai *p value* = 0.481 yang berarti *p value* > 0,05 sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan nilai rata - rata stres mahasiswa sebelum dengan setelah pada kelompok kontrol. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres yang signifikan antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberi terapi SEFT dengan nilai *p*= 0,002

Kata kunci: stres; terapi SEFT

PENDAHULUAN

Stres dapat dialami oleh siapa saja di dalam proses kehidupan ini. Stres yang terakumulasi di dalam kehidupan seseorang tanpa adanya solusi yang tepat dapat menimbulkan dampak yang negatif. Salah satu kelompok yang rentan untuk mengalami stres yang berasal dari kehidupan akademik adalah mahasiswa. Tuntutan dan tanggung

jawab kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami mahasiswa. Sumber stres akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada - ngada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang

Lampiran 2

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

Lampiran 3

EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TRAINING TO REDUCE ACADEMIC STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS

Mutmainnah

Fuad Nashori

Ratna Syifa'a Rachmahana

Department of Psychologist (Master) of Universitas Islam Indonesia

mutmainnahsivism@gmail.com

Abstract

This study aimed to describe how the intervention of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training could reduce the level of academic stress among students of Medical Faculty. The research used the Pretest-Posttest Control Group Design. The participants consisted of 24 students from at least 3rd semester. They were then classified into 2 groups, 12 students in the experimental group and 12 students in the control group. The academic stress scale was used to measure the level of academic stress experienced by the research subjects. The scale referred to the aspects suggested by Olejnik dan Holschuh (2007) containing 38 items designed by the researchers themselves. The hypothesis was tested using the Mann Whitney U Test. The results showed that the intervention of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training was able to reduce the level of academic stress in Medical students.

Keywords: Academic Stress, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Training

Lampiran 4

Nurse Education Today 40 (2016) 104–110



Contents lists available at ScienceDirect

Nurse Education Today

journal homepage: www.elsevier.com/nedt

The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study



Susan Librizzi Patterson*

Carrollas College of Health Sciences, Charlotte, NC, USA

ARTICLE INFO

Article history:

Received 28 June 2015

Received in revised form 31 December 2015

Accepted 2 February 2016

Keywords:

Emotional freedom technique

Stress

Anxiety

Nursing students

SUMMARY

Background: Stress and anxiety have been identified as significant issues experienced by student nurses during their education. Some studies have suggested that the stress experienced by nursing students is greater than that experienced by medical students, other non-nursing healthcare students, degreed nurses, and the female population in general. A recently introduced energy type therapy, emotional freedom technique (EFT), has shown some success in reducing symptoms of anxiety, stress, and fear in a variety of settings.

Objective: The purpose of this study was to determine the efficacy of EFT in decreasing anxiety and stress as a potential intervention to assist students in stress management.

Design: The study used a mixed method design of both qualitative and quantitative measures. Quantitatively, in a one group pretest–posttest design, participants received group instruction in the technique and were encouraged to repeat it daily. Self-reported anxiety was measured at baseline, and then weekly for four weeks using the Perceived Stress Scale (PSS) and the State–Trait Anxiety Inventory (STAI). The qualitative survey was completed by participants at the end of the study in order to capture a more subjective experience.

Setting: The pilot study was conducted in a two-year college in the southeastern region of the United States.

Participants: All enrolled nursing students in an associate degree nursing program were invited to participate. Participation was voluntary, resulting in an original convenience sample of thirty-nine nursing students ($N = 39$).

Methods: Data collection instruments included a demographic questionnaire, pretest State–Trait Anxiety Inventory (STAI) and Perceived Stress Scale (PSS). A qualitative questionnaire was also administered at the end of the four weeks. STAI and PSS were administered weekly. Data analysis using RMANOVA was performed at the second, third and the fourth week.

Results: Decreases in anxiety as measured on both the STAI and PSS were statistically significant ($p = .05$). For PSS, STAI state and trait data, the reduction in self-reported stress was statistically significant with a mean difference baseline to week 4. Qualitative data suggested that nursing students experienced a decrease in feelings of stress and anxiety including a decrease in somatic symptoms.

Conclusion: Overall, findings suggested that EFT can be an effective tool for stress management and anxiety relief in nursing students.

© 2016 Elsevier Ltd. All rights reserved.

1. Introduction

Psychological stress has long been identified to be an unfortunate consequence of a career in nursing. Conditions which contribute to this are increased job demands, inadequate staffing, increased acuity of patients, lack of administrative support, a rapidly changing healthcare environment, and the emotional challenges of working with the sick and dying. Stress and anxiety have also been identified as significant issues experienced by student nurses during their education. In fact, some studies have suggested that the stress experienced by nursing students

is greater than that experienced by medical students, other non-nursing healthcare students, degreed nurses, and the female population in general (Baldwin, 1999; Beck et al., 1997; Rhead, 1995). Nursing students have identified major areas of stress as coursework, clinical experiences, and personal issues (Jones and Johnston, 1997, 2000; Lindop, 1999; Timmins and Kaliszer, 2002; Elliott, 2002; Rhead, 1995; Jimenez et al., 2010).

A variety of stress management approaches for nursing students have been suggested and tested. Jones and Johnston (2000) made a strong endorsement for a multifaceted approach to stress reduction using problem solving, time management, relaxation techniques, as well as other interventions. This same study also emphasized the need for interventions that dealt with the interface between student nurses and the healthcare organization. Galbraith and Brown (2011), in their comprehensive literature review of successful interventions for

* Tel.: +1 704 355 3464; fax: +1 704 321 5833.
E-mail address: susan.patterson@carrollas.org.

Lampiran 5

ORIGINAL RESEARCH

Emotional Freedom Techniques (EFT) for Stress in Students: A Randomized Controlled Dismantling Study

Rachel Rogers and Sharon Sears, Fort Lewis College

Abstract

Previous studies have demonstrated that Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) is an evidence-based method that relieves stress and a variety of psychological conditions. EFT combines techniques drawn from conventional methods such as cognitive therapy with the novel ingredient of acupressure. The goal of the current study was to determine whether or not EFT could quickly reduce stress symptoms in college students, and to compare the efficacy of acupoint stimulation to the stimulation of sham points. Participants were 56 university students randomly assigned to either the EFT ($n = 26$) or sham group ($n = 30$). They were assessed for nine common stress symptoms before and after a single 15–20 minute group treatment session. Sessions occurred on campus in groups of five to 10 students. Participants in both groups repeated statements from a script containing eight sets of stressful cognitions centered on feeling overwhelmed and hopeless, and ending with positive affirmations.

Those in the EFT group stimulated the points described in manualized form of the method, while those in the second group stimulated sham acupressure points. There were no significant differences in stress symptoms between the two groups at pretest. Posttest, symptoms were reduced in the EFT group by 39.3% and in the sham acupressure group by 8.1% ($p < .001$), demonstrating that the stimulation of actual points is superior to sham points even when all other components of treatment remain identical. The results of this study are consistent with previous dismantling studies demonstrating that acupressure is an active ingredient in the EFT protocol and not a placebo or inert component of treatment. Clinical EFT is an effective immediate treatment for common stress symptoms.

Keywords: EFT, Emotional Freedom Techniques, Clinical EFT, dismantling, sham, acupressure, students, stress

Rachel Rogers is an alternative medicine practitioner with degrees in psychology and anthropology from Fort Lewis College, Colorado. Sharon Sears is a clinical psychologist specializing in the medical aspects of stress. Correspondence: Rachel Rogers, e-mail: laughingowlcreations@gmail.com; 1022 Eby Creek Rd, Eagle, CO 81631. Disclosures: The authors report no conflicts of interest.

Emotional Freedom Techniques (EFT) is an evidence-based practice that combines cognitive therapy techniques with fingertip tapping on points on the body identified in acupuncture and acupressure (“acupoints”). The combination of these elements has been demonstrated to alleviate various psychological conditions including stress, anxiety, fear, depression, phobias, and posttraumatic stress disorder (PTSD), as well as physical symptoms including pain, fibromyalgia, and traumatic brain injury

(Church, 2013a). The online EFT research bibliography (Research.EFTuniverse.com) lists over 100 publications in peer-reviewed psychology and medical journals. These include meta-analyses and systematic reviews, randomized controlled trials, outcome studies, review articles, and case histories. EFT meets the criteria of the American Psychological Association’s Division 12 Task Force on Empirically Validated Treatments for conditions including depression, anxiety, phobias, and PTSD (Church, Feinstein, Palmer-Hoffman, Stein, & Tranguch, 2014).

Previous literature has suggested that EFT can alleviate the stress symptoms that contribute to adverse psychological effects. The combination of acupoint stimulation and cognitive therapy elements appears to send calming signals to the amygdala, which regulates the stress response



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
Dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DilikKebidanan
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp./Fak: (0331) 483536,
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES Dr. SOEBANDI**

Judul Skripsi : **STUDY LITERATURE REVIEW KEEFEKTIFAN TERAPI SEFT DAN EFT DALAM MENURUNKAN STRESS**

AKADEMIK MAHASISWA

Pembimbing I : Lulut Sasmito, S.Kep., Ners, M.Kes.

Pembimbing II : Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ners, M.M.

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPA
1	13/09	konsep teori perpis Rendell gab 1, 2, 3.		1	5/10	' konsep teori ' cari literatur review 81 gabk	
2	27/10	latar belakang M.S.A., T. Holm Ace gab 1.		2	7/11	' Ace gabk. ' Rend 828 1	
3	6/11	Ace gab 1 dan 2 tambahan artikule yg di kirim cat pindus dan kumpul		3	10/11	' konsep gab 1 ' Rend 828 1 ' konsep 828 2	

Lampiran 6

Lampiran 8



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. Dink Kependidikan
 Jl. Dr. Soebandi No. 991 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Web site: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES dr. SOEBANDI**

Judul Skripsi : **STUDY LITERATURE REVIEW KEEFEKTIFAN TERAPI EFT DAN SEFT DALAM MENURUNKAN STRESS
AKADEMIK MAHASISWA**

Pembimbing I : **Lulut Sasmito, S.Kep., Ners, M.Kes.**

Pembimbing II : **Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ners, M.M.**

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan dan masukan pembimbing	TTD DPA
1	23/03 '21	Revisi Pembahasan Hasil Tes, Fabel & Opini	<i>[Signature]</i>	1	27/03 '21	Perbaikan Pembahasan	<i>[Signature]</i>
2	25/03 '21	Revisi Pembahasan	<i>[Signature]</i>	2	28/03 '21	Perbaikan Hasil dan Pembahasan	<i>[Signature]</i>
3	26/03 '21	Revisi Pembahasan	<i>[Signature]</i>	3	1/04 '21	Revisi Fabel	<i>[Signature]</i>

Lampiran 9


SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
Dr. SOEBANDI
 Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Lembang, Telp/Fax (0331) 483336,
 E-mail: stikof@stiksoebandi.ac.id | Website: http://www.stiksoebandi.ac.id

4	30/08/21	ACC Bab IV Buat Bab V	4	7/08/21	ACC Bab IV Buat Bab V	4
5	2/04/21	Revisi Bab V	5	10/08/21	Revisi Bab V	5
6	05/04/21	ACC Bab V Dermatologi Revisi	6	15/10/21	ACC Bab V Dermatologi Revisi	6

Lampiran 10

Recording

Proposal Penelitian



KEEFEKTIFAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA

Oleh :
Wahyu Darmawan
NIM. 17010082



Zoom Meeting

Recording

SKRIPSI PENELITIAN



KEEFEKTIFAN TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA

Oleh :
Wahyu Darmawan
NIM. 17010082

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Type here to search

28°C

ENG 14:08 15/07/2021



