PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persayaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

DISUSUN OLEH:

NABILA ARIESTA FITRIANA

011911042

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS BINAWAN

2023

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persayaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

DISUSUN OLEH:

NABILA ARIESTA FITRIANA

011911042

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS BINAWAN

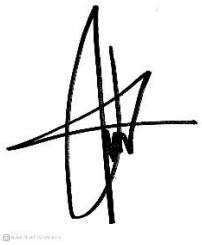
2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama	**: Nabila Ariesta Fitriana**
NPM	**: 011911042**
Tanda Tangan	**:** 
Tanggal	**: Kamis, 13 Juli 2023**

Jakarta , 13 Juli 2023



Nabila Ariesta Fitriana

NPM. 011911042

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh:

Nabila Ariesta Fitriana

NPM. 011911042

Menyetujui untuk diuji:

Pembimbing I	Pembimbing II
(Dr. Aan Sutandi, S.Kep., Ners., MN)	**(Intan Parulian R. S.Kp., MN)**
NIDN. 022097501	NIDN. 304018005

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan

(Dr. Aan Sutandi, S.Kep., Ners., MN)

NIDN. 022097501

Scanned with CamScanner

ii

Universitas Binawan

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: Nabila Ariesta Fitriana
NPM	: 011911042
Tanggal	: Kamis, 13 Juli 2023
Tempat	: Jakarta
Judul Proposal	: Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan.

DEWAN PENGUJI

Penguji : **Ns. Yoanita Hijriyati, S.Kep., M.Biomed.** (.....)

Pembimbing I : **Dr. Aan Sutandi, S.Kp., Ners., MN.** (.....)

Pembimbing II: **Intan Parulian Tiurma, R. S.Kp., MN.** (.....)

Scanned with CamScanner

iii

Universitas Binawan

KATA PENGANTAR

Penulis memanjat kehadirat Allah SWT yang sudah memberikan kelimpahan rahmat beserta hidayah-Nya agar penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berisi tentang **"Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan"**

Adapun penyusunan skripsi ini ditujukan supaya mahasiswa mengetahui serta memahami konsep dasar serta menganalisa dari aspek terapi SEFT pada perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir. Pada penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan masukan serta bimbingan dari sejumlah pihak. Sehingga penulis juga menyampaikan terima kasih pada beberapa pihak yang sudah membantu yaitu:

1. Ibu Prof. Henny Suzana Mediani, SKP., M.Ng, Ph.D, Selaku Rektor Universitas Binawan Jakarta.
2. Ibu Dr. Aliana Dewi, S.Kep., MN., selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan Jakarta.
3. Bapak Dr. Aan Sutandi, S.Kep., MN., selaku Kepala Prodi Keperawatan Universitas Binawan dan Pembimbing I dalam menyusun skripsi ini.
4. Ibu Intan Parulian Roosleyn, S.Kep., MN., selaku Pembimbing II.
5. Ibu Ns. Yoanita Hijriyati, S.Kep., M.Biomed. selaku penguji sidang skripsi.
6. Teman-teman saya Urgent dan Benggg yang telah membantu dan turut serta memberikan semangat, dukungan selama penulis menyusun proposal skripsi ini.
7. Responden dalam penelitian yaitu mahasiswa Keperawatan angkatan 2019.

Penulis sadar jika isi skripsi ini terdapat kelemahannya maupun kesalahan dalam penulisannya. Semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi pembaca sekalian.

Jakarta, 13 Juli 2023



Nabila Ariesta Fitriana

PERNYATAAN MEMBUAT ARTIKEL TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Binawan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Ariesta Fitriana

NPM : 011911042

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Keperawatan dan Kebidanan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusice Royalty-Free Right)*** atas skripsi saya yang berjudul:

"Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir KeperawatanUniversitas Binawan"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-ekslusif ini Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Nabila Ariesta Fitriana)

FORMULIR

PERSETUJUAN PUBLIKASI NASKAH RINGKAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Aan Sutandi, S.Kep., Ners., MN

NIP/NIDN : 022097501

Adalah pembimbing mahasiswa S1*:

Nama : Nabila Ariesta Fitriana

NPM/NIM : 011911042

Fakultas : Keperawatan dan Kebidanan

Program Studi : Keperawatan

Judul Naskah Ringkas : Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan

Menyatakan bahwa naskah ringkas ini telah diperiksa dan disetujui Universitas Binawan untuk (pilih salah satu dengan memberi tanda silang):

- ☐ Dapat diakses di Binawan.ac.id
- ☐ Tidak dapat diakses di Binawan.ac.id karena:
- ☐ Data yang digunakan untuk penulisan berasal dari instansi tertentu bersifat konfidensial paten/HKI hingga tahun …
- ☐ Akan dipresentasikan sebagai makalah pada Seminar Nasional yaitu: … yang diprediksi akan dipublikasikan sebagai prosiding pada bulan … tahun
- ☐ Akan ditulis dalam Bahasa Inggris dan dipresentasikan sebagai makaah pada seminar internasional yaitu: … yang diprediksi akan dipublikasikan sebagai prosiding pada bulan … tahun …
- ☐ Akan diterbitkan pada Jurnal Program Studi /Departemen /Fakultas di UNIVERSITAS BINAWAN yaitu: … yang diperdiksi akan dipublikasikan pada bulan … tahun …
- ☐ Akan ditulis dalam Bahasa Inggris untuk dipersiapkan terbt pada Jurnal Internasional yaitu: … yang diprediksi akan dipublikasikan pada bulan … tahun …

Jakarta, 13 Juli 2023



Nabila Ariesta Fitriana

ABSTRAK

Skripsi merupakan karya akhir dari pendidikan jenjang kelulusan sarjana. Tujuan dari pembuatan skripsi adalah supaya mahasiswa dapat melaksanakan implementasi atas ilmu yang sudah diperoleh ketika tingkat perguruan tinggi melalui berbagai penelitian. penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali menemui sejumlah masalah atau gangguan psikologis seperti stres. Untuk menangani permasalahan psikologis seperti stres dapat dilakukan terapi seft. Terapi seft adalah aktivitas terapi dengan mengombinasikan antara sistem energi tubuh, spiritualitas, serta akupuntur. Spiritualitas yang dipakai pada terapi SEFT ini merupakan doa yang diafirmasikan pada klien sejak dimulainya terapi sampai selesai pada fase *set up, tune in*, serta *tapping*. Tujuan Penelitian ini yaitu Mengamati pengaruhnya terapi SEFT kepada perubahan tingkat stres untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan. Metode Penelitian yang digunakan adalah Quasi eksperimen dengan *the nonequivalent control group pretest posttest*. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Sample sebanyak 48 mahasiswa, 24 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 24 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Analisa uji bivariat dengan uji *Wilcoxon rank test* dengan hasil dari kelompok eksperimen dengan *p-value* (0,000) dan hasil dari kelompok kontrol (0,772). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh terapi seft pada perubahaan tingkat stress dalam kelompok eksperimen. Dari penelitian yang telah dilakukan, saran peneliti mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan menggunakan terapi SEFT sebagai teknik non-farmakologis untuk menurunkan tingkat stres.

Kata kunci : Skripsi, Stres, SEFT

ABSTRACT

The thesis is the final work of undergraduate level education. The purpose of making a thesis is so that students can carry out the implementation of the knowledge they have acquired at the tertiary level through various researches. In preparing their thesis, students often encounter a number of psychological problems or disturbances such as stress. Seft therapy can be used to deal with psychological problems such as stress. Seft therapy is a therapeutic activity by combining the body's energy system, spirituality, and acupuncture. The spirituality used in SEFT therapy is a prayer that is affirmed for clients from the start of therapy to completion in the setup, tune in, and tapping phases. The purpose of this study was to observe the effect of SEFT therapy on changes in stress levels to carry out the preparation of a thesis for final year students of Nursing at Binawan University. The research method used was quasi-experimental with the nonequivalent control group pretest posttest. With the sampling technique that is total sampling. A sample of 48 students, 24 students as the experimental group and 24 students as the control group. Bivariate test analysis using Wilcoxon rank test with the results of the experimental group pvalue (0.000) and the results of the control group pvalue (0.772). The conclusion of this study is that there is an effect of seft therapy on changes in stress levels in the experimental group. From the research that has been done, the suggestions of student researchers are expected to be able to develop this research and use SEFT therapy as a non-pharmacological technique to reduce stress levels.

Keywords: Thesis, Stress, SEFT

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
KATA PENGANTAR iv
PERNYATAAN MEMBUAT ARTIKEL TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS v
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR BAGAN xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitan 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan 7
1.4.1 Bagi Perawat 8
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian 8
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Konsep Skripsi 9
2.1.1 Definisi Skripsi 9
2.1.2 Problematika Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir (Skripsi) 10
2.2 Konsep Stress 10
2.2.1 Definisi Stress 10
2.2.2 Penyebab Stress 11
2.2.3 Dampak Stress 12
2.2.4 Tahapan dan Tingkatan Stress 13
2.2.5 Jenis-jenis Stress 15
2.2.6 Mekanisme Koping Terhadap Stress 16
2.2.7 Cara Mencegah dan Mengatasi Stress 18
2.2.8 Psikofisiologi Stress 19
2.2.9 Alat Mengukur Stress Psikologis 20
2.2.10 Mekanisme Respon Tubuh Terhadap Stress 23
2.3 Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) 24
2.3.1 Definisi Terapi SEFT 24
2.3.2 Teknik yang mendasari Terapi SEFT 26

Universitas Binawan

2.3.3 Perbedaan Emotional Freedom Technique (EFT) dan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 29
2.3.4 Kunci Keberhasilan Terapi SEFT 30
2.3.5 Faktor-faktor pengaruh Keterhambatan SEFT 30
2.3.6 Manfaat Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 30
2.3.7 Teknik Terapi SEFT 31
2.4 Kerangka Teori 35
BAB 3 KERANGKA PENELITIAN 36
3.1 Kerangka Konsep Penelitian 36
3.2 Hipotesis Penelitian 36
3.3 Desain Penelitian 37
3.4 Populasi dan Sampel (Kriteria inklusi dan eksklusi), besar sampel dan teknik pengambilan sampling 37
3.4.1 Populasi 37
3.4.2 Sampel 37
3.4.3 Kriteria Responden 37
3.4.4 Teknik Pengambilan *Sampling* 38
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel 38
3.6 Alat dan Bahan Penelitian 39
3.7 Instrumen Penelitian 39
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian 40
3.8.1 Lokasi Penelitian 40
3.8.2 Waktu Penelitian 40
3.9 Prosedur Teknik Pengumpulan Data 41
3.10 Teknik Analisis Data 41
3.10.1 Statistik Analisa Univariat 41
3.10.2 Uji *Wilcoxon Rank Test* 42
3.11 Kerangka Operasional Penelitian 44
3.12 Etika Penelitian 45
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 46
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 55
DAFTAR PUSTAKA 57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)……23
Tabel 3.1 Definisi Operasional……39
Tabel 4.1 Usia Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan……..... 46
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir……... 47
Tabel 4.3 Tabel Analisa Data Kelompok Eksperimen…… 47
Tabel 4.4 Tabel Analisa Data Kelompok Kontrol……...48

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....35
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....36
Bagan 3.2 Kerangka Operasional Penelitian.....44

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Etik 61
Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian 62
Lampiran 3 Surat Disposisi Permohonan Penelitian 63
Lampiran 4 Lembar Konsultasi 64
Lampiran 5 Penelitian Terkait 65
Lampiran 6 Lembar *Informed Consent* 69
Lampiran 7 SOP Terapi SEFT 70
Lampiran 8 SAP Terapi SEFT 72
Lampiran 9 Kuesioner PSS-10 78
Lampiran 10 Panduan PSS-10 79
Lampiran 11 Pengisian Kuesioner Responden 82
Lampiran 12 Lembar Observasi SEFT 86
Lampiran 13 Pengolahan Data SPSS 87
Lampiran 14 Modul Terapi SEFT 89
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian 108

DAFTAR SINGKATAN

SEFT	*Spiritual Emotional Freedom Technique*
EFT	*Emotional Freedom Technique*
PSS	*Perceived Stress Scale*

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai mahasiswa semester akhir yang menempuh pendidikan Strata-1 (S1), skripsi merupakan karya akhir dari pendidikan jenjang kelulusan S1. Tujuan dari pembuatan skripsi itu sendiri adalah supaya mahasiswa dapat melaksanakan implementasi atas illmu yang sudah diperoleh ketika tingkat perguruan tinggi melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa untuk sebuah skripsi berdasarkan dengan permasalahan maupun fenomena yang ada saat ini, lalu diteliti dengan sejumlah teori yang sudah didapatkan selama kuliah, kemudian dianalisa agar memperoleh hasil dari kasus atau fenomena yang diteliti (Inggri, 2018).

Pada penyusunan skripsi ini, mahasiswa seringkali menemui sejumlah masalah atau gangguan psikologis seperti stres. Penelitian dari Fauzi Marjan, Afrizal Sano, dan Ifdil (2018) menjelaskan jika mahasiswa takut jika judul proposal mereka tidak diterima oleh dosen pembimbing mereka. terdapat sejumlah ketegangan fisik yang dialami oleh mahasiswa, adanya mahasiswa yang sulit tidur serta ada juga mahasiswa yang menunda-nunda penulisan skripsinya dikarenakan kesulitan untuk berkonsentrasi. Hal ini dapat juga terjadi karena universitas adalah tempat mahasiswa dalam menuntut ilmu serta membentuk interaksi dengan teman sebaya maupun masyarakat agar dapat menyelesaikan tugas maupun peran yang sudah ditetapkan kepada mereka. mahasiswa yang tidak bisa beradaptasi dengan tugas maupun peran yang diberikan seringkali terkena stress (Fatmawati & Sari, 2015).

Stress adalah kondisi karena fisik, situasi sosial, maupun lingkungan tidak dapat dikendalikan oleh tubuh. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2020) menjelaskan jika prevalensi stress di dunia cukup tinggi, yang mana berdasarkan data bahwa ada 350 juta lebih masyarakat yang terkena stress serta kategori penyakit berada pada urutan ke-4 di dunia. Studi mengenai prevalensi stress sudah dilaksanakan *Health and Safety Executive* di Inggris dengan meneliti 487.000 manusia produktif mulai dari tahun 2013-2014. Hal ini kemudian

menghasilkan data jika angka kejadian stress pada wanita memiliki nilai yang tinggi (54,62%) apabila diperbandingkan dengan laki-laki (45,38%) (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar (2018), pada negara Indonesia, adapun angka prevalensi gangguan mental emosional dengan jumlah 14 juta orang (6% dari total masyarakat di Indonesia) yang berada di umur lebih dari 15 tahun. Melihat dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh University of Gondar di Ethiopia, prevalensi gangguan mental emosional untuk mahasiswa sejumlah 22,7% (Kemenkes RI, 2019).

Stress merupakan reaksi yang ditunjukkan oleh fisik maupun mental mengenai keadaan yang membuat seseorang takut, terkejut, bingung, menimbulkan bahaya, serta membuat risau. Stress awalnya terjadi karena tidak adanya keseimbangan diantara tuntutan yang dipunyai oleh suatu individu. Apabila tingkat kesenjangan semakin meningkat, maka tingkat stress seseorang juga akan semakin meningkat, serta meningkatkan rasa terancam dari diri seseorang menurut Yosep (2016). Stress adalah kondisi yang menuntut seseorang agar dapat menyeimbangkan diri sesuai dengan tuntutan yang ada namun kemampuan yang dimilikinya tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut.

Biasanya stress akan muncul disertai dengan sejumlah gejala, misalnya metabolisme pada organ tubuh. Contoh dari hal ini adalah dengan adanya peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, merasakan sakit kepala, maupun gejala psikologis misalnya depresi, apatis, serta yang lainnya. Terdapat pula perubahan tingkat rangsangan emosi yang semakin meningkat serta berakibat pada kekacauan dalam mengelola informasi, sehingga hal ini berdampak pada kerumitan dalam menentukan sebuah keputusan, terdapat pula perubahan perilaku seperti perubahan kebiasaan makan maupun mengalami insomnia (Donsu, 2017).

Menurut Saam & Wahyuni (2012), sumber stressor merupakan kegagalan dalam melakukan pencapaian tujuan, terjadinya konflik pada tujuan yang akan dicapai, adanya gaya hidup yang berubah, hingga stimulasi lingkungan yang kurang. Stress yang sering dirasakan mahasiswa dapat terjadi dikarenakan adanya persaingan yang ketat dalam memperoleh prestasi akademik, hal ini berkaitan dengan persaingan nilai IPK, banyaknya tugas kuliah, UTS, UAS,

praktikum, merasakan perasaan salah memilih jurusan, nilai yang tidak menimbulkan kepuasan, hingga kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang kurang baik. Stress utama yang terjadi pada mahasiswa disebabkan karena kesusahan untuk menyelesaikan tugas yang ada. Strategi koping perlu didalami oleh mahasiswa supaya dapat menangani stress ini dengan baik serta dapat melanjutkan hidup mereka dengan baik. Pengelolaan stress seringkali terkait dengan strategi koping. Strategi koping ini diperlukan agar seseorang dapat mengurangi, menghilangkan, melakukan peraturan, hingga melakukan pengelolaan terhadap stress yang mereka miliki.

Melihat dari penelitian Ramanda & Sagita (2020), mengenai stress akademik mahasiswa ketika melakukan penyusunan skripsi ketika pandemic Covid-19 didapatkan hasil bahwa penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengamati tingkat stress akademik mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling ketika menyusun skripsi ketika pandemi. Metode penelitian yang dipakai merupakan kuantitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif. Sampel yang dipakai merupakan teknik *sampling insidental*. Hasil dari penelitian kali ini menjelaskan jika tingkat stress dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling masuk berkategori tinggi, sebesar 46,9%, yang mana level stress akademik pada penyusunan riset ini didasarkan dari sejumlah faktor, misalnya konflik, frustasi, tekanan, pemaksaan diri, peluang, emosiona, psikologis, kognitif, serta perilaku. Sehingga ketika pandemi Covid-19 mempengaruhi dengan signifikan terhadap proses pembelajaran mahasiswa saat pengerjaan skripsi.

Melihat dari penelitian Almuniroh, et.al., (2021), terkait penggambaran tingkat stress mahasiswa pada penyusunan skripsi ketika pandemi di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, didapatkan hasil jika mahasiswa semester akhir mendapat tuntutan agar dapat menyelesaikan karya tulis agar dapat memperoleh gelar S1. Namun pada pengerjaannya, mahasiswa seringkali menemui sejumlah permasalahan maupun hambatan. Misalnya kesusahan dalam menemukan referensi, keadaan lingkungan yang tidak mendukung (adanya pandemi), sehingga hal ini mempengaruhi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dibawah tekanan dan akhirnya menjadi stress. Melihat dari potensi terjadinya stress pada mahasiswa, maka didapatkan survei dalam menggambarkan tingkat stress

mahasiswa pada penyusunan skripsi. Penelitian kali ini bertujuan agar dapat mengamati penggambaran tingkat stress mahasiswa pada penyusunan skripsi ketika pandemi STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto. Jenis riset kali ini yaitu kuantitatif deskriptif juga memakai rumus slovin dalam melakukan pengukuran terhadap besaran sampel. Sampel yang ditentukan yaitu sebesar 67 responden dan penggunaan memakai kuesioner PSS 10. Hasil penelitian ini menjelaskan jika frekuensi paling tinggi dari tingkat stress berat yaitu 32 responden (47,8%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan Rahmayanti (2021) terkait dengan gambaran stress mahasiswa pada masa alih jenjang saat menyusun skripsi ketika pandemi pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas didapatkan hasil bahwa Covid ini merupakan wabah yang telah menyebar di seluruh dunia. Pemerintah telah menetapkan kebijakan untuk melakukan PSBB maupun PPKM, sehingga mahasiswa yang berada di semester terakhir harus mengerjakan skripsi dengan memakai metode *online* untuk beradaptasi dengan kebijakan ini. Adanya proses konsultasi yang dilaksanakan dengan secara *online* ini maka mengakibatkan sejumlah permasalahan maupun kendala bagi mahasiswa karena harus beradaptasi, hal ini kemudian menyebabkan mahasiswa mengalami cemas, stress, hingga depresi. Tujuan dari penelitian kali ini yaitu memberikan penggambaran mengenai level stress mahasiswa semester akhir ketika menyelesaikan skripsi mereka ketika pandemi. Penelitian kali ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel yang diteliti sejumlah 77 mahasiswa dengan memakai metode sampling inklusi serta eksklusi. Penelitian kali ini dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Data dikumpulkan memakai angket DASS 21 (*Depression Anxiety and Stress Scales*). Hasil dari riset kali ini yaitu terdapat stress dengan tingkat ringan (3,9%), sedang (57,1%), serta berat (39%). Adapun tingkat kecemasan normal (67,5%) serta ringan (2,6%). Terdapat juga mahasiswa yang terkena stress berat, kecemasan sedang, juga depresi ringan, sehingga mahasiswa harus bisa mengatur waktu mereka untuk mengerjakan dengan konsisten, melakukan perencanaan terhadap pengerjaan tugas, tidak melakukan penundaan, terus berkontak dengan dosen, serta melaksanakan revisi dengan cepat supaya dapat lulus tepat waktu. Sejumlah tenaga pendidik juga diharapkan bisa melakukan manajemen waktu dengan baik

agar dapat menyisihkan jadwal untuk membimbing mahasiswa agar bisa disiplin dan dapat mengantarkan mahasiswa menuju kelulusannya.

Menurut Ismiati (2015), menyatakan bahwa secara akademik, mahasiswa ketika memasuki semester akhir telah mempunyai kemampuan dalam melakukan penyusunan skripsi yang juga dibantu oleh dosen pembimbingnya. Sejumlah perasaan khawatir maupun takut sudah seharusnya tidak ada, dikarenakan mahasiswa sudah seharusnya mempunyai bekal untuk menyusun skripsi mereka. namun pada realitanya, penyusunan skripsi ini seringkali dijadikan bahan pembicaraan. Mahasiswa yang melakukan penyusunan skripsi seringkali terkena stress karena terdapat ketidakmampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka temui sehingga menekan diri mereka dan berakibat menjadi stress.

Adapun usaha yang bisa dilaksanakan dalam melakukan pencegahan serta menangani permasalahan psikologis seperti stress bisa dilaksanakan dengan melakukan terapi farmakologis ataupun dengan intervensi mandiri (non farmakologis). Intervensi yang dilakukan secara mandiri dapat menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang merupakan aktivitas terapi dengan mengombinasikan antara sistem energi tubuh, spiritualitas, serta akupuntur. Spiritualitas yang dipakai pada terapi SEFT ini merupakan doa yang diafirmasikan pada klien sejak dimulainya terapi sampai selesai pada fase *set up, tune in,* serta *tapping*.

Berdasarkan Zainuddin (2012), terapi *SEFT* bisa dilaksanakan pada ruangan yang terang, tenang, serta klien diupayakan sadar serta memiliki kemampuan agar melakukan terapi ini dengan baik dan benar. SEFT ialah terapi yang gampang dilaksanakan, proses pembelajaran yang cepat, tidak memakai obat, serta bisa dilaksanakan dengan prosedur diagnosis yang tidak rumit serta memakai ketukan ringan (*tapping*) dengan memanfaatkan sejumlah titik tertentu dari sejumlah bagian tubuh. SEFT bisa dilaksanakan dengan 3 cara, seperti *set up, tune in,* serta *tapping*. Adapun dampak dari penggunaan terapi SEFT ini bisa dilaksanakan dengan waktu yang lebih lama, aman, mudah, sederhana, serta menjangkau tubuh dengan memakai teknik *tapping* pada titik tertentu tubuh (Zainuddin, 2013).

Berdasarkan persentase yang ditemukan di Program Studi Keperawatan Universitas Binawan setelah dilakukan observasi awal terhitung mulai dari bulan Juni 2022, mengenai penggunaan terapi SEFT untuk menilai perubahan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir ketika melakukan penyusunan skripsi dengan digunakan sampel 10 orang (100%) sebagai responden. Adapun penilaian *pretest* yang dilakukan, sebanyak 6 orang (66,67%) dikategorikan stress sedang (skor 14-26), 3 orang (33,33%) dikategorikan stress berat (skor 27-40) dan 1 orang (0%) tidak mengisi kuesioner. Kemudian dilakukan intervensi terapi SEFT selama 20 menit, setelah itu dilakukan penilaian *posttest* kembali dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 7 orang (77,78%) dikategorikan stress sedang, 2 orang (22,22%) dikategorikan stress berat dan 1 orang (0%) tidak mengisi kuesioner. Adapun hasil dari *pretest* dan *posttest* yang didapatkan terdapat 5 orang (50%) yang mengalami perubahan tingkat stress menjadi menurun setelah dilakukan terapi SEFT, 1 orang (10%) mengalami peningkatan tingkat stress dan 4 orang (40%) sisanya tidak terdapat adanya perubahan tingkat stress.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *South East Asia Nursing Research* (2019), menyatakan bahwa desain penelitian menggunakan *quasi experiment* tanpa desain grup kontrol. Hasil analisis uji-t independen dalam kelompok intervensi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) diperoleh hasil p = 0,000, dalam kelompok intervensi relaksasi autogenik hasilnya yaitu p = 0,000. Hasil analisis uji-t independent menandakan yaitu p = 0,184. Studi menandakan yaitu tidak terdapat perbedaan diantara teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT) dan autogenik relaksasi untuk mengurangi skala kecemasan pada penderita hemodialisa. Selain itu, terapi SEFT berguna dalam memotivasi suatu individu agar dapat santai serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya karena ada aliran energi positif (*South East Asia Nursing Research*, 2019).

Dari penjelasan tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan maupun minat dalam membahas rumusan masalah **"Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan"**

1.2 Rumusan Masalah

Mengamati penjabara perihal yang melatarbelakangi, maka bisa diketahui jika perumusan permasalahan yang ditentukan pada penelitian kali ini ialah "Adakah pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan?"

1.3 Tujuan Penelitan

1.3.1 Tujuan Umum

Agar dapat mengamati pengaruh terapi *SEFT* terhadap perubahan tingkat stres untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini, antara lain yaitu:

a. Mengamati distribusi frekuensi penilaian tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menyusun skripsi sebelum diberikan terapi *SEFT* mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Binawan.
b. Mengamati distribusi frekuensi penilaian tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menyusun skripsi sesudah diberikan terapi *SEFT* mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Binawan.
c. Mengamati pengaruhnya terapi *SEFT* kepada perubahan tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan dalam memberikan tambahan wawasan dan merupakan proses belajar untuk melakukan riset mengenai terapi *SEFT*.

1.4.1 Bagi Perawat

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan dalam penerapan intervensi non farmakologis penggunaan terapi *SEFT* untuk mengurangi tingkat stress berkelanjutan khususnya dalam menyusun skripsi dan dapat sebagai intervensi secara holistik yang digunakan secara efektif agar dampak yang diberikan menjadi positif bagi sesama tenaga kesehatan.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat dikembangkan oleh mahasiswa sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat stres dengan menggunakan terapi *SEFT*.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dipergunakan untuk menjadi bahan referensi bagi penelitian lanjutan dalam meneliti menggunakan terapi *SEFT*.

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Skripsi

2.1.1 Definisi Skripsi

Skripsi merupakan istilah yang digunakan untuk mengilustrasikan sebuah karya tulis ilmiah dengan paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah yang berlaku. Skripsi bertujuan untuk mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang dapat menulis skripsi dianggap bisa memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. (Kurniawati, 2022).

Skripsi merupakan pembeda antara jenjang pendidikan sarjana dan diploma serta persyaratan untuk pendidikan akademi dasar. Skripsi juga berbeda dengan tesis dan disertasi. Dalam disertasi mahasiswa menjelaskan dan menemukan teori baru, sementara dalam tesis mahasiswa berpendapat mengenai teori-teori yang ada berdasarkan teori sebelumnya. Skripsi hanya pembelajaran berbasis penelitian yang harus dilaksanakan dengan benar sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan tanpa melanggar teori sebelumnya yang telah diperbaiki. Dengan demikian pada hakikatnya skripsi merupakan hal penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengikuti dan melaksanakan tahapan teknis dari peneliti yang ada. (Hasni, 2022).

2.1.2 Problematika Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir (Skripsi)

Skripsi ialah suatu karya ilmiah yang harus diselesaikan mahasiswa dengan melalui sejumlah tahapan penelitian dan memanfaatkan data yang diperlukannya untuk diolah secara sistematis berdasarkan metodologi yang sesuai. Terdapat sejumlah permasalahan yang seringkali ditemui mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi seperti:

1. Bingung serta merasakan beban yang berat

   Mahasiswa seringkali merasakan bingung dikarenakan mereka tidak mempunyai pengalaman, merupakan hal yang baru, serta skripsi dianggap berbeda dari makalah yang pernah mereka kerjakan. Seringkali skripsi dianggap sebagai kegiatan penentu dalam mendapatkan gelar sarjana. Skripsi ini tidak hanya menulis, namun juga berusaha untuk mempertanggungjawabkannya didepan pembimbing ataupun di depan penguji saat mereka sedang melaksanakan ujian.
2. Merasakan gelisah serta tegang ketika berkonsultasi dengan dosen.
3. Merasakan kekhawatiran serta cemas

   Mahasiswa seringkali mempunyai rasa khawatir maupun takut ketika menemui dosen pembimbing mereka. Selain itu, mereka juga memiliki pemikiran negatif yang menyatakan jika mereka memiliki keterbatasan sehingga tidak bisa menyelesaikan penelitiannya (Ismiati, 2015).

2.2 Konsep Stress

2.2.1 Definisi Stress

Stress ialah gangguan pada tubuh serta pikiran yang terjadi karena adanya perubahan maupun tekanan di kehidupan seseorang (Donsu, 2017). Charles D. Speilberger (2017) memberikan penjelasan jika stress dapat dijelaskan sebagai tekanan eksternal pada suatu individu yang terkait dengan objek khusus serta menjadi stimulus yang membahayakan seseorang. Stress bisa dikenal sebagai tuntutan, rasa tegang, maupun gangguan yang menyebabkan adanya perasaan tidak senang yang ditemukan dari luar individu (Donsu, 2017).

Stress merupakan bentuk reaksi mental maupun fisik untuk menanggapi keadaan yang membuat seseorang takut, terkejut, bingung, membahayakan, hingga membuat khawatir. Stress seringkali ditemukan ketika adanya kesenjangan diantara tuntutan seseorang, apabila tingkat kesenjangannya semakin meningkat, maka tingkat stress seseorang juga mengalami peningkatan dan berakibat pada munculnya perasaan terancam. Stress merupakan bentuk respon seseorang mengenai keadaan lingkungan eksternalnya, sehingga hal ini kemudian menjadikan stress sebagai variabel yang bisa memberikan pengaruh pada keadaan emosional, psikologi, maupun fungsi kognitif dari seseorang (Donsu, 2017).

Agung dan Budiani (2013) menjelaskan jika stress merupakan keseluruhan dari permasalahan maupun tekanan untuk beradaptasi pada sebuah hal yang bisa memunculkan ketidakseimbangan yang berakibat pada gangguan terhadap kejiwaan maupun fisiknya. Stress mempunyai ciri yang sama dengan perilaku yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka, yang mana lingkungan didefinisikan dari luar diri maupun dalam diri seseorang.

2.2.2 Penyebab Stress

Stressor merupakan sejumlah faktor yang bisa dijadikan sebagai penyebab stress. Terdapat sejumlah faktor yang bisa menimbulkan stress seperti:

1. Faktor fisik serta biologis, misalnya keadaan ibu hamil yang suka merokok, pecandu alkohol, maupun pemakai obat-obatan yang akhirnya berdampak pada anak yang telah dilahirkan. Beberapa penyakit bawaan juga dapat menyebabkan stress, pengalaman hidup yang dapat berdampak pada kematangan organ seksual, gangguan tidur, diet, maupun sejumlah penyakit berat misalnya kanker, tuberculosis, maupun impotensi.
2. Faktor psikologis, misalnya pemikiran seseorang tentang stressor, emosi, maupun kondisi psikologis yang dimiliki.

3. Faktor lingkungan, misalnya adanya bencana alam maupun lingkungan kerja yang tidak mendukung suatu individu supaya bertumbuh secara baik, serta kondisi sosial diantara seseorang yang memburuk juga dapat memberikan pengaruh pada tingkat stress (Nursalam, 2015).

Saam dan Wahyuni (2012) juga menjelaskan jika terdapat sejumlah faktor yang bisa menyebabkan mahasiswa menjadi stress seperti:

1. Faktor pribadi, seperti tidak dapat melaksanakan manajemen waktu, belajar berlebihan, sakit yang tidak selesai, maupun keadaan yang tidak dapat diterima oleh teman sebayanya.
2. Faktor keluarga, misalnya keadaan rumah ketika seseorang yang terlalu dikekang oleh keinginan orangtuanya, tidak bisa memenuhi harapan orang tua, maupun permasalahan lain dalam keluarganya.
3. Faktor kampus, misalnya tugas yang terlalu banyak, ujian yang memberatkan, nilai yang tidak sesuai ekspektasi, hingga tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas perkuliahan.
4. Faktor masyarakat, seperti kondisi yang tidak mendukung, tidak ada dukungan dari masyarakat sekitar, tidak memiliki teman, serta yang lainnya.

Nursalam (2015) juga memberikan penjelasan terkait faktor yang menyebabkan stress bisa dikategorikan sebagai *stressor* internal serta eksternal. Adapun *stressor* internal didapatkan dari diri sendiri, contohnya keadaan fisik, kognisi, perilaku, maupun emosi yang dirasakan. Sedangkan *stressor* eksternal didapatkan dari lingkungan sekitar, polusi, kebisingan, penerangan, lingkungan, keluarga, maupun sosial budaya yang ada.

2.2.3 Dampak Stress

Stress bisa menyebabkan emosi seseorang menjadi tidak stabil, sehingga ia akan merasakan gelisah, tidak tenang, mudah marah, tersinggung, serta dapat memunculkan kecemasan maupun depresi. Sehingga perlu adanya pengelolaan stress yang baik agar seseorang dapat

terhindar dari dampak negatif stress ini (Rahayuni, Utami & Swedarma, 2015).

Donsu (2017) menyatakan bahwa adapun dampak stress dapat bisa diklasifikasikan pada 3 kategori, seperti gejala fisik yang ditunjukkan dengan adanya perubahan metabolisme organ (peningkatan denyut nadi, peningkatan tekanan darah, merasakan sakit kepala, ataupun sakit perut). Terdapat pula gejala psikologis (terdapat perubahan perilaku yang menjadi tegang, gelisah, takut, bosan, suka marah, serta yang lainnya) serta gejala keperilakuan seperti adanya perubahan produktivitas yang semakin menurun juga menimbulkan kebiasaan yang tidak baik.

Stress ini dapat terjadi karena adanya peningkatan kadar hormon tiroid yang berdampak pada insomnia serta penurunan berat badan. Beberapa dampak lainnya yaitu penipisan endorphin yang dapat meningkatkan rasa sakit, berkurangnya hormon seks, sistem pencernaan yang mati, sehingga dapat berdampak pada tubuh yang merasakan sakit kepala, kembung, mulut kering, serta dampak negatif yang lainnya (Donsu, 2017).

Stress yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan perasaan khawatir, cemas, kepanikan, kegelisahan, jenuh, serta bosan. Selain itu, mahasiswa akan menunjukkan berbagai reaksi, misalnya jengkel, merasa bersalah, apatis, gangguan kognitif, hingga depresi yang dapat mengganggu sistem otak dalam mengolah informasi (Ismiati, 2015).

2.2.4 Tahapan dan Tingkatan Stress

Adapun tahapan stress menurut Hawari (2016) antara lain:

1. Stress tahap I

   Adalah tahapan yang ringan serta masih diikuti dengan perasaan semangat bekerja, penglihatan yang semakin menajam, memiliki perasaan dapat menuntaskan pekerjaan dengan baik, tetapi seseorang tidak akan sadar bahwa cadangan energi mereka akan habis yang diikuti dengan perasaan gugup berlebih.
2. Stress tahap II

Tahapan selanjutnya ditunjukkan dengan gejala adanya keluhan karena mereka sudah habis serta tidak mempunyai waktu yang cukup agar dapat beristirahat. Beberapa keluhan ini muncul ketika mereka merasakan lelah saat bangun dipagi hari, akan lelah ketika jam makan siang, terlalu cepat capek saat sore hari, ketidaknyamanan di perut, merasakan degup jantung berlebih, serta otot punggung beserta tengkuknya tegang dan tidak dapat santai.

3. Stress tahap III

   Jika suatu individu tetap melakukan pekerjaan mereka dengan tidak menghiraukan keluhan di stress tahap II, maka mereka akan memasuki stress tahapan selanjutnya yang ditunjukkan dengan gejala ketegangan otot, adanya maag, diare, peningkatan emosi, insomnia, serta terganggunya koordinasi tubuh. Ketika berada di tahapan ini, maka seseorang diharuskan untuk melakukan konsultasi dengan dokter agar mendapatkan terapi supaya beban mereka menjadi berkurang.

4. Stress tahap IV

   Gejala stress pada tahapan ini ditunjukkan dengan adanya tidak dapat mengendalikan keadaan, merasakan kebosanan, tidak mempunyai kemampuan dalam memberikan respon secara akurat, tidak bisa melaksanakan aktivitas kesehariannya, pola tidurnya yang berantakan, mengalami mimpi buruk, gairah serta semangat yang hilang, penurunan konsentrasi serta daya ingat, hingga timbulnya perasaan takut hingga cemas.

5. Stress tahap V

   Gejala stress pada tahapan ini ialah fisik yang terlihat lelah, mental yang lelah, tidak mempunyai kemampuan dalam menuntaskan pekerjaannya, adanya gangguan pada sistem pencernaan, peningkatan rasa takut, serta sering panic maupun bingung menghadapi berbagai hal.

6. Stress tahap VI

   Merupakan tahapan puncak karena suatu individu yang berada di fase ini akan terkena serangan panik serta perasaan takut untuk mati. Beberapa penderita seringkali dilarikan ke UGD maupun ICCU untuk

menanganinya. Penggambaran dari stress ditahapan ini adalah adanya peningkatan degup jantung, kesusahan untuk bernafas, badan yang dingin, gemetar, serta adanya keringat berlebih, hingga tidak mempunyai tenaga agar dapat melaksanakan aktivitas lainnya.

Menurut Puspitaningsih (2019), adapun mengklasifikasikan tingkat stress yaitu antara lain:

1. Stress Ringan

   Stres ini seringkali ditemukan pada kebanyakan masyarakat serta keadaan tersebut dapat menolong seseorang agar bersikap waspada serta menemukan cara untuk mengendalikan situasi yang ada.

2. Stress Sedang

   Stress pada tahapan ini ditunjukkan dengan seseorang yang berfokus pada suatu hal yang mereka prioritaskan serta tidak mengindahkan berbagai hal penting lainnya agar persepsi mereka menjadi sempit .

3. Stress Berat

   Stress ini ditunjukkan dengan keadaan ketika seseorang memiliki persepsi yang sempit serta memiliki kecenderungan untuk berfokus pada sejumlah hal lain agar stress mereka dapat berkurang, namun mereka sudah seharusnya mendapatkan pengertian lebih supaya mendapatkan arahan untuk melakukan hal yang terbaik.

2.2.5 Jenis-jenis Stress

Datt dan Washington (2015) menyatakan bahwa beberapa kategori stress yaitu:

1. *Eustress*, merupakan hasil atas respon mengenai stress yang positif, sehat, serta konstruktif. *Eustress* mempunyai sifat menyenangkan serta dijadikan sebagai pengalaman yang baik. *Eustress* ini juga dapat menaikkan kewaspadaan mental, kesiagaan, serta kognisi. Hal ini dikarenakan masuk pada kategori kesejahteraan seseorang maupun organisasi agar dapat menaikkan pertumbuhan, kemampuan beradaptasi, fleksibilitas, serta tingkat *performance* yang meningkat.

2. *Distress*, adalah respon mengenai stress yang mempunyai sifat buruk, negatif, serta deskriptif. Ini dikarenakan *distress* berdampak pada peningkatan rasa kecemasan, takut, khawatir, hingga gelisah. Hal ini berdampak pada kondisi psikologi seseorang yang menjadi buruk, tersakiti, serta muncul keinginan agar dapat menghindar dari segala hal.

Menurut Ekawarna (2018), menyatakan jika jenis stress dibedakan menjadi 2, seperti stress yang dapat merusak serta stress yang dapat membangun. Stress yang merusak bisa berdampak pada peningkatan ketidakberdayaan seseorang, perasaan kecewa, serta timbulnya frustasi. Stress bisa berdampak pada penurunan keadaan fisik ataupun psikologisnya. Stress yang merusak dikenal dengan *distress*. Jenis stress yang dapat membangun dapat menaikkan tingkat kepuasan, keberhasilan, pemberian makna, proses keseimbangan, hingga memotivasi untuk selalu sehat. Stress ini membantu hidup lebih lama serta menjadi bahagia yang dikenal juga dengan *eustress*.

2.2.6 Mekanisme Koping Terhadap Stress

Perilaku *coping* adalah perilaku ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan mereka serta mempunyai tujuan agar dapat menuntaskan sebuah permasalahan. Perilaku koping ini dijadikan sebagai proses dinamis yang berasal dari pemikiran maupun perilaku yang dimanfaatkan dalam mengendalikan tuntutan maupun keadaan yang tidak baik. Sejumlah definisi lain yang dikatakan oleh pakar psikologi menjelaskan jika koping adalah cara yang dipakai seseorang dalam menyelesaikan permasalahan mereka, seperti ancaman maupun tantangan yang berdampak negatif. Tetapi koping ini bukan suatu upaya agar dapat menguasai keseluruhan keadaan yang tidak baik, sehingga tidak seluruhnya situasi ini harus dapat dikendalikan karena setiap orang mempunyai keterbatasan masing-masing (Ismiati, 2015).

Terdapat 2 strategi yang dapat dilaksanakan dengan menerapkan koping, diantaranya:

1. *Problem focus coping*, ialah koping yang memberikan arahan agar dapat meminimalisir tuntutan dari keadaan yang terlalu banyak tekanan. Sehingga koping yang ada akan memfokuskan terhadap permasalahan seseorang dalam menangani stress dengan belajar mengenai sejumlah cara maupun keterampilan yang baru. Seseorang akan mempunyai kecenderungan untuk memakai strategi ini dikarenakan mereka mempunyai kepercayaan jika tuntutan terhadap keadaan tersebut bisa berubah. Strategi tersebut memerlukan keterlibatan dalam menangani stress dengan mengubah beberapa permasalahan yang ada, yang bisa membentuk stress dengan melakukan pencarian alternatif agar kondisi yang menekan ini bisa berubah untuk meningkatkan kenyamanan emosional.
2. *Emotion focused coping*, merupakan upaya yang dilaksanakan dalam menangani stress dengan melakukan pengaturan terhadap respon emosional dalam beradaptasi terhadap dampak yang muncul. Salah satunya dengan melaksanakan *self control*, melakukan pengendalian terhadap emosi, *distancing* dengan mengusahakan agar menghindari masalah itu dengan pemikiran positif, *positive reappraisal* dengan melakukan pencarian makna serta memanfaatkan sejumlah hal religius, *accepting responsibility* dengan mengusahakan untuk bertanggung jawab atas diri sendiri serta masalahnya, hingga *escape avoidance* yang mengusahakan untuk mengendalikan stress dengan berbagai hal yang positif (Donsu, 2017).

Yusuf, Fitryasari & Nihayati (2015) menjelaskan jika tipe mekanisme koping ialah:

1. Mekanisme koping *problem focus*, merupakan mekanisme yang terbentuk dari upaya maupun penugasan mereka dalam menangani permasalahannya sendiri.
2. Mekanisme koping *cognitively focus*, merupakan pengendalian dari suatu individu dalam menetralisir permasalahan yang ada.

3. Mekanisme koping *emoticon focus*, merupakan mekanisme yang digunakan untuk beradaptasi dengan distress emosional agar tidak berlebihan.

Strategi *coping* yang bisa dilaksanakan mahasiswa agar dapat mengendalikan stress mereka saat menyelesaikan skripsinya yaitu:

1. Mencoba berfokus pada perhatian lain yang tidak terkait dengan skripsi.
2. Melaksanakan aktivitas fisik misalnya berolahraga.
3. Memanjatkan doa kepada Tuhan.
4. Mencari keilmuan mengenai cara menulis sebuah karya ilmiah.
5. Melakukan studi pustaka terkait dengan topik skripsi yang terkait dari berbagai media.
6. Membentuk jaringan dengan teman dan memperluas koneksi.
7. Membuat jadwal untuk mengerjakan skripsi dengan baik dan berusaha menaatinya.
8. Mempunyai pemikiran yang positif (*positive thinking*) (Ismiati, 2015).

2.2.7 Cara Mencegah dan Mengatasi Stress

Menurut Rahayu (2017), menyatakan ada beberapa cara untuk mengatasi stress yaitu antara lain:

1. Farmakologis

   Dilaksanakan dengan memakai obat-obatan agar dapat mengendalikan fungsi gangguan neurotransmitter pada saraf pusat otak.
2. Non Farmakologis

   Bisa dilaksanakan dengan menggunakan sejumlah cara berikut:
   a. Terapi yoga, yang bisa meningkatkan reaksi rileks dari penderita.
   b. Terapi musik, untuk merelaksasi, memulihkan, melakukan pemeliharaan, mengendalikan mental, serta membantu pemulihan emosi seseorang.
   c. *Acupressure*, merupakan teknik pijatan di titik khusus tubuh agar dapat meningkatkan stimulasi untuk sembuh.

d. Olahraga, yang bisa membantu memperlancar aliran darah serta memberikan stimulasi bagi tubuh agar melakukan produksi *endorphins*.
e. Melakukan hobi yang dimiliki.
f. Meminum air putih untuk meningkatkan rasa tenang dikarenakan cairan dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan mengurangi rasa lelah yang bisa meningkatkan stress.
g. Memiliki waktu istirahat yang cukup.
h. Melaksanakan terapi sesuai dengan anjuran ahli terapi (Donsu, 2017).

Adapun cara yang bisa dilaksanakan agar dapat mengendalikan stress yaitu dengan mengamati kemampuan diri sendiri, melakukan perencanaan waktu dengan menulis daftar prioritas, menetapkan keputusan dengan berbagai pertimbangan, melakukan perencanaan agar dapat rekreasi, serta melaksanakan teknik relaksasi maupun meditasi untuk meminimalisir stress (Rahayu, 2017).

Agar dapat mengendalikan stress, maka hal yang harus dipikirkan ialah cara yang perlu dilakukan. Sejumlah hal memang dapat dilaksanakan agar dapat mengendalikan stress, salah satunya ialah dengan meningkatkan pola hidup yang baik dengan menjaga makanan serta pergaulan. Beberapa terapi farmakologis maupun non farmakologis juga mempunyai peran untuk melakukan pengelolaan stress secara baik (Prasetyorini & Prawesti, 2021).

2.2.8 Psikofisiologi Stress

Stress adalah reaksi yang tidak spesifik mengenai sejumlah tuntutan terhadap suatu individu. Konsep tersebut memberikan penggambaran terhadap reaksi stress pada 3 fase, misalnya fase sinyal, perlawanan, dan keletihan (Yosep, 2016).

Tahap sinyal merupakan tahapan ketika tubuh bertemu dengan tantangan yang bisa menyebabkan stress. Apabila hal yang menyebabkan stress ini telah diidentifikasi, maka otak akan mengirim pesan biokimia

pada keseluruhan sistem tubuh. Hal ini juga mempengaruhi peningkatan pernafasan, tekanan darah, hingga otot yang menjadi tegang. Apabila hal yang menyebabkan stress ini semakin aktif, maka akan masuk pada tahapan perlawanan. Tanda perlawanan ini ditunjukkan dengan adanya sikap tegang, letih, hingga takut. Tahapan terakhir yaitu keletihan, dimana hal ini akan terus menerus terjadi dalam jangka panjang, hingga pada akhirnya dapat menurunkan energi seseorang dan menyerang sistem kekebalan tubuh (Yosep, 2016).

2.2.9 Alat Mengukur Stress Psikologis

Dalam pengukuran tingkat stress pada instrumen yang dipakai yaitu DASS 21 dan DASS 42. DASS merupakan sejumlah kata subjektif yang digunakan dalam melakukan pengukuran terhadap status emosional negatif mengenai kecemasan, stress, serta depresi. Tingkat stress psikologis bisa diukur berdasarkan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang mempunyai 42 item pernyataan. DASS 42 ini digunakan agar dapat melakukan pengukuran secara konvensional terkait dengan status emosi, terapi yang cocok, pengertian, hingga pengukuran status emosional yang tepat dalam mengukur stress. DASS bisa dipakai bagi sekelompok orang ataupun seseorang yang ditujukan bagi penelitian (Mubarak, 2015).

DASS 42 mempunyai 42 item pernyataan, dimana hanya memakai 14 item pernyataan yang mempunyai skala 0 (tidak pernah), skala 1 (sesuai atau terkadang), skala 2 (sesuai), serta skala 3 (sangat sesuai dengan kepribadian). Adapun kuesioner DASS-21 ini tidak dapat dipakai dalam menukar wawancara klinis secara tatap muka. Apabila seseorang sedang sulit secara emosi dengan signifikan, maka perlu berkomunikasi dengan dokter umum maupun spesialis yang lebih.

Skala Depresi, Kecemasan dan Stress - 21 Item (DASS-21) merupakan seperangkat skala laporan diri yang dipakai dalam melakukan pengukuran terhadap keadaan emosional, misalnya stress, depresi, serta kecemasan, tiap 3 skala dari DASS-21 ini mempunyai 7 item, yang mempunyai subskala dengan terdiri dari konten yang sama. Skala depresi

akan mengukur keputusasaan, disforia, devaluasi hidup, minimnya minat, penghindaran diri, inersia, serta anhedonia. Skala kecemasan akan pengukuran gairah otonom, tingkat kecemasan situasional, efek otot rangka, serta pengalaman subjektif dari kecemasan. Sedangkan skala sensitif akan gairah non spesifik kronis akan mengukur gairah gugup, kesulitan bersantai, serta mengukur emosi. Skor yang dipakai pada depresi, kecemasan, serta stress akan dijumlah seluruhnya sesuai dengan item yang relevan.

DASS-21 mempunyai dasar dari dimensi dibanding konsepsi kategoris gangguan psikologis. Sejumlah asumsi yang mendasari dari perkembangan DASS-21 menjelaskan jika terdapat perbedaan diantara kecemasan, depresi, stress yang terjadi serta populasi klinis merupakan perbedaan derajat. Sehingga DASS-21 tidak mempunyai dampak langsung pada pasien dengan diagnostik diskrit yang dikendalikan berdasarkan sistem klasifikasi DSM maupun ICD. Skor NB di DASS-21 harus dikali dengan 2 agar mendapatkan skor akhir. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stress dari instrumen tersebut, maka didapatkan kategori normal, ringan, sedang, berat, serta sangat berat. Total skor dari total pernyataan item ini dikategorikan berdasarkan skor 0-14 = normal, 15-18 = sedang, 19-25 = berat, 26-33 = sangat berat, serta > 34 = sangat berat berdasarkan skala ordinal (Mubarak, 2015).

Selain dari instrumen DASS-21 diatas, adanya alat instrumen berupa *Perceived Stress Scale* 10 (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang mempunyai 10 pertanyaan serta bisa dilakukan evaluasi terhadap tingkat stress selama beberapa bulan lalu pada kehidupan dari subjek. Skor PSS (*Perceived Stress Scale*) didapatkan dengan 16 *reversing responses* (misalnya, sebagai berikut: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) dengan 4 soal positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) serta menghitung skor ditiap jawaban. Soal pada *Perceived Stress Scale* ini terkait dengan perasaan maupun pemikiran responden selama 1 bulan terakhir. Responden dapat memberikan indikasi terhadap keseringan perasaan

maupun pemikiran mereka sesuai dengan yang dirasakan dengan kategori dibawah ini:

1. Tidak pernah mendapatkan skor 0
2. Hampir tidak pernah mendapatkan skor 1
3. Kadang-kadang mendapatkan skor 2
4. Cukup sering mendapatkan skor 3
5. Sangat sering mendapatkan skor 4

Keseluruhan penilaian akan ditotal lalu diadaptasi sesuai kategori tingkatan stress seperti dibawah ini: stress ringan (total skor 1-14), stress sedang (total skor 15-26) dan stress berat (total skor >26) (Mubarak, 2015). *Perceived stress scale* (PSS) adalah kuesioner yang sudah mempunyai standar dengan tingkat validitas maupun reliabilitas mereka yang tinggi serta baku. Kuesioner tersebut ditemukan Sheldon Cohen (2019) yang bisa melakukan pengukuran terhadap persepsi global stress dengan mencantumkan sejumlah fungsi penting. Kuesioner PSS bisa menyajikan informasi yang terkait dengan keadaan yang menyebabkan stress serta bisa memberikan pengaruh pada keadaan fisik dalam melakukan penilaian tingkat stress. Skala asli PSS mempunyai nilai *alpha cronbach* senilai 0,80 (Arafik, 2020). Hal ini didapatkan instrumen yang dipakai pada penelitian ini memakai pengukuran level stress *perceived stress scale* (PSS-10) seperti dibawah ini:

Tabel 2.1
Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10)
(Sumber: *State of New Hampshire Employee Assistance Program*, 2019).

Petunjuk:
1. Bacalah setiap pertanyaan yang tertera.
2. Pikirkan setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur.
3. Untuk setiap pertanyaan pilih dari alternatif berikut:

   Skor 0: tidak pernah
   Skor 1: hampir tidak pernah
   Skor 2: kadang-kadang
   Skor 3: cukup sering
   Skor 4: sangat sering

No.	Skor	Pertanyaan
1.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?
2.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal penting dalam hidupmu?
3.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stress?
4.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi Anda?
5.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?
6.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menemukan bahwa Anda tidak dapat mengatasinya? semua hal yang harus Anda lakukan?
7.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengontrol iritasi pada hidup Anda?
8.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa berada di atas segalanya?
9.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi yang berada di luar kendali Anda?
10.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak bisa mengatasinya?

2.2.10 Mekanisme Respon Tubuh Terhadap Stress

Sugiharto (2012) menjelaskan jika hidup yang ada adalah sebuah hal yang bersifat dinamis, serta mempunyai tantangan dari dalam maupun luar yang bisa menjadikan seseorang stress. Tantangan ini bisa mempengaruhi stress secara fisik ataupun emosional, dimana suatu individu akan dituntut agar dapat beradaptasi dengan hal-hal yang ada. Pusat kontrol stress sendiri ada pada hipotalaus maupun batang otak yang dapat memberikan pengaruh pada keseluruhan organ tubuh.

Secara fisiologi, stress bisa meningkatkan status aktif *HPA axis* serta sistem saraf simpatis, *corticotropin-releasing hormone – corticotropin releasing factor* (CRH-CRF) juga *arginine vasopressin* (AVP). Ini kemudian meningkatkan produksi ACTH dari kelenjar

posterior serta menaikkan status aktif *neuron adrenergik*. Sistem LCNE memiliki tanggungjawab dalam memberikan respon pada stress dengan melakukan *fight or flight*. ACTH kemudian meningkatkan rangsangan disekresinya kortisol. Peningkatan sekresi kortisol ini berdampak pada efek metabolisme dengan menaikkan *gluconeogenesis* yang kemudian menaikkan mobilitas lemak serta protein, serta mengurangi sensitivitas insulin.

Adapun respon stress pada tubuh berdampak pada perubahan beberapa fungsi tubuh, misalnya mengurangi nafsu makan, menaikkan responsibilitas akan ancaman, menaikkan kerja jantung, serta yang lainnya (Sugiharto, 2012).

2.3 Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

2.3.1 Definisi Terapi SEFT

SEFT adalah aktivitas untuk merelaksasi penderita stress agar lebih santai, merenungkan perasaan mereka, serta memberikan ketenangan bagi diri sendiri (Budianto, 2015). SEFT dapat dilaksanakan dengan pendekatan fisik seperti tapping ataupun ketukan ringan ditiap titik tertentu penderita. Aspek spiritualitas yang penting merupakan proses keikhlasan, pasrah, serta berdoa akan permasalahan yang sedang terjadi. SEFT dilaksanakan dengan menjadikan satu diantara spiritual serta teknik ketukan yang di tiap titik tertentu penderita. Energi tubuh merupakan energi yang dipakai dapat memulihkan keadaan emosi, pemikiran, serta perilaku. Pada teknik SEFT ini, terdapat 3 aspek yang menjadi perhatian, seperti psikis (aktivitas untuk bersantai, merenungkan perasaan, serta menenangkan diri mereka), fisik (mengetuk ringan pada titik tertentu tubuh), serta spiritualitas (meningkatkan aktivitas religious dengan berdoa kepada Tuhan) (Yunita, et.al., 2013).

Menurut Zainuddin (2012), menyatakan bahwa terapi *SEFT* masuk pada teknik relaksasi yang memberikan fokus terhadap spiritualitas serta menyelaraskan sistem energi tubuh dalam menangani permasalahan fisik serta emosional, misalnya depresi, stress, maupun cemas. Pada tubuh

manusia, terdapat sistem energi tubuh yang mempengaruhi gangguan emosi. Apabila energi tersebut mengalami hambatan, maka emosi akan muncul. Adanya teknik *tapping* di tiap titik tertentu tubuh diharapkan bisa menetralisir gangguan emosi yang timbul. Berdasarkan wawancara dengan *therapist* SEFT yaitu bapak Rian Subakti, A.Md., STHT bahwa terapi SEFT baiknya dilakukan selama 5 hari agar dapat terlihat manfaat dan dapat diukur tingkat permanen dari terapi SEFT.

Adapun Dhyani, Sen & Raghumahanti (2015) menjelaskan jika teknik relaksasi bisa meningkatkan relaksasi pada otot polos pembuluh darah arteri serta vena. Efeknya ini kemudian akan meningkatkan kadar *norepinefrin* pada darah yang semakin berkurang. Otot rileks kemudian menyebarkan stimulus pada hipotalamus agar organ maupun jiwa dari individu tersebut nyaman serta tenang. Stress juga bisa berkurang apabila keadaan emosional pada diri seseorang menjadi nyaman serta tenang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan Susanti, et.al., (2021), terkait dengan pandemi serta tingkat stress mahasiswa untuk menuntaskan tugas akhir didapatkan hasil bahwa pandemi ini menjadikan pemerintah menetapkan pembatasan pada aktivitas masyarakat. Hal ini kemudian berdampak pada pengerjaan skripsi yang berbeda dari sebelumnya sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya karena muncul sejumlah perasaan negatif. Melihat dari masalah itu, maka penelitian ini memakai metode kuantitatif dan pendekatan *cross sectional* dengan populasi yang ditetapkan sejumlah 150 orang serta sampelnya adalah 50 orang. Teknik sampling yang dipakai merupakan metode *simple random sampling*. Adapun berdasarkan hasil pengujian Friedman, maka didapatkan nilai *test p value* 0,001 yang tidak melebihi dari 0,05 serta menjelaskan jika adanya perbedaan tingkatan stress mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi sebelum serta saat terjadinya pandemi. Kesimpulannya maka pandemic memberikan pengaruh pada tingkat stress mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari Budiyati & Sufi (2022), terkait dengan spiritualitas serta stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi

didapatkan hasil bahwa mahasiswa semester akhir terkadang menemukan kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya. Apabila tingkat kesulitan ini semakin meningkat, maka muncul sejumlah reaksi pada tubuh, misalnya stress. Cara yang dapat dilakukan dalam mengendalikan stress ini ialah dengan mendekatkan diri pada Tuhan dengan aktivitas rohani. Penelitian kali mempunyai tujuan agar dapat mengamati keterkaitan diantara spiritualitas serta stress pada mahasiswa semester akhir dengan sampel 85 orang dan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan *cross sectional*. Instrumen yang dipakai merupakan DSES bagi pengukuran spiritual serta DASS-42 bagi pengukuran stress. Hasil penelitian ini menjelaskan jika kategori spiritualitas paling tinggi sejumlah 71 orang (83,5%) serta stress pada mahasiswa pada kategori normal sejumlah 45 orang. Hal ini menjelaskan jika adanya keterkaitan diantara variabel spiritualitas dengan stress pada mahasiswa semester akhir saat mengerjakan skripsi. Kesimpulannya makan adanya keterkaitan yang signifikan diantara variabel spiritualitas dan stress pada mahasiswa Ilmu Keperawatan saat menyelesaikan skripsi.

2.3.2 Teknik yang mendasari Terapi SEFT

Zainuddin (2012) memberikan penjelasan sejumlah teknik terapi yang dijadikan dasar pada efektivitas SEFT yaitu:

1. *Neuro linguistic programming* (NLP)

   Ketika melaksanakan *set up*, maka sudah melaksanakan proses *reframing* serta *anchoring.* Adapun ketika suatu individu melaksanakan *tapping*, maka hal ini menjelaskan jika sedang melaksanakan proses *breaking the pattern*. Sehingga apabila melaksanakan *the 9 gamut procedure*, maka sedang melakukan pengrusakan sub *modality* terkait permasalahan yang dimaksud.

2. *Systematic desensitization*

   Ketika melaksanakan *tapping* saat orang tersebut mempunyai phobia, merasa cemas, trauma, maka saat itu ia sedang melaksanakan proses *systematic desensitization* pada penderita. Hal ini akan meningkatkan sensitivitas penderita kemudian akan menurunkan sensitivitasnya.

3. *Psychoanalysis*

   Apabila berusaha untuk menyelesaikan akar permasalahan berdasarkan keluhan fisik maupun emosi penderita, maka sesungguhnya sedang melaksanakan teknik psikoanalisis. Kemudian psikoanalisis ini akan menjelaskan asumsi jika segala hal yang dirasakan mempunyai keterkaitan dengan masa lalu.

4. *Logotherapy*

   Adanya perasaan ikhlas, pasrah, serta syukur saat melaksanakan SEFT, maka seseorang sedang merasakan pemaknaan yang ada. Hal ini menjelaskan jika seseorang dapat bertahan walaupun keadaan tersebut tidak memungkinkan.

5. *EMDR*

   Terapis dapat melaksanakan sejumlah gerakan mata. Kemampuan ini diperlukan untuk melakukan pengendalian terhadap emosi. Proses SEFT berguna untuk menghapus hambatan emosi, serta membantu klien untuk mengendalikan emosinya.

6. *Sedona method* (*releasing technique*)

   Perilaku untuk berpasrah serta ikhlas yang perlu dilakukan terus menerus agar dapat menerima serta melepas seluruh hal dengan ikhlas. Pada *Sedona method*, proses ini dikenal dengan *letting go* agar dapat mempercepat proses untuk menyembuhkan fisik serta emosi.

7. *Ericksonian hypnosis*

   Pada proses SEFT, terapis klien akan terhiposis dengan ringan untuk membentuk sugesti serta afirmasi dengan menggunakan sejumlah pilihan kata yang mempunyai efek hypnosis.

8. *Provocative therapy*

Teknik ini dipakai agar seseorang dapat memikirkan keadaan yang tidak mereka senangi dan membuatnya menyedihkan. Ketika sudah masuk keadaan puncak, maka perlu di-*tapping* agar keluhan mereka menjadi hilang.

9. *Suggestion & affirmation*

   Pada proses SEFT serta *deep* SEFT, maka klien akan mengulang kembali kata maupun kalimat yang dapat memberdayakan diri mereka dengan sugesti maupun afirmasi. Keadaan ini kemudian dapat membentuk harapan serta sikap optimis yang ada dipikiran emreka. Harapan serta optimis ini akan muncul kemudian menyembuhkan luka yang dideritanya.

10. *Creative visualization*

    Merupakan teknik yang dipakai dalam melakukan perubahan pada keadaan fisik dengan mengintervensi pikiran kita. Kebanyakan dipakai bagi para atlet, praktisi, maupun motivator. Visualisasi yang diterapkan akan mengendalikan pikiran bawah sadar agar dapat sesuai dengan yang diinginkan ataupun diharapkan.

11. *Relaxation & meditation*

    Proses SEFT diperlukan untuk menimbulkan rasa khusyu', ikhlas, serta berpasrah diri yang juga menerakan teknik *deep* SEFT. Pada perkembangan lebih lanjut, meditasi dijadikan sebagai teknik yang seringkali dipraktekkan. Hal ini kemudian dijadikan sebagai teknik untuk menyembuhkan fisik ataupun psikis dari seseorang. Metode ini menjadi metode yang menarik serta semakin dipopulerkan berkat penelitian-penelitian yang telah ada. Meditasi juga dijadikan sebagai metode untuk menyembuhkan sejumlah penyakit berbhaya seperti kanker maupun penyakit kronis lainnya karena telah terbukti efektif untuk memperpanjang umu serta awet muda.

12.*Gestalt therapy*

Teknik tersebut akan menjelaskan seseorang agar mengingat trauma mereka. Pada saat *tune in* pada kondisi yang dimaksud, maka dapat melaksanakan proses *tapping* agar traumanya dapat hilang.

13.*Energy psychology*

Proses *tapping* dilaksanakan *acupoints* disepanjang jalur energi meridian yang dapat mengendalikan sistem energi tubuh. *Accupoints* perlu distimulasi dengan akupuntur, akupresur, EFT, TFT, maupun teknik lainnya.

14.*Powerful prayer*

Keadaan yang mengharuskan proses *tapping* ketika seseorang harus memiliki keyakinan, kepasrahan, keikhlasan, serta bersyukur agar dapat memulihkan kondisi penderita secara emosi maupun fisik.

15.*Loving-kindness therapy*

Prof. Decher Keltner memberikan penjelasan jika sejumlah penelitian ilmiah tetap memberikan kesimpulan jika cinta maupun kebaikan dapat menjadi obat bagi seseorang yang dicintai. Ketika melaksanakan SEFT ini, maka energi cinta maupun kebaikan dapat meningkatkan kesembuhan penderita.

2.3.3 Perbedaan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Zainuddin (2012) menuturkan jika SEFT adalah metode baru dari EDT. Dibawah ini merupakan perbedaannya:

1. Dasar filosofi EFT adalah memiliki pusat dari diri sendiri serta SEFT kepada Tuhan.
2. Sikap ketika *tapping* pada EFT dilaksanakan dengan keadaan santai, pada SEFT adanya aktivitas kognitif serta afektif dengan mengusahakan untuk yakin pada Tuhan.
3. EFT memakai 7 teknik serta 14 titik, serta SEFT hanya sejumlah titik.
4. Keseluruhan teknik dari EFT ada pada SEFT tetapi dengan tambahan dengan *powerfull prayer*.

2.3.4 Kunci Keberhasilan Terapi SEFT

Ada 5 hal yang harus menjadi perhatian supaya SEFT tidak gagal yaitu:

1. Yakin

   Yakin pada Tuhan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena harus berserah diri kepada Tuhan secara sepenuhnya.
2. Khusyu'

   Penderita harus khusyu' untuk memohon pada Tuhan.
3. Ikhlas mengikhlaskan keseluruhan ketetapan Tuhan.
4. Pasrah

   Memasrahkan diri pada Tuhan akan segala yang terjadi.
5. Syukur

   Memberikan disiplin yang keras bagi pemikiran, hati, serta tindakan agar bersyukur pada Tuan (Zainuddin, 2012).

2.3.5 Faktor-faktor pengaruh Keterhambatan SEFT

Zainuddin (2012) menjelaskan jika terdapat sejumlah faktor yang memberikan pengaruh pada SEFT. Faktor yang menjadi penghambat ini yaitu minimnya ilmu, minimnya cairan yang masuk, terdapat perlawanan psikologis, permasalahan yang tidak detail, akar permasalahan yang tidak ditemukan, aspek yang sering berubah, memerlukan orang lain, serta tidak adanya keinginan agar berubah. Sehingga pencapaian SEFT ini sangat dipengaruhi oleh sejumlah hal.

2.3.6 Manfaat Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Zainuddin (2012) memberikan penjelasan jika terdapat sejumlah manfaat ketika melaksanakan teknik SEFT ini yaitu:

1. Meningkatkan pemaknaan kepada Tuhan.
2. Mempunyai kemampuan dalam melakukan penerimaan serta menyerakan permasalahan dengan baik.
3. Membentuk harapan serta perasaan yang positif.

4. Menangani sejumlah gangguan emosi dengan menerapkan SEFT di sejumlah bidang antara lain:
   a. Mengembangkan diri seseorang.
   b. Menstabilkan emosi keluarga.
   c. Menyelesaikan permasalahan terkait dengan pendidikan, misalnya ketika susah berkonsentrasi maupun yang lainnya.
   d. Menghilangkan perasaan negatif yang ada.
   e. Meningkatkan motivasi agar dapat menyelesaikan suatu hal dan terus tekun dalam mencapai tujuan.

2.3.7 Teknik Terapi SEFT

Zainuddin (2012) menyatakan jika SEFT bisa dilaksanakan maupun dipraktekan bagi tiap orang, dikarenakan teknik ini bisa dengan mudah dilaksanakan. Terdapat 2 versi pada SEFT yaitu:

1. Versi Lengkap

   SEFT mempunyai 3 tahapan, antara lain:

   a. The Set-Up

   Mempunyai tujuan agar aliran energi bisa diarahkan dengan baik. Pada tahap ini ada 2 aktivitas, dengan melontarkan ucapan “Ya Allah meskipun saya…(keluhan) saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu” secara ikhlas, khusyu’, serta pasrah 3 kali. Kemudian penderita akan menekan dada mereka dengan mengatakan kalimat tersebut lalu berelaksasi.

   b. The Tune-In

   Tahapan ini dilaksanakan dengan memikirkan sebuah hal yang meningkatkan perasaan negatif untuk dihilangkan. Apabila reaksi negatif ini muncul, maka hati serta mulut dapat berdoa, kemudian melaksanakan tahapan ketiga agar emosi negatif dapat ternetralisir.

   c. The Tapping

   Tapping merupakan tahapan untuk mengetuk ringan pada titik tubuh yang merupakan kunci *"The Major Energy Meridians"*, yang apabila

di tap sejumlah kali dapat menetralkan gangguan emosi (Zainuddin, 2012).

Apabila sudah melaksanakan teknik *Tapping,* maka diikuti dengan *The Gamut Procedure* (*G-Procedure*). *The Gamut Procedure* merupakan 9 gerakan yang diterapkan agar dapat memberikan rangsangan pada otak. Titik *Gamut* ada pada ruas tulang jari kelingking serta jari manis, dapat dilaksanakan dengan berusaha membuka mata, menutpnya, menggerakkan kuat ke kanan bawah, kemudian kuat kekiri bawah, memutar bola mata yang satu arah dengan jam, kemudian berlawanan, menggumam sesuai dengan irama 3 detik, melakukan perhitungan 1-5 kemudian menggumam kembali dalam waktu 3 detik (Zainuddin, 2012).

2. Versi Inti

The *Set-Up,* kemudian diteruskan *The Tune-In* dengan doa: "saya ikhlas, saya pasrah" serta melaksanakan tahapan ketiga (*the Tapping*), daro titik pertama (*the Crown*) sampai 9 (*Below Nipple*) lalu diselesaikan dengan tarikan nafas panjang serta dihembuskan (Zainuddin, 2012).

Adapun penjelasan mengenai titik-titik *tapping* pada teknik terapi *SEFT* antara lain sebagai berikut:

a. Cr = *Crown* (pada titik teratas kepala).
b. EB = *Eye Brow* (titik awal alis).
c. SE = *Side of the Eye* (diatas tulang samping mata).
d. UE = *Under the Eye* (2 cm dibawah kelopak mata).
e. UN = *Under the Nose* (dibawah hidung tapt).
f. Ch = *Chin* (diletakkan ditengah dagu serta bawah bibir).
g. CB = *Collar Bone* (posisi berada di ujung pertemuan tulang dada rusuk pertama, serta *collar bone*).
h. UA = *Under the Arm* (yang bersejajaran dengan putting (pria) ataupun dekat tulang dada serta bawah payudara (perempuan)).

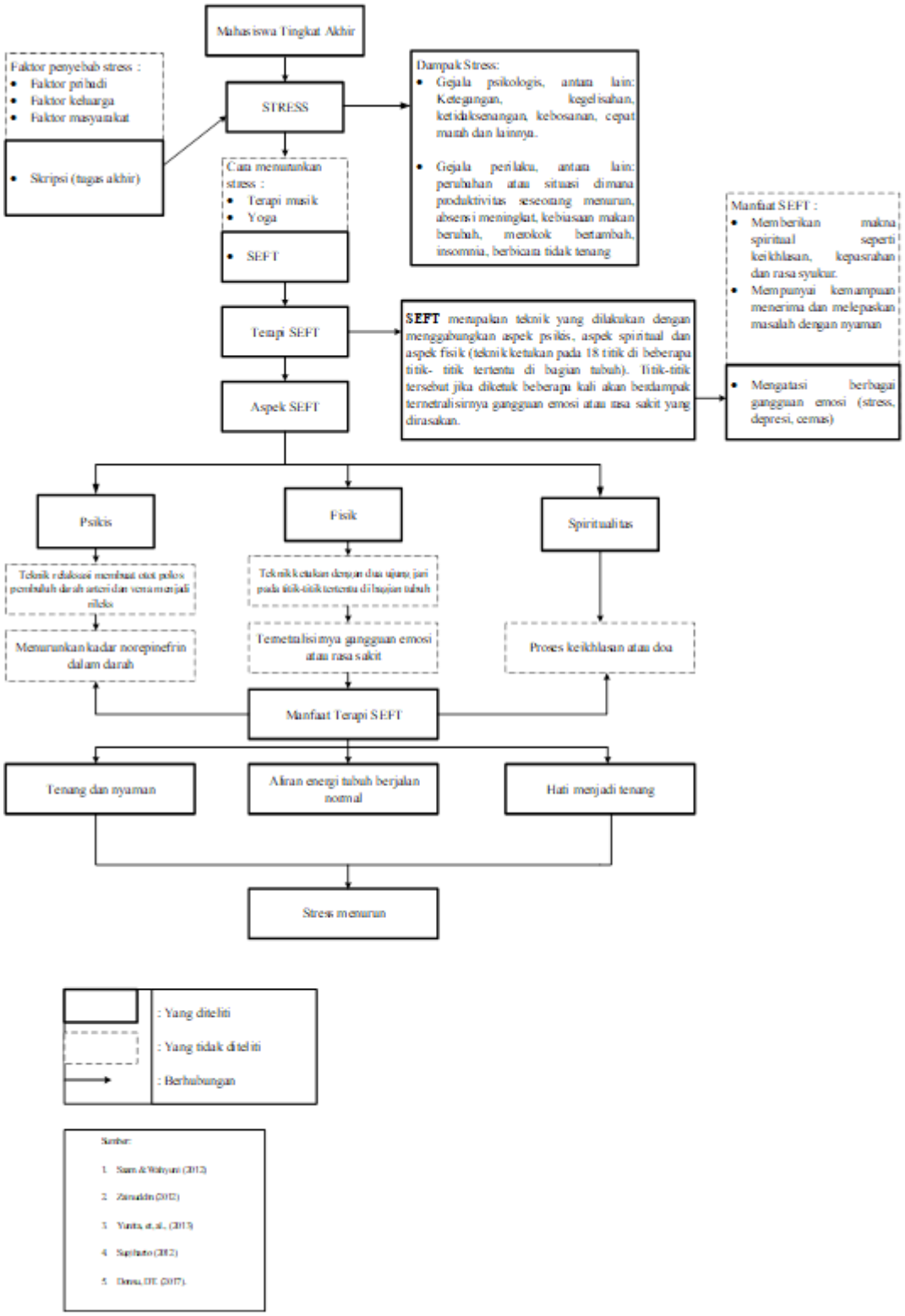
i. BN = *Bellow Nipple* (2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
j. IH = *Inside of Hand* (di dalam tangan yang mempunyai batasan dengan telapak).
k. OH = *Outside of Hand* (luar tangan yang terbatas dengan telapak tangan).
l. Th = *Thumb* (ibu jari disamping luar bawah kuku).
m. IF = *Index Finger* (jari telunjuk samping luar bawah kuku).
n. MF = *Middle Finger* (jari tengah samping luar bawah kuku).
o. RF = *Ring finger* (jari manis di samping luar bawah kuku).
p. BF = *Baby finger* (di jari kelingking di samping luar bawah kuku).
q. KC = *Karate Chop* (telapak tangan samping sesuai dengan posisi ketika mematahkan balok).
r. GS = *Gamut Spot*, (perpanjangan diantara tulang jari manis serta kelingking) (Zainuddin, 2012).

Melihat dari hasil penelitian Nastiti et.al., (2022), didapatkan hasil bahwa terjadinya pandemi Covid-19 mempengaruhi bidang pendidikan. Perubahan sistem ini pada akhirnya mengalihkan proses pembelajaran menjadi online. Tujuan dari penelitian ini adalah mengamati pengaruh metode SEFT terhadap penurunan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa. Desain riset yang dipakai merupakan pra eksperimen berpendekatan *one group pre-post test design* dengan peneliti 250 sampel dari mahasiswa aktif Program Studi D3 Keperawatan Kampus UNEJ Kota Pasuruan. Hasilnya menjelaskan jika terapi SEFT dinilai efektif meminimalisir stress akademik untuk mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Kampus UNEJ Kota Pasuruan.

Melihat dari hasil penelitian yang dilaksanakan Yosnini (2022), mengenai efektifitas terapi SEFT dalam mengurangi stress didapatkan hasil jika mahasiswa mempunyai kesulitan maupun tekanan yang berbeda saat menyelesaikan skripsi. Jika mahasiswa tidak bisa mengendalikan tekanan ini, maka ia akan stress. Stress ini perlu dikendalikan dengan terapi SEFT. Terapi SEFT merupakan terapi dengan mengetuk sejumlah

titik tubuh untuk meredakan stress. Tujuan dari penelitian ini ialah agar dapat mengamati efektivitas dari terapi SEFT dalam mengendalikan stress. Riset berikut sebagai suatu riset *quasi experimental design* yang dirancang berdasarkan kontrol grup pada saat pretest maupun post test. Sampel yang diteliti sejumlah 102 orang yang dibatasi sebagai mahasiswa semester akhir dari Fakultas Psikologi UIN Suska Riau dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini diukur berdasarkan skala *student life-stress inventory* dari Gadzella. Hasil dari peneitian ini menyimpulkan jika teknik terapi SEFT mempunyai keefektivan yang dapat menurunkan tingkat stress akademik.

2.4 Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

BAB 3
KERANGKA PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep Penelitian

Penelitian kali ini memiliki variabel independen dan variabel dependen yaitu melakukan analisa pengaruh terapi SEFT terhadap perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan. Berikut merupakan kerangka konsep yang dipakai:



Bagan 3.1
Kerangka Konsep Penelitian

3.2 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang terdapat pada penelitian ini antara lain:

a. Hipotesis Alternatif (Ha) $1 \neq 0$

   Terdapat adanya pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada kelompok eksperimen.

b. Hipotesis 0 (H0) $1 = 0$

   Tidak terdapat adanya pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada kelompok kontrol.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian ini memakai desain penelitian *Quasi eksperimental designs* dengan *the nonequivalent control group pretest posttest design* dimana 1 eksperimen akan menempatkan unit terkecil pada kelompok eksperimen serta kelompok kontrol namun tidak secara acak atau tidak melibatkan penempatan responden pada 2 kelompok yang dimaksud. Penelitian ini dilakukan dengan *pretest* terlebih dahulu dengan mengisi lembar kuesioner penilaian tingkat stress dengan PSS-10 menggunakan 10 pertanyaan kemudian melakukan intervensi atau perlakuan (terapi *SEFT*) dan kemudian *posttest* dengan mengisi lembar kuesioner penilaian tingkat stress kembali untuk melihat adanya perubahan tingkat stress dari sebelum serta sesudah intervensi *SEFT*, adapun penelitian ini dilakukan di Keperawatan Universitas Binawan.

3.4 Populasi dan Sampel (Kriteria inklusi dan eksklusi), besar sampel dan teknik pengambilan sampling

3.4.1 Populasi

Populasi penelitian ini yaitu keseluruhan mahasiswa tingkat akhir Keperawatan A 2019 yang menyelesaikan skripsi Tahun 2023 terhitung satu bulan terakhir pada bulan Juni 2022 sebanyak 49 orang.

3.4.2 Sampel

Anggota sampel yang dipakai sebagai responden serta bergantung dari besaran tingkat kesalahan yang sudah ditetapkan. Apabila total sampel yang ada semakin besar, maka peluang kesalahan juga semakin menurun serta sebaliknya. Penentuan jumlah sampel ditetapkan sebesar 48 responden.

3.4.3 Kriteria Responden

Kriteria responden *sampling* ditetapkan berdasarkan mahasiswa tingkat akhir Keperawatan A 2019 di Universitas Binawan yang sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi. Peneliti menetapkan kriteria sampel pada penelitian kali ini yaitu:

3.4.3.1 Kriteria Inklusi

Adapun kriterianya yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir Keperawatan A 2019 yang sedang menyusun skripsi Tahun 2023.
2. Mahasiswa yang menyatakan kesediaanya untuk menjadi responden.
3. Mahasiswa yang kooperatif.

3.4.3.2 Kriteria Eksklusi

Adapun kriterianya yaitu:

1. Mahasiswa Keperawatan yang belum menyusun skripsi.
2. Mahasiswa yang sedang cuti akademik dan *drop out*.

3.4.4 Teknik Pengambilan *Sampling*

Teknik untuk mengambil sampel pada penelitian ini ditetapkan dengan *probability sampling*, dimana hal ini akan menetapkan peluang yang sama untuk tiap unsur ataupun anggota populasi agar dapat terpilih menjadi sampel. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Keperawatan A 2019 di Universitas Binawan yang telah lolos dari kriteria inklusi maupun eksklusi. Adapun teknik yang dipakai pada penelitian kali ini yaitu teknik *total sampling*, yang mana menentukan sampel sama dengan total populasi yang ada.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Pada penelitian ini terdapat variabel independen serta dependen. Adapun variabel independen yaitu terapi SEFT dengan variabel dependennya yaitu perubahan tingkat stres saat menyusun skripsi. Berikut merupakan definisi operasional yang dipakai:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
Variabel Independen					
1.	Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)	Merupakan terapi yang dapat dilakukan dengan menggabungkan sistem energi tubuh dan spiritualitas dengan *tapping* 18 titik di sepanjang 12 titik seluruh area tubuh.	Lembar observasi SEFT	-	-
Variabel Dependen					
2.	Tingkat stress sebelum dilakukan SEFT	Merupakan usaha yang sebelum dilakukan seseorang dilihat dimana dari hasil penilaian terhadap berat atau ringannya stress yang dialami.	Kuesioner PSS-10	1. Stress ringan (total skor 0-13) 2. Stress sedang (total skor 14-26) 3. Stress berat (total skor 27-40)	Ordinal
3.	Tingkat stress sesudah dilakukan SEFT	Merupakan usaha yang sesudah dilakukan seseorang dilihat dimana dari hasil penilaian terhadap berat atau ringannya stress yang dialami.	Kuesioner PSS-10	1. Stress ringan (total skor 0-13) 2. Stress sedang (total skor 14-26) 3. Stress berat (total skor 27-40)	Ordinal

3.6 Alat dan Bahan Penelitian

Adapun alat serta bahan yang dipakai di penelitian kali ini yaitu kursi/bangku, LCD/Video, Proyektor, Power Point, Alat Tulis, Modul panduan latihan melakukan terapi SEFT.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai dalam mendapatkan hasil dari variabel independen dengan memakai lembar observasi yang digunakan untuk menilai keefektifan responden dalam memakai terapi SEFT. Sedangkan variabel dependen menggunakan kuesioner PSS-10 untuk penilaian tingkat stress ketika menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Tahun 2023. Kuesioner PSS-10 memiliki item pengisian dalam pertanyaan yang diberikan. Pada tiap pertanyaan pilih jawaban alternatif sebagai berikut: 0: tidak pernah, 1: hampir tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: cukup sering dan 4: sangat sering. Adapun penilaian skor kuesioner PSS-10 antara lain:

1. Mengubah urutan skor pada pernyataan 4, 5, 7, dan 8. Pada 4 pertanyaan ini, skor akan diubah sebagai berikut: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.
2. Menambahkan skor pada tiap item agar mendapatkan total skor.
3. Skor individu pada PSS bisa berkisar dari 0 - 40 dengan skor yang lebih tinggi menjelaskan stress yang didapatkan semakin meningkat.

Selain itu, terdapat kriteria penilaian dari penjumlahan skor PSS-10 antara lain: skor dari 0-13 dianggap stress ringan, skor mulai dari 14-26 diasumsikan stress sedang serta skor mulai dari 27-40 diasumsikan stress yang dirasakan tinggi atau berat.

3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.8.1 Lokasi Penelitian

Penelitian kali ini diselenggarakan di Kelas 301 Universitas Binawan. Adapun penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *google formulir* untuk mengisi *informed consent* dan kuesioner PSS-10 kemudian disebarkan pada mahasiswa angkatan A 2019 yang menyatakan bersedia menjadi responden penelitian serta melakukan intervensi SEFT secara *offline* selama lima hari pada responden.

3.8.2 Waktu Penelitian

Peneliti mengumpulkan data terhitung sejak bulan April – Juli 2022 untuk studi pendahuluan dan Pengambilan data untuk penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei – 26 Mei 2023.

3.9 Prosedur Teknik Pengumpulan Data

Terdapat sejumlah teknik untuk mengumpulkan data yang dapat dipakai untuk mendukung penelitian. Berikut merupakan teknik yang dipakai peneliti dalam mengumpulkan data dengan memakai lembar observasi, kuesioner, dan tindakan intervensi seperti:

1. Lembar *informed consent* (lembar persetujuan responden)
2. Lembar kuesioner PSS-10 dengan 10 pertanyaan
3. Lembar observasi selama terapi SEFT.

3.10 Teknik Analisis Data

Metode statistik yang dipakai untuk melaksanakan analisa adalah:

3.10.1 Statistik Analisa Univariat

Analisa univariat dilaksanakan sebagai prosedur statis dengan tujuan agar dapat mengetahui pengaruh dari variabel yang ada, hal ini dijelaskan berdasarkan data jenis kelamin maupun usia yang disajikan dengan bentuk tabel maupun grafik. Peneliti menggunakan metode ini dalam melakukan analisis data berikut ini:

1. Nilai Terapi *SEFT*.
2. Penilaian perubahan tingkat stress dengan skala PSS-10.

Adapun pengambilan keputusan ini kemudian menghasilkan distribusi frekuensi maupun presentasi dari tiap variabel dengan derajat kemaknaan 95% dengan memakai rumus berikut :

$$\mathbf{X = F/n \times 100\%}$$

Keterangan:

F: Frekuensi

n: Jumlah responden.

Kemudian data diinterpretasikan berdasarkan skala dibawah ini:

"0%: Tidak ada seorang pun dari responden.

1% - 26%: Sebagian kecil dari responden.

27% - 49%: Hampir dari setengah responden.

50%: Setengah dari responden.

51% - 75%: Sebagian besar dari responden.

76% - 99%: Hampir seluruh dari responden.

100%: Seluruh responden."

3.10.2 Uji *Wilcoxon Rank Test*

Willcoxon rank test merupakan uji hipotesis yang cukup banyak digunakan dalam analisis data penelitian. Uji *willcoxon* termasuk *non parametrik test*, sebagai uji alternatif dari *paired t-test* (dikarenakan data tidak berdistribusi normal), variabel berskala ordinal. Lebih jauh menyatakan bahwa *willcoxon* digunakan untuk menguji perbedaan *rank* skor pada dua kelompok sampel yang berpasangan. Adapun Rumus yang digunakan untuk Uji *Willcoxon Rank Test*, sebagai berikut:

$$\mathbf{T_+ + T_-} = \frac{n'(n'+1)}{2}$$

Keterangan:

T_+: Jumlah rangking positif

T_-: Jumlah rangking negatif

n': Total jumlah observasi dengan tanda positif dan negatif.

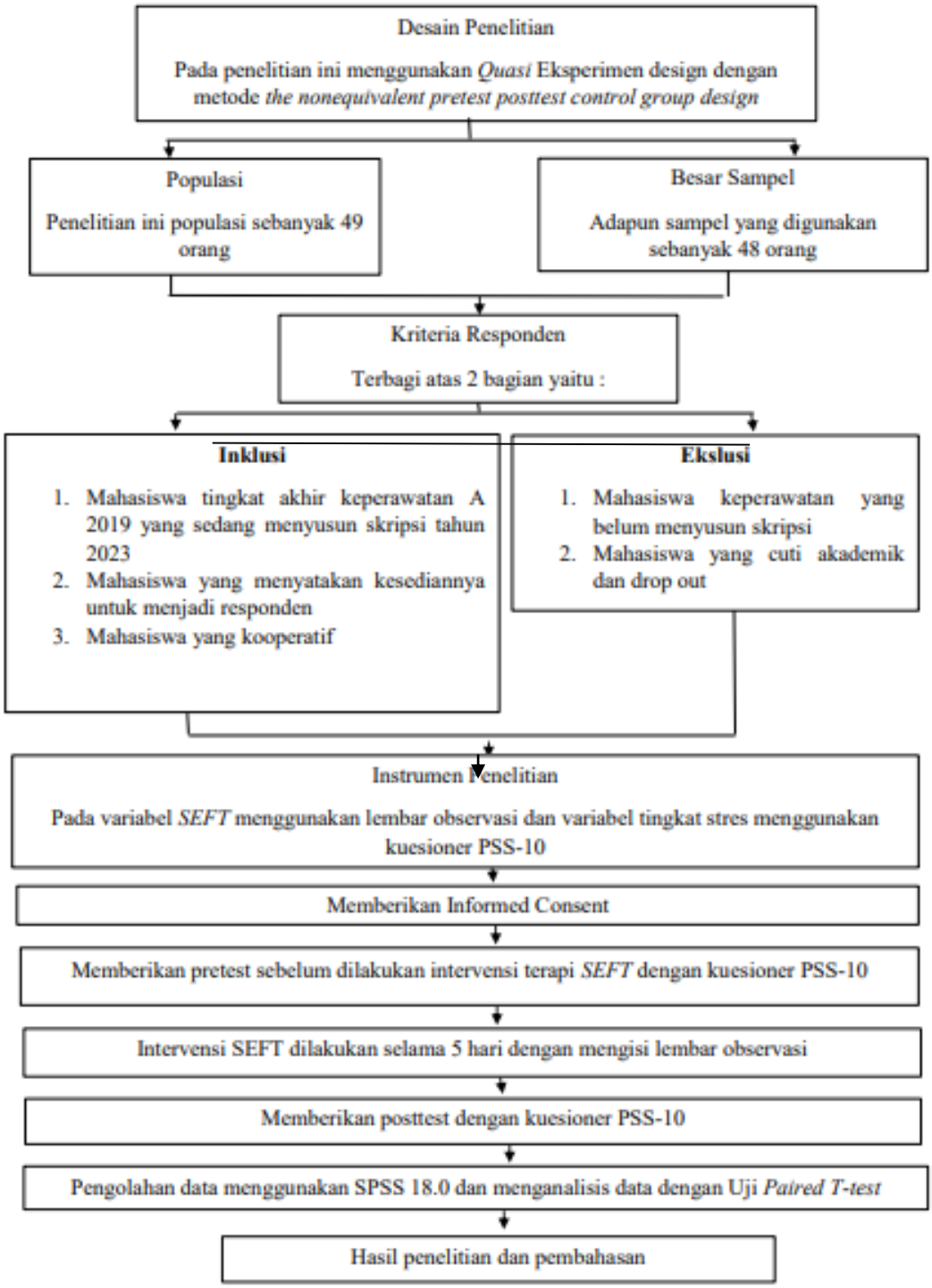
Pada variabel penurunan tingkat stress dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner PSS-10 sebelum dan setelah pemberian intervensi. Pada kelompok 1 intervensi melakukan tindakan intervensi

yaitu terapi SEFT, adapun data hasil intervensi diolah menggunakan uji *Willcoxon.*

Selain itu, digunakan uji *p value* (nilai probabilitas atau signifikan) adalah nilai besar peluang signifikan yang dianggap bermakna secara statistik dengan nilai $p < 0,05$ dan nilai $p > 0,05$ dianggap suatu hubungan atau asosiasi antara faktor resiko dan *outcome* tidak bermakna secara statistik. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel diantaranya satu variabel independen yaitu terapi SEFT dan satu variabel dependen yaitu perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan.

3.11 Kerangka Operasional Penelitian

Adapun kerangka operasional pada penelitian kali ini yaitu:



Bagan 3.2 Kerangka Operasional Penelitian

3.12 Etika Penelitian

Peneliti juga mempertimbangkan sejumlah etika agar hak responden dapat terpenuhi, yaitu:

1. *Ethical Clearance* : pada penelitian ini, peneliti melaksanakan uji etik penelitian di Universitas Binawan sebelum dilakukan pengambilan data penelitian ke responden Mahasiswa Keperawatan A 2019 di Universitas Binawan. Skripsi ini telah lulus uji etik oleh komite etik Fakultas Keperawatan dan Kebidanan dengan nomor sertifikat etik No.040/PE/FKK-KEPK/V/2023.
2. *Informed consent*: lembar persetujuan jika responden bersedia untuk dijadikan subjek penelitian. Lembar ini memuat judul, tujuan, serta manfaat penelitian. Responden juga akan memberikan tanda tangan persetujuan jika bersedia untuk diteliti.
3. *Beneficiene*: peneliti meningkatkan keyakinan responden jika penelitian ini tidak berbahaya, tidak memaksakan kehendak, serta bersifat sukarela, juga tidak memunculkan resiko dalam melakukan terapi SEFT.
4. *Mal – eficience*: penelitian ini tidak memunculkan bahaya untuk responden serta memberikan responden perlindungan dari segala resiko.
5. *Privacy*: peneliti telah meminta izin pada responden terkait perlakuan peneliti pada responden agar responden memiliki hak untuk dihargai mengenai pembagian informasi yang berkaitan dengan perilaku responden selama penelitian.
6. *Confidentially* : peneliti telah menjelaskan mengenai pelaksanaan penelitian lalu memberikan penjelasan jika peneliti juga memanfaatkan data responden untuk keperluan penelitian.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Dalam bab ini akan membahas mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Universitas Binawan pada tanggal 22 Mei – 26 Mei 2023, dengan melakukan pre-test terlebih dahulu pada tanggal 21 Mei 2023. Penelitian ini dimulai dari uji univariat meliputi hasil data demografi, data distribusi tingkat stres sebelum diberikan intervensi terapi seft dan data distribusi tingkat stres sesudah dilakukan terapi seft untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian bivariat dan pembahasan pada uji bivariat yang dilakukan dengan menggunakan pengolahan data SPSS versi 18.0.

4.1.1 Hasil Data Demografi

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir keperawatan di Universitas Binawan yang sedang menyusun skripsi. Pengambilan subjek dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sample yaitu 48 mahasiswa, memiliki tingkat stres dengan skala ringan hingga berat dan diminta kesediaannya dengan mengisi informed consent. Diperoleh data sebanyak 48 subjek, dimana terdapat 24 subjek sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.1 Tabel Usia Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Binawan

Usia	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
21	Remaja Akhir	11	22,9
22	Remaja Akhir	35	72,9
23	Remaja Akhir	1	2,1
24	Remaja Akhir	1	2,1
Total		48	100,0

Berdasarkan data tabel usia diatas dapat diketahui bahwa pada penelitian ini, yang berusia 21 tahun ada 11 orang (22,9%), usia 22 tahun ada 22 orang (72,9%), usia 23 tahun ada 1 orang (2,1%) dan usia 24 tahun ada 1 orang (2,1%). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009) kategori usia remaja akhir adalah 17-25 tahun. Maka responden dalam penelitian ini masuk dalam kategori usia remaja akhir.

Tabel 4.2 Tabel Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Binawan

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	1	2.1
Perempuan	47	97.9
Total	**48**	**100.0**

Berdasarkan hasil data dari tabel jenis kelamin ditemukan bahwa responden sebanyak 48 orang, dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (97,9%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (2,1%).

Tabel 4.3 Tabel Hasil Analisa Data Kelompok Eksperimen

	Pre-test		Post-test		
Tingkat Stress	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**	**P value**
Ringan	2	8.3	12	50.0	
Sedang	13	54.2	10	41.7	**0.000**
Berat	9	37.5	2	8.3	
Total	**24**	**100.0**	**24**	**100.00**	

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa data *pretest* pada kelompok eskperimen memiliki tingkat stress ringan sebanyak 2 orang (8,3%), tingkat stress sedang sebanyak 13 orang (54,2%), dan tingkat stress berat sebanyak 9 orang (37,5%). Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa data *posttest* pada kelompok eskperimen memiliki tingkat stress ringan sebanyak 12

orang (50%), tingkat stress sedang sebanyak 10 orang (41,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 2 orang (8,3%). Dari tabel diatas ditunjukan *pvalue* dari uji *wilcoxon* adalah 0,000 < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi SEFT terhadap pada perubahan tingkat stress pada kelas eksperimen, sebelum diberikan terapi SEFT dan setelah diberikan terapi SEFT.

Tabel 4.4 Tabel Hasil Analisa Data Kelompok Kontrol

	Pre-test		**Post-test**		
Tingkat Stress	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**	**P value**
Ringan	5	20.8	7	29.2	
Sedang	14	58.3	13	54.2	**0.772**
Berat	5	20.8	2	20.8	
Total	**24**	**100.0**	**24**	**100.0**	

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa data *pretest* pada kelompok kontrol memiliki tingkat stress ringan sebanyak 5 orang (20,8%), tingkat stress sedang sebanyak 4 orang (58,3%), dan tingkat stress berat sebanyak 5 orang (20,8%). Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa data *posttest* pada kontrol memiliki tingkat stress ringan sebanyak 7 orang (29,2%), tingkat stress sedang sebanyak 13 orang (54,2%), dan tingkat stress berat sebanyak 4 orang (16,7%). Berdasarkan tabel diatas, uji kelompok kontrol ditunjukan pada tabel diatas, dapat diketahui *pvalue* adalah 0,772 > 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh terapi *seft* terhadap perubahan tingkat stress pada kelompok kontrol.

4.2 Pembahasan

Data demografi pada hasil (nama tabel) penelitian berdasarkan responden penelitian dapat dilihat melalui data usia, jenis kelamin, dan perubahan frekuensi tingkat stress pretest dan postest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah responden secara keseluruhan sebanyak 48 orang. Berdasarkan hasil data yang telah didapatkan bahwa responden dalam penelitian pengaruh terapi *SEFT* terhadap perubahan tingkat stress untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan yang berusia 21 tahun terdapat 11 orang (22,9%), usia 22 tahun terdapat 22 orang (72,9%), usia 23 tahun terdapat 1 orang (2,1%), dan usia 24 tahun terdapat 1 orang (2,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden mayoritas berusia 22 tahun perempuan dan responden minoritas berusia 24 tahun.

Hasil analisa data demografi berdasarkan usia jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (97,9%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (2,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian mayoritas adalah berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti mahasiswa tingkat akhir keperawatan yang merupakan responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan data diatas, usia responden mayoritas pada penelitian ini yaitu usia 22 tahun sebanyak 22 orang (72,9%) dan jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan sebanyak (97,9%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti mahasiswa keperawatan angkatan 2019 yang merupakan responden dari penelitian ini. Usia dan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress, Hal ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian dari Carsita (2018) bahwa mahasiswa yang mengalami stress berat berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (66,7%), sementara stress ringan dialami oleh laki-laki sebanyak 21 orang (33,3%). Hal tersebut memungkinkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress adalah jenis kelamin dimana perempuan cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini didukung juga oleh hasil penelitian dari Awalia (2021) didapatkan bahwa perempuan lebih banyak

mengalami stress sebanyak (69,81%) dibandingan dengan laki-laki sebanyak (18,9%) yang berarti ada nya pengaruh antara jenis kelamin dengan stress.

Usia juga sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Ambarawati *et al* (2017) bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stress dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Sementara dari penelitian andiarna (2020) usia yang mengalami stress yaitu 19 tahun dengan jumlah 108 orang (37,89%).

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari beberapa penelitian dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi stress.

4.2.1 Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Sebelum, Setelah, dan Pengaruh Pemberian Terapi SEFT Pada Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Binawan yang masuk dalam kelompok eksperimen, maka dapat diketahui distribusi frekuensi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir pada sebelum pemberian terapi SEFT atau pretest pada kelompok eksperimen yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023 tingkat stress ringan sebanyak 5 orang (20,8%), tingkat stress sedang sebanyak 4 orang (58,3%), dan tingkat stress berat sebanyak 5 orang (20,8%). Setelah didapatkan hasil data tingkat stress dari *pretest*, kelompok ini tidak dilakukan intervensi pemberian terapi SEFT selama 5 hari. Setelah itu diberikan *posttest* pada kelompok kontrol menunjukan bahwa tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (50%), tingkat stress sedang sebanyak 10 orang (41,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 2 orang (8,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan *pvalue* 0,000 < 0,05 pada kelompok eksperimen. maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stress ketika ia mulai menulis tugas akhir skripsi. Sehingga sangat diperlukan terapi SEFT yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa di sebuah perguruan tinggi untuk dapat lulus menjadi seorang sarjana (Muttaqin & Defriani (2020). Menurut Marjan *et al* (2018) skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya. Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, termasuk mengalami stress.

Hasil penelitian yang telah didapatkan menunjukkan keefektifan terapi SEFT dalam mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2016) bahwa terapi SEFT dinilai efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren dengan *pvalue* 0,440. Didukung oleh hasil penelitian Rachmawati dan Aristina (2019) bahwa terdapat perbedaan stres yang signifikan antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberi terapi SEFT. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT sangat efektif untuk menurunkan tingkat stress. Selain itu penerapan SEFT juga dapat dilakukan pada individu, keluarga, lingkungan kampus, organisasi hingga bisnis yang memberikan ketenangan, kesuksesan, kebahagiaan dan kebaikan dalam hidup seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari beberapa penelitian dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress dari skala sedang menjadi skala ringan setelah diberikan terapi SEFT. Hal ini disebabkan karena terapi SEFT dapat menimbulkan efek relaksasi dari ketukan ringan atau tapping pada pada titik-titik meridian di bagian tubuh. Terapi SEFT menyerupai teknik akupuntur dengan dikombinasikan dengan spiritualitas atau doa yang dipanjatkan dengan keihkalasan dan penuh kekhusyukan.

4.2.2 Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Sebelum, Setelah, dan Pengaruh Pemberian Terapi SEFT Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Binawan yang masuk dalam kelompok kontrol, maka dapat diketahui distribusi frekuensi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir pretest pada kelompok eksperimen yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023 menunjukan bahwa tingkat stress ringan sebanyak 5 orang (20.8%), sedang sebanyak 14 orang (58.3%) dan berat 5 orang (20.8%). Dalam penelitian pada penelitian ini kelompok kontrol tidak diberikan intervensi berupa terapi SEFT. Setelah 5 hari, kemudian dilakukan *posttest* dengan didapatkan hasil stress ringan 7 orang (29.2%), sedang 13 orang (54.2%) dan berat 4 orang (16.7%). Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan *pvalue* 0,772 > 0,05 pada kelompok kontrol. maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan.

Berdasarkan data di atas tingkat stress memiliki 3 tingkatan dalam mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Menurut hasanah (2019) Stress merupakan respon tubuh terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk memenuhinya guna mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.

Penggolongan stress terdiri dari dua jenis yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah eustress. Istilah "*distress*" mengacu pada sifat stres yang tidak menyenangkan dan negatif, sedangkan "*eustress*" membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajarnya. Berbagai dampak negatif stres antara lain kecemasan, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Stres akademik tergolong stres negatif (distress). Stres akademik terjadi di dalam lingkungan pendidikan. Stress negatif ini muncul

ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.

Pada kelompok kontrol dilihat dari *pvalue* 0,772 yang artinya terapi SEFT tidak memiliki pengaruh dalam kelompok ini. Namun, perubahan tingkat stress dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu dukungan keluarga, teman terdekat, tingkat kesulitan dari skripsi dan manajemen stress dari setiap individu. Faktor penyebab stres yang masuk dalam stressor psikologis pada mahasiswa adalah tidak dapat mengatur waktu, keinginan yang dipaksakan, rasa takut pada dosen, perasaan bingung, dan kurang perhatian. Stres psikologis atau emosional yang disebabkan oleh gangguan dalam hubungan interpersonal, sosial, dan budaya adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Menurut Handayani *et al* (2017) Sumber stres yang dikenal sebagai stres psikologis disebabkan oleh keinginan seseorang, perasaan tidak pasti dan hubungan sosial, frustrasi karena tidak dapat mencapai tujuan atau keinginannya karena hambatan, dan ketidakpastian, seperti orang yang ragu-ragu dan merasa tidak yakin. tentang pekerjaan atau masa depannya, atau yang selalu merasa bingung, tertekan, bersalah, khawatir, dan rendah diri. Stres psikologis akan menjadi stressor jika menempatkan orang di bawah tekanan mental, menyebabkan konflik internal atau eksternal, membuat mereka frustrasi, atau dapat membuat mereka merasa lebih stres. Tingkat stres dari setiap mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi memiliki kategori berbeda-beda yaitu tingkat rendah, sedang, dan berat. Menurut Fidment (2012), mengatakan mahasiswa yang merasa begitu tertekan dan dampak orang yang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari beberapa penelitian dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress dari skala sedang menjadi skala ringan walaupun tidak diberikan terapi SEFT. Hal ini disebabkan karena hal-hal dari beberapa faktor yaitu dukungan keluarga, teman dekat, atau tingkat kesulitan dari skripsi masing-masing individu.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Jumlah responden yang hanya 48 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.
2. Kuesioner yang terbatas hanya menggunakan PSS-10, tentunya indikator penilaiannya tidak terlalu menyeluruh.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan", maka penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Distribusi frekuensi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir pada sebelum pemberian terapi *SEFT* atau pretest pada kelompok eksperimen menunjukan bahwa tingkat stress ringan sebanyak 2 orang (8,3%), tingkat stress sedang sebanyak 13 orang (54,2%), dan tingkat stress berat sebanyak 9 orang (37,5%). Pada kelompok kontrol memiliki tingkat stress ringan sebanyak 5 orang (20,8%), tingkat stress sedang sebanyak 14 orang (58,3%), dan tingkat stress berat sebanyak 5 orang (20,8%).
2. Distribusi frekuensi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir setelah pemberian terapi SEFT atau postest pada kelompok eksperimen menunjukan bahwa tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (50%), tingkat stress sedang sebanyak 10 orang (41,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 2 orang (8,3%). Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat perubahan tingkat stress pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan terapi SEFT terhadap mahasiswa tingkat akhir. Sementara pada kelompok kontrol 7 orang (29,2%), tingkat stress sedang sebanyak 13 orang (54,2%), dan tingkat stress berat sebanyak 4 orang (16,7%).
3. Hasil uji statistik *willcoxon rank test* pada kelompok eksperimen menunjukkan *pvalue* 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres untuk melakukan penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Binawan. Sementara untuk kelompok

kontrol *pvalue* adalah 0,772 > 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh terapi *seft* terhadap perubahan tingkat stress pada kelompok kontrol.

5.2 Saran

1. Untuk Institusi Pendidikan

   Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang terapi SEFT yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi.

2. Untuk Perawat

   Diharapkan dengan penelitian ini perawat dapat menjadikan terapi SEFT sebagai salah satu intervensi non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres pada pasien di Rumah Sakit.

3. Untuk Tempat penelitian

   Terapi SEFT ini harus terus dikembangkan oleh mahasiswa tingkat akhir lainnya. Hal ini karena terapi SEFT sudah dirasakan efek samping yang cukup baik oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dalam menurunkan tingkat stres.

4. Untuk peneliti selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi selain itu peneliti berikutnya dapat meneliti ditempat dan sampel yang berbeda dengan menambah variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. Jurnal ilmiah psikologi terapan, 4(2), 228-245.

Agung, G., & Budiani, M. S. 2013. *Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Character, 01 (2).

Ah. Yusuf, Rizky Fitryasari PK, dan Hanik Endang Nihayati. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Almuniroh, A.M., et.al. (2021). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto. Skripsi tidak diterbitkan. hlm 1-7.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40-47.

Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2020). *Prevalensi Angka Kejadian Stress di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Budiyati, G.A. & Sufi, N. (2022). Spiritualitas dan Stress Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Penelitian Perawat Professional*. 4 (2), 505-510.

Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, *6*(2), 76-76.

Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2-8.

Creswell, J.W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Datt, P & Washington, A. (2015). Impact of Stress on Work Performance and Career Development-Application of Herzberg's Theory for Handling Stress Effectively. *International Journal of Education and Research. 3* (6), 127-138.

Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik. Madaniyah, 8(1), 75-94.

Fatmawati, V & Sari, T, P. (2015). The Relationship between Stress Level and Readiness in Facing Scientific Paper. *Jurnal Profesi Kebidanan*. 12 (2), 41-45.

Fidment, S. (2012).The Objective Structured Clinical Exam (OSCE): A Qualitative Study exploring the Healthcare Student's Experience. Student

Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *2*(3).

Handayani, W. P., Setiawan, D. I., & Widayati, R. W. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres menghadapi objektive structured clinical examination pada mahasiswa ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 4(1), 106-111.

Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *4*(2), 59-67.

Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, *13*(1), 104-116.

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 21 (32), 15-27.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kelima*. Jakarta: Kemendikbud RI.

Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test). *d'CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi*, *7*(1), 44-46.

Mubarak W.I., Lilis I., Joko S. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Muttaqin, M. R., & Defriani, M. (2020). Algoritma K-Means untuk Pengelompokan Topik Skripsi Mahasiswa. *ILKOM Jurnal Ilmiah*, *12*(2), 121-129.

Nastiti, A.D. (2022). Seft And Academic Stress on Nursing Students in Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 5 (1). 137-142.

Nurjanah, D.S., Chodijah, S. & Nurhazizah, A. (2022). *Terapi Seft: Spiritual Emosional Freedom Technique Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja*. Bandung: Fakultas Ushuluddin.

Nursalam. (2013). *Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam praktik keperawatan professional, edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.

Purwanto, E.A & Sulistyastuti, D.R. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial Edisi 2*. Yogyakarta: Gava Media.

Puspitaningsih, D. (2019). Stres Mahasiswa Pada Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Poltekes Majapahit Mojokerto. *Jurnal Politeknik Kesehatan. 7* (1), 19-29.

Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta. Jurnal Ners LENTERA, 7(1), 73-84.

Rahayu, U.M.P. (2017). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir di Prodi Ilmu Keperawatan Fikes UMM. *Jurnal Ilmiah Fikes UMM*.

Rahayuni, N. P., Utami, P. A., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Volume 2 - Nomor 2, 130-138.

Rahmayanti, D. (2021). Gambaran Stress Mahasiswa Alih Jenjang Dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Fakultas Keperawatan UNAND. Skripsi tidak diterbitkan. hlm. 1-104.

Ramanda, P. & Sagita, D.D. (2020). Stress Akademik Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kopasta*. 7 (2). 94-100.

Saam, Z dan Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Cetakan I. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Safitri, R.P., & Sadif, R.S. (2013). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. International Journal of Social Science and

Humanity,
3(3).

Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. *2*(2), 70-78.

Sena, I. G. M. W., & Ulansari, N. L. P. (2020). Peranan Dhyana (Meditasi) Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu, 7(2), 104–113.

State of New Hampshire Employee Assistance Program. (2019). *Perceived Stress Scale 10 Questionnaire*. Concord: EAP.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Susanti, R. et.al. (2021). Pandemi Dan Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah: Studi Analitik Pada Mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. 3 (1). 1-8.

Sutjiato, Margareth, Kandou, G. D., Tucunan, A. A. T. (2015). HubunganFaktor- faktor Internal dan eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Artikel ilmiah.Manado: FKM.

Yosep, I & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.

Yosnini. (2022). Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Skripsi tidak diterbitkan. hlm. 1-156.

Zainuddin, A, F. (2013). *SEFT: Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.

Zainuddin, A.F. (2012). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing + success + happiness + greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.

Zakiyyah, M. (2013). Therapeutic Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Against Pain Management Dysmenorrhea. *Jurnal Sains Med. 5* (2), 66-71.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Persetujuan Etik Penelitian

UNIVERSITAS BINAWAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

KAMPUS INTERNATIONAL, DIGITAL & BERAKHLAK
JUJUR - DISIPLIN - PROFESIONAL - BERSIH

PERSETUJUAN ETIK
(ETHICAL APPROVAL)
NO. 040/PE/FKK-KEPK/V/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian secara mendalam, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang ber judul:

Pengaruh Terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique* Terhadap Perubahan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan

Yang mengikutsertakan manusia/~~hewan~~ coba *) sebagai subjek penelitian dengan Ketua pelaksana atau Peneliti Utama:

Nabila Ariesta Fitriana

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti yang tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-FKK Universitas Binawan. Jika ada perubahan protokol dan atau perpanjangan penelitian harus mengajukan kembali permohonan telaah etik penelitian (amandemen protokol).

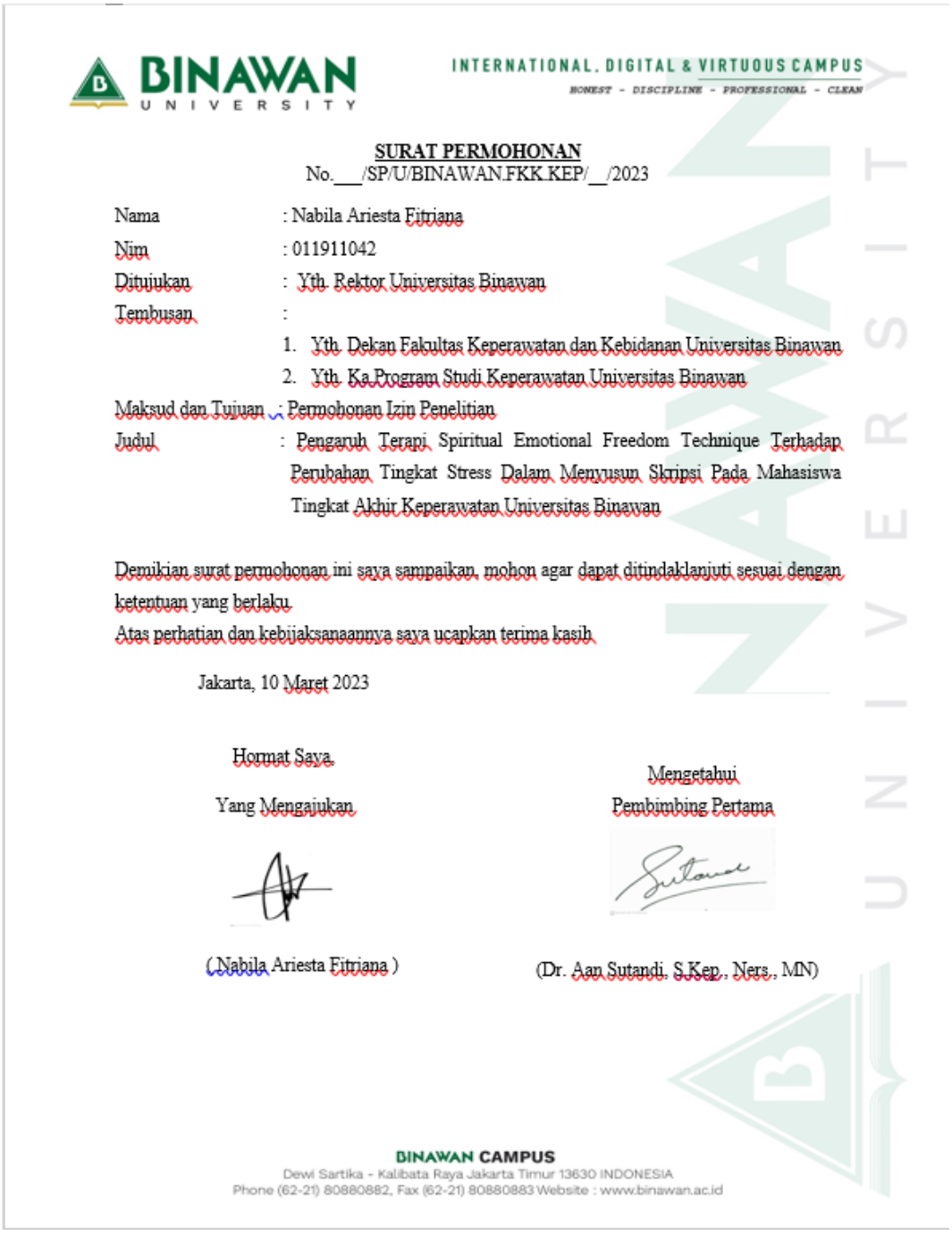
Jakarta, 02 Mei 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan

Tri Mustikowati, S.Kp., M.Kep
Ketua

KAMPUS BINAWAN
Jl. Dewi Sartika - Jl. Kalibata Raya, Jakarta Timur 13630 - INDONESIA
Telp. (62-21) 80880882 Fax (62-21) 80880883 Website: www.binawan.ac.id

Lampiran 2

Surat Permohonan Penelitian



BINAWAN UNIVERSITY

INTERNATIONAL, DIGITAL & VIRTUOUS CAMPUS
HONEST - DISCIPLINE - PROFESSIONAL - CLEAN

SURAT PERMOHONAN
No.___/SP/U/BINAWAN.FKK.KEP/__/2023

Nama : Nabila Ariesta Fitriana
Nim : 011911042
Ditujukan : Yth. Rektor Universitas Binawan
Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan
2. Yth. Ka.Program Studi Keperawatan Universitas Binawan

Maksud dan Tujuan : Permohonan Izin Penelitian
Judul : Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Perubahan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, mohon agar dapat ditindaklanjuti sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Atas perhatian dan kebijaksanaannya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 10 Maret 2023

Hormat Saya,
Yang Mengajukan

(Nabila Ariesta Fitriana)

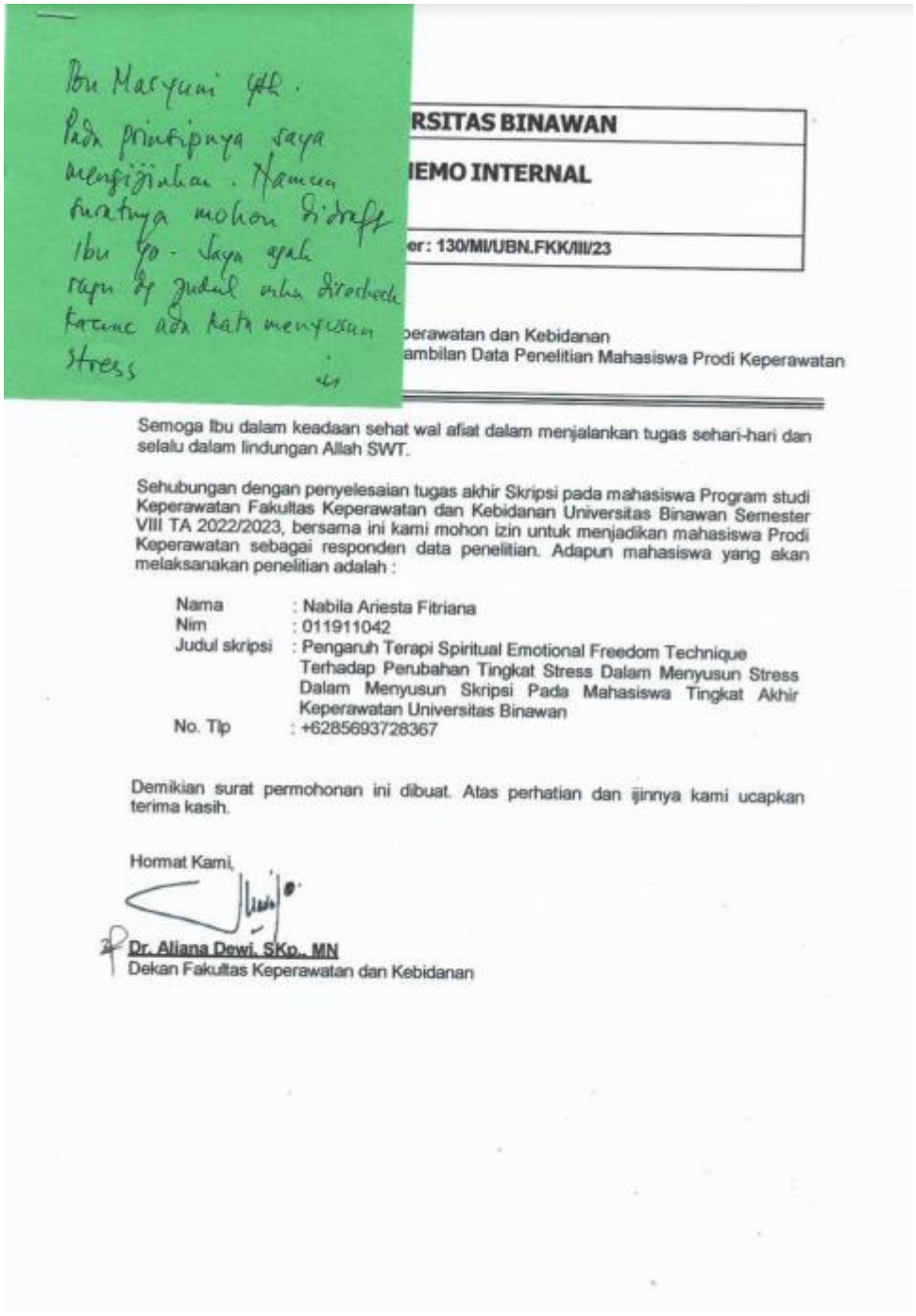
Mengetahui
Pembimbing Pertama

(Dr. Aan Sutandi, S.Kep., Ners., MN)

BINAWAN CAMPUS
Dewi Sartika - Kalibata Raya Jakarta Timur 13630 INDONESIA
Phone (62-21) 80880882, Fax (62-21) 80880883 Website : www.binawan.ac.id

Lampiran 3

Surat Disposisi Permohonan Penelitian



Ibu Maryani Yth.
Pada prinsipnya saya mengijinkan. Namun sebelumnya mohon didraft Ibu Yo. Saya agak ragu dg judul nya Stress

RSITAS BINAWAN

IEMO INTERNAL

er: 130/MI/UBN.FKK/III/23

perawatan dan Kebidanan
ambilan Data Penelitian Mahasiswa Prodi Keperawatan

Semoga Ibu dalam keadaan sehat wal afiat dalam menjalankan tugas sehari-hari dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir Skripsi pada mahasiswa Program studi Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan Semester VIII TA 2022/2023, bersama ini kami mohon izin untuk menjadikan mahasiswa Prodi Keperawatan sebagai responden data penelitian. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian adalah :

Nama	: Nabila Ariesta Fitriana
Nim	: 011911042
Judul skripsi	: Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Perubahan Tingkat Stress Dalam Menyusun Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Binawan
No. Tlp	: +6285693728367

Demikian surat permohonan ini dibuat. Atas perhatian dan ijinnya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

Dr. Aliana Dewi, SKp., MN
Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Lampiran 4

Lembar Konsultasi Bimbingan

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
NO: KEP-FKK/NI/05	MATRIKS PENILAIAN	JULI 2023

Nama Mahasiswa : Nabila Ariesta Fitriana
NIM 011911042
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique Terhadap Perubahan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir KeperawatanUniversitas Binawan
Pembimbing I : Dr. Aan Sutandi., S.Kep., Ners., MN

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda-tangan Pembimbing
1.	07/07/2023	Bab 5	Sebelum : - Perhatikan pembuatan tabel hasil - Tabel masih menggunakan tabel dari SPSS langsung Setelah : - Tabel diperbaiki dan dibuat sendiri	
2.	07/07/2023	Bab 5	Sebelum : - Di pembahasan belum dibahas mengenai hasil penelitian sendiri - Baru ada 1 penelitian yang sejalan - Tambahkan penjelasan penelitian sendiri, 2 penelitian sejalan, 1 penelitian yang tidak sejalan Setelah : - Sudah di letakkan pada pembahasan terkait hasil dari penelitian sendiri. - Sudah diberikan 2 penelitian sejalan dan 1 penelitian yang tidak sejalan - Untuk sub-bab pengaruh terapi seft, tidak ada penelitian yang tidak sejalan	
3.	13/07/2023	Abstrak	Saran : - Ikuti sesuai panduan - Maksimum 250 kata - Kata kunci harus sesuai dengan sub-bab di BAB 2 - Tambahkan kata p value untuk menunjukkan nilai signifikan Setelah : - Sudah mengikuti panduan - 202 kata - Menyesuaikan kata kunci dengan sub-bab di BAB 2 - Menambahkan kata p value untuk	

Scanned with CamScanner

Lampiran 5

Penelitian Terkait

Tabel Penelitian Terkait

No.	Judul artikel; Penulis; Tahun	Metode (desain, sampel, variabel, instrumen dan analisis)	Hasil penelitian
1.	Stress akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19. Ramanda & Sagita (2020).	**Desain:** Metode penelitian yang dipakai penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. **Sampel:** Sampel yang digunakan adalah *sampling insidental*. **Variabel:** Terdapat 2 variabel, yaitu variabel independen: tingkat stress akademik mahasiswa, variabel dependen: Program Bimbingan dan Konseling dalam penyusunan skripsi di kelas pandemi Covid-19. **Instrumen:** Kuesioner dengan 40 pernyataan dengan patokan acuan norma. **Analisis:** Uji standar deviasi, mean median modus, dan nilai maksimum dan minimum.	Didapatkan hasil penelitian yang menjelaskan tingkat stress akademik masuk pada kategori tinggi (46,9%), dimana faktor yang mempengaruhinya adalah konflik, frustasi, pemaksaan diri, peluang, emosional, psikologis, kognitif, serta perilaku. Sehingga pandemi mempengaruhi dengan signifikan pada proses pembelajaran.
2.	Gambaran tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19 di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, Almuniroh, et.al., (2021).	**Desain:** Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif. **Sampel:** Memakai rumus Slovin dalam menetapkan sampel, serta diperoleh 67 responden. **Variabel:** Terdapat 1 variabel, yaitu tingkat stress mahasiswa sedang melakukan penyusunan skripsi pada masa pandemi Covid-19. **Instrumen:**	Didapatkan hasil penelitian yang menjelaskan jika frekuensi paling tinggi adalah tingkat stress berat sejumlah 32 responden (47,8%).

		Stress mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner PSS 10. **Analisis:** Uji distribusi analisis standar deviasi.	
3.	Gambaran stress mahasiswa alih jenjang dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Rahmayanti (2021).	**Desain:** Metode penelitian yang dipakai yaitu penelitian kuantitatif deskriptif. **Sampel:** Sampelnya yaitu 77 orang dengan kriteria inklusi serta eksklusi. **Variabel:** Terdapat 1 variabel, yaitu stress mahasiswa alih jenjang dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. **Instrumen:** Dilaksanakan dengan memakai kuesioner DASS 21 **Analisis:** Uji standar deviasi, mean median modus.	Didapatkan hasil penelitian Tingkat stress ringan (3,9%), stress sedang (57,1%), dan stress berat (39%). Tingkat kecemasan normal (67,5%), kecemasan ringan (24,7%), dan kecemasan sedang (7,8%). Tingkat depresi normal (97,4%), dan depresi ringan (2,6%).
4.	Pandemi dan tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah: studi analitik pada mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. Susanti, et.al., (2021).	**Desain:** Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional.* **Sampel:** Dengan populasi 150 serta sampel 50. Teknik mengambil sampel dengan metode *simple random sampling*. **Variabel:** Terdapat 2 variabel, yaitu variabel independen: Pandemi serta, variabel dependen: tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah. **Instrumen:** Kuesioner PSS-10 lewat *google form*. **Analisis:** Analisis data menggunakan uji Friedman.	Didapatkan hasil pengujian yang menghasilkan nilai *test p value* 0,001 yang tidak melebihi dari 0,05, sehingga adanya perbedaan dari tingkat stress mahasiswa sebelum serta sesudah pandemic ketika menyelesaikan skripsi. Kesimpulannya maka pandemi memberikan pengaruh pada tingkat stress dalam pengerjaan tugas akhir serta mahasiswa harus dapat mengendalikan stress ini.
5.	Spiritualitas dan stress mahasiswa	**Desain:**	Hasilnya yaitu 71 orang (83,5%) masuk pada

	yang mengerjakan skripsi. Budiyati & Sufi (2022).	Metode penelitian yang dipakai merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional*. **Sampel:** Sampel yang dipakai sejumlah 85 orang dengan memakai teknik *simple random sampling*. **Variabel:** Terdapat 2 variabel, ialah variabel independen: spiritualitas dan, variabel dependen: stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi. **Instrumen:** Instrumen yang dipakai *DSES* serta DASS 42 untuk pengukuran stress. Kedua instrumen sudah baku serta dipakai pada penelitian. **Analisis:** Teknik analisa data memakai Kendall-Tau.	kategori spiritualitas tinggi serta normal sejumlah 45 orang (52,9%). Hal tersebut memberikan penjelasan jika terdapat keterkaitan diantara spiritualitas dan stress pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Ilmu Keperawatan.
6.	*Seft and academic stress on nursing students in online learning during the Covid-19 pandemic.* Nastiti et.al., (2022).	**Desain:** Pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design.* **Sampel:** Dengan 250 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi D3 Keperawatan Kampus Unej Kota Pasuruan. **Variabel:** Terdapat 2 variabel, yaitu variabel independen: *Seft and,* variabel dependen: *academic stress on nursing students in online learning during the Covid-19 pandemic.* **Instrumen:** Kuesioner DASS-21. **Analisis:** Hasil uji statistik memakai *Wilcoxon Signed Rank Test.*	Didapatkan hasil dengan = 0,05 dengan nilai signifikansi 0,001 yang menjelaskan adanya perbedaan skala sebelum serta setelah terapi SEFT. Bisa ditarik kesimpulan jika terapi SEFT dinilai mengurangi stress akademik pada mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Kampus Unej Kota Pasuruan.
7.	Efektifitas terapi SEFT (*spiritual*	**Desain:**	Didapatkan hasil nilai signifikansi P=0,001

	emotional freedom technique) untuk menurunkan stress akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Yosnini (2022).	Merupakan *Quasi eksperimental design* yang dirancang berdasarkan *control group pretest-posttest design*. **Sampel:** Sampel pada penelitian sejumlah 102 orang yang merupakan mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menggunakan teknik *purposive sampling*. **Variabel:** Terdapat 2 variabel, yaitu variabel independen: efektifitas terapi SEFT, variabel dependen: dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. **Instrumen:** Data dihitung berdasarkan skala *student life-stress inventory* dari Gadzella. **Analisis:** Dianalisis memakai Mann-Whitney U Test.	(P<0,05) yang menjelaskan jika hipotesis diterima. Sehingga teknik terapi SEFT ini memiliki efektivitas yang cukup dalam mengurangi tingkat stress akademik.

Lampiran 6

Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan berikut:

Nama:

Usia:

Jenis Kelamin:

- Laki-Laki
- Perempuan

Sudah memperoleh informasi dengan jelas terkait dengan:

1. Tujuan penelitian, antara lain yaitu: untuk mengamati adanya pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap perubahan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Binawan
2. Manfaat ikut serta sebagai subjek penelitian, antara lain: untuk membantu mengurangi tingkat stress dan dapat menormalkan dan menyeimbangkan pikiran yang tegang agar menjadi rileks dengan melakukan terapi *SEFT* ini melalui penggabungan spiritual dan emosional.

Pada kesempatan kali ini akan memberikan pertanyaan terkait dengan segala hal dalam penelitian diatas. Oleh sebab itu, saya (**bersedia** / **tidak bersedia**) dengan sukarela agar dapat dijadikan subjek penelitian secara sadar.

Sehingga pernyataan ini saya buat dengan tidak ada paksaan dari berbagai pihak lain.

Jakarta, 21 Mei 2023

Peneliti,

Responden,

(**Nabila Ariesta Fitriana**)

(……)

Lampiran 7

SOP Terapi SEFT

SOP Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

No.	Prosedur Tindakan
1.	Persiapan alat dan bahan: 1. Kursi / tempat duduk. 2. Lingkungan yang kondusif seperti aula, kelas/tempat pertemuan.
2.	Fase Orientasi: 1. Mengucapkan salam. 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan. 4. Menanyakan kesiapan setiap responden.
3.	Fase Kerja: 1. "Ciptakan lingkungan yang tenang. 2. Atur posisi responden duduk dengan posisi nyaman. 3. Langkah pertama dengan teknik *The Set-Up* *The Set-up* mempunyai 2 kegiatan, yaitu dengan mengucapkan kalimat "Ya Allah meskipun saya…(keluhan) saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu" dengan khusyu dalam waktu 3 kali. Kemudian klien akan menekan dada mereka dibagian *sore spot* serta mengatakan kalimat diatas, lalu rileks. 4. Langkah kedua dengan teknik *The Tune-In* Meminta klien untuk berpikir tentang kenangan yang ingin dihilangkan. 5. Langkah ketiga dengan teknik *The Tapping* Adapun penjelasan mengenai titik-titik *tapping* pada teknik terapi *SEFT* antara lain sebagai berikut: a. Cr = *Crown* (pada titik teratas kepala). b. EB = *Eye Brow* (titik awal alis).

	c. SE = *Side of the Eye* (diatas tulang samping mata). d. UE = *Under the Eye* (2 cm dibawah kelopak mata). e. UN = *Under the Nose* (dibawah hidung tapt). f. Ch = *Chin* (diletakkan ditengah dagu serta bawah bibir). g. CB = *Collar Bone* (posisi berada di ujung pertemuan tulang dada rusuk pertama, serta *collar bone*). h. UA = *Under the Arm* (yang bersejajaran dengan putting (pria) ataupun dekat tulang dada serta bawah payudara (perempuan)). i. BN = *Bellow Nipple* (2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. j. IH = *Inside of Hand* (di dalam tangan yang mempunyai batasan dengan telapak). k. OH = *Outside of Hand* (luar tangan yang terbatas dengan telapak tangan). l. Th = *Thumb* (ibu jari disamping luar bawah kuku). m. IF = *Index Finger* (jari telunjuk samping luar bawah kuku). n. MF = *Middle Finger* (jari tengah samping luar bawah kuku). o. RF = *Ring finger* (jari manis di samping luar bawah kuku). p. BF = *Baby finger* (di jari kelingking di samping luar bawah kuku). q. KC = *Karate Chop* (telapak tangan samping sesuai dengan posisi ketika mematahkan balok). r. GS = *Gamut Spot*, (perpanjangan diantara tulang jari manis serta kelingking) 6. Lakukan maksimal 5-10 menit dalam waktu 5 hari secara mandiri. 7. Rapikan alat.”
4.	Fase Terminasi: 1. melaksanakan evaluasi setelah melakukan tindakan. 2. Menjelaskan rencana tindak lanjut, post dilakukannya terapi SEFT. 3. Melakukan pencatatan terhadap hasil kegiatan. 4. Pamit.

Lampiran 8

SAP Terapi SEFT

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

TERAPI *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Mata Ajar : *Nursing Inquiry* (NI)

Sub Topik: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Hari/Tanggal: Senin, 22 Mei 2023

Waktu: 40 menit

Tempat : Ruang Kelas 301 Lantai 3. Universitas Binawan

A. Pendahuluan

Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menempuh pendidikan Strata-1 (S1), skripsi merupakan karya akhir dari pendidikan jenjang kelulusan S1. Tujuan dari pembuatan skripsi itu sendiri adalah supaya mahasiswa bisa mempergunakan ilmu yang sudah didapatkannya dari tingkat perguruan tinggi melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa untuk sebuah skripsi berdasarkan dengan permasalahan yang timbul lalu diteliti kembali berdasarkan teori yang terkait serta sudah dipelajari, untuk selanjutnya dianalisa supaya memperoleh hasil dari kasus atau fenomena yang diteliti (Inggri, 2018).

Pada penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali menemukan berbagai macam hambatan psikologis, misalnya stress. Hal ini juga disampaikan pada penelitian Fauzi Marjan, Afrizal Sano, serta Ifdil (2018) yang didapatkan hasil jika mahasiswa mengalami ketakutan apabila judul mereka tidak diterima oleh dosennya. Terdapat ketegangan fisik yang dialami oleh mahasiswa, adanya mahasiswa yang sulit tidur di malam hari serta ada

juga mahasiswa yang menunda-nunda penulisan skripsinya dikarenakan kesulitan untuk berkonsentrasi.

Adapun dampak dari penggunaan terapi *SEFT* yaitu penggunaannya yang lebih sederhana, aman, serta memakai teknik *tapping* ditiap titik tertentu dari badan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2016), mengenai pengujian efektivitas dari teknik SEFT agar dapat mengurangi kecemasan mahasiswa, didapatkan hasil bahwa kecemasan adalah permasalahan yang seringkali ditemukan pada masyarakat. EFT (*Emotional Freedom Technique*) adalah terapi sederhana yang mengkolaborasikan prinsip hipnoterapi dan stimulasi teknik *tapping* dalam menyelesaikan permasalahan fisik maupun psikologis. Penelitian kali ini bertujuan agar dapat melakukan pengujian terhadap efektivitas teknik EFT dalam mengurangi kecemasan. Jenis penelitian ini merupakanpenelitian analitik yang memakai pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diteliti sejumlah 18 orang dengan metode pengambilan sampel adalah *simple random sampling* dengan memakai skor HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data yang telah dikumpulkan akan dilakukan analisa dengan bivariate. Melihat dari hasil pengujiannya, maka bisa ditarik kesimpulan jika terapi EFT bisa mengurangi skor HARS saat terapi, sehingga EFT dinilai bisa mengurangi tingkat keemasan dari mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Periode 2016.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *South East Asia Nursing Research* (2019), menyatakan bahwa terapi SEFT berguna dalam memberikan bantuan kepada penderita agar santai serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya karena ada aliran energi positif (*South East Asia Nursing Research*, 2019).

B. Tujuan Umum

Setelah dilakukan terapi *SEFT* mahasiswa tingkat akhir Universitas Binawan dalam menyusun skripsi Tahun 2022 terjadi penurunan tingkat stress secara fisik individu.

C. Tujuan Khusus

1. Peserta mampu mengidentifikasi stress pada dirinya
2. Peserta mampu melakukan terapi SEFT secara berulang

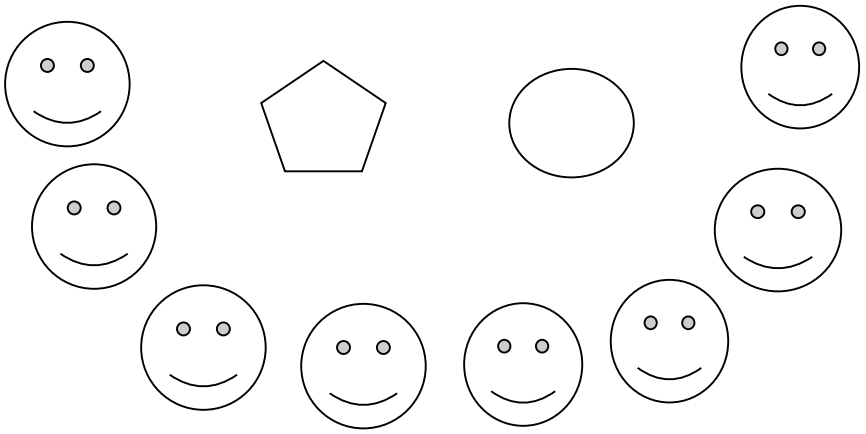
3. Peserta dapat menerapkan terapi SEFT untuk merelaksasikan dirinya

D.Sasaran : Untuk kegiatan ini peserta yang dipilih adalah:

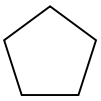
- Mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi
- Dapat berinteraksi dengan Terapis maupun Co Terapis

E. Target: Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan

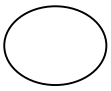
F. Setting :



Keterangan:

 : Leader

 : Peserta

 : Co-leader

G. Media yang digunakan:

Kursi/bangku, LCD/Video, Proyektor, Power Point, Sound Speaker, Alat Tulis dan Modul Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

H. Strategi Pelaksanaan:

No.	Terapis	Waktu	Subjek terapis
1.	Persiapan: a. Memberi salam b. Menanyakan perasaan responden. c. Menyiapkan ruangan. d. Menyiapkan alat-alat. e. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan. f. Menanyakan kesiapan setiap responden. g. Menyebarkan kuesioner post terapi SEFT	10 menit	a. Menjawab salam b. Antusias menjawab c. Memperhatikan d. Memperhatikan e. Antusias menjawab f. Antusias menjawab g. Kooperatif menjawab kuesioner.
2.	Proses: 1) "Membuka proses terapi bermain, salam, memperkenalkan diri. 2) Langkah pertama dengan teknik *The Set-Up* 3) *The Set-up* terdiri dari 2 aktivitas, yaitu dengan mengucapkan kalimat "Ya Allah meskipun saya…(keluhan) saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu" dengan penuh rasa khusyu'lalu klien diminta untuk menekan dada mereka di daerah *sore spot*, kemudian mengatakan kalimat diatas, lalu relaksasi. 4) Langkah kedua dengan teknik *The Tune-In* 5) Meminta klien untuk memikirkan sesuatu atau peristiwa tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. 6) Langkah ketiga dengan teknik *The Tapping* 7) Adapun penjelasan mengenai titik-titik *tapping* pada teknik terapi *SEFT* antara lain sebagai berikut: a.Cr = *Crown* (pada titik teratas kepala). b.EB = *Eye Brow* (titik awal alis). c.SE = *Side of the Eye* (diatas tulang samping mata). d.UE = *Under the Eye* (2 cm dibawah kelopak mata). e.UN = *Under the Nose* (dibawah hidung tapt). f. Ch = *Chin* (diletakkan ditengah dagu serta bawah bibir). g.CB = *Collar Bone* (posisi berada di ujung pertemuan tulang dada rusuk pertama, serta *collar bone*). h.UA = *Under the Arm* (yang bersejajaran dengan putting (pria) ataupun dekat tulang dada serta bawah payudara (perempuan)). i. BN = *Bellow Nipple* (2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. j. IH = *Inside of Hand* (di dalam tangan yang mempunyai batasan dengan telapak). k.OH = *Outside of Hand* (luar tangan yang terbatas dengan telapak tangan). l. Th = *Thumb* (ibu jari disamping luar bawah kuku). m.IF = *Index Finger* (jari telunjuk samping luar bawah kuku). n.MF = *Middle Finger* (jari tengah samping luar bawah kuku). o.RF = *Ring finger* (jari manis di samping luar bawah kuku). p.BF = *Baby finger* (di jari kelingking di samping luar bawah kuku).	20 menit	a. Menjawab salam, Memperkenalkan diri. b. Memperhatikan c. Memperhatikan d. Memperhatikan dan mendemonstrasikannya

	q. KC = *Karate Chop* (telapak tangan samping sesuai dengan posisi ketika mematahkan balok). r. GS = *Gamut Spot*, (perpanjangan diantara tulang jari manis serta kelingking)"		
3.	Terminasi: a. Mengevaluasi perasaan responden setelah dilakukan terapi SEFT. b. Mengevaluasi terapi SEFT yang telah dilakukan responden. c. Menyebarkan kuesioner post terapi SEFT d. Menjelaskan tindak lanjut. e. Berpamitan. Menyampaikan salam penutup.	10 menit	a. Antusias menjawab pertanyaan b. Antusias menjawab pertanyaan, reinforcement positif c. Kooperatif menjawab kuesioner d. Memperhatikan e. Menjawab salam.

I. Pengorganisasian:

1. Leader: Nabila Ariesta Fitriana
2. Co Leader: (Terapis SEFT)

Pembagian tugas sebagai berikut:

a. Leader, Tugasnya:
   1) Membuka acara kegiatan terapi SEFT.
   2) Persiapan Pre Design (Membagikan Kuesioner sebelum dilakukan SEFT).
   3) Mengatur jalannya terapi SEFT mulai dari pembukaan sampai selesai.
   4) Mengarahkan responden untuk melakukan terapi SEFT.
   5) Memandu proses terapi SEFT.

b. Co Leader, Tugasnya:
   1) Memberikan bantuan kepada *leader* dengan mengendalikan jalannya kegiatan terapi SEFT.
   2) Memberikan bantuan dengan meningkatkan motivasi dan semangat kepada peserta bersama dengan leader.
   3) Memberikan arahan terapi SEFT bersama dengan *leader*.

J. Kriteria Evaluasi

1. Struktur
   a. SAP telah dikonsultasikan dengan dosen pembimbing 1 dan 2
   b. Adanya media sarana dan prasarana terapi SEFT.

2. Proses
    a. Peserta yang hadir sekitar 48 dari 48 orang (100%) dari yang bersedia menjadi responden penelitian.
    b. Peserta yang hadir 48 dari 48 orang (100%) peserta yang hadir yang ikut terapi SEFT sejak awal hingga akhir.
    c. Peserta yang hadir sekitar 48 dari 48 orang (100%) antusias dan aktif mengikuti proses terapi SEFT yang dibagi selama 3 hari.
    d. Peserta yang hadir sekitar 40 dari 48 orang (90%) memberikan respon atau umpan balik berupa pertanyaan atau masukan.
    e. Waktu pelaksanaan terapi SEFT sesuai dengan rencana.

3. Hasil
    a. Peserta dapat mengidentifikasi stress yang dialami.
    b. Peserta dapat melakukan kegiatan terapi SEFT selama acara berlangsung.
    c. Peserta dapat menerapkan terapi SEFT untuk merelaksasikan diri dan mengupayakan diri untuk energi yang positif.

Lampiran 9

Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10)

(Sumber: *State of New Hampshire Employee Assistance Program*, 2019).

Petunjuk:

1. Bacalah setiap pertanyaan yang tertera.
2. Pikirkan setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur.
3. Untuk setiap pertanyaan pilih dari alternatif berikut:

   Skor 0: tidak pernah

   Skor 1: hampir tidak pernah

   Skor 2: kadang-kadang

   Skor 3: cukup sering

   Skor 4: sangat sering

No.	Skor	Pertanyaan
1.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?
2.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal penting dalam hidupmu?
3.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stress?
4.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi Anda?
5.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?
6.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menemukan bahwa Anda tidak dapat mengatasinya? semua hal yang harus Anda lakukan?
7.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengontrol iritasi pada hidup Anda?
8.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa berada di atas segalanya?
9.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi yang berada di luar kendali Anda?
10.		Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak bisa mengatasinya?

Lampiran 10

Panduan PSS-10

PANDUAN SKALA STRESS YANG DIRASAKAN (PERCEIVED STRESS SCALE 10)

Ukuran stress pribadi yang lebih tepat bisa ditetapkan dengan memakai sejumlah instrumen yang sudah direncanakan agar dapat melakukan pengukuran tingkat stress individu. Yang pertama dengan Skala Stress yang Dirasakan.

Perceived Stress Scale (PSS) adalah instrumen penilaian stress klasik yang telah ditemukan sejak tahun 1983, kemudian dijadikan sebagai instrumen umum yang dipakai dalam menganalisis situasi maupun perasaan untuk mengamati tingkat stress yang dirasakan. Pertanyaan pada skala tersebut akan mempertanyakan mengenai hal yang dipikirkan maupun dirasakan dalam waktu sebulan terakhir. Pada sejumlah kasus, seseorang akan diminta untuk menunjukkan seberapa sering perasaan tersebut dirasakan. Meskipun terdapat sejumlah pertanyaan yang serupa, namun pertanyaan tersebut berbeda pada dasarnya dan mendapatkan perlakuan yang berbeda. Pendekatan yang paling baik ialah dengan menjawab cepat. Sehingga tidak perlu menghitung kuantitas perasaan tersebut, karena menunjukkan alternatif perkiraan yang tidak akurat.

Adapun alternatif jawaban yang digunakan yaitu:

0: tidak pernah

1: hampir tidak pernah

2: kadang-kadang

3: cukup sering

4: sangat sering

Pertanyaan PSS-10

1. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?
2. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal penting dalam hidupmu?

3. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stress?
4. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi Anda?
5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?
6. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menemukan bahwa Anda tidak dapat mengatasinya? semua hal yang harus Anda lakukan?
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengontrol iritasi pada hidup Anda?
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa berada di atas segalanya?
9. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi yang berada di luar kendali Anda?
10. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak bisa mengatasinya?

Cara Menghitung Skor PSS Anda

Anda dapat menentukan skor PSS dengan mengikut petunjuk dibawah ini:

- Pertama, membalikkan skor pada pertanyaan 4, 5, 7, dan 8. Pada 4 pertanyaan ini, skor akan diubah seperti berikut, 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.
- Menambahkan skor total dari keseluruhan item. Adapun skor total saya adalah _____.
- Skor individu pada PSS dapat berkisar dari 0 sampai 40 dengan skor yang lebih tinggi menjelaskan stress yang dirasakan lebih tinggi.
    1. Skor mulai dari 0-13 akan diasumsikan stress rendah.
    2. Skor mulai dari 14-26 akan diasumsikan stress sedang.
    3. Skor mulai dari 27-40 akan diasumsikan stress yang dirasakan tinggi.

Skala Stress Persepsi perlu diperhatikan karena menyangkut hal yang terjadi pada kehidupan seseorang. Mempertimbangkan gagasan bahwa terdapat 2 individu yang memiliki peristiwa maupun pengalaman yang sama dalam waktu sebulan terakhir. Hal ini terkait dengan persepsi mereka, dimana skor total bisa menempatkan salah satu individu dalam kategori stress rendah dan skor total dapat

menempatkan orang kedua dalam kategori stress tinggi. Penafsiran: Skor pada penilaian mandiri berikut tidak mencerminkan diagnosis atau pengobatan tertentu. Mereka dimaksudkan sebagai alat untuk membantu menilai tingkat stress Anda. Jika Anda memiliki kekhawatiran lebih lanjut tentang kesejahteraan Anda saat ini, Anda dapat menghubungi EAP dan berbicara secara rahasia dengan salah satu spesialis kami.

State of New Hampshire Employee Assistance Program (EAP, 2019).

Lampiran 11

Pengisian Kuesioner Responden

KUESIONER PSS PRE-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN											
Responden	Question 1	Question 2	Question 3	Question 4	Question 5	Question 6	Question 7	Question 8	Question 9	Question 10	Jumlah
RF	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	22
S	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	33
P	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	28
WYDF	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	31
AR	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32
PA	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	24
SG	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	20
A	1	1	3	3	1	1	3	3	1	2	19
AU	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	20
AY	3	2	3	1	1	3	1	1	3	2	20
T	3	3	3	2	1	2	0	0	4	2	20
JH	1	2	0	2	1	3	2	1	3	4	19
LS	4	3	4	2	3	3	1	3	3	4	30
ND	3	3	3	0	0	0	4	0	3	2	18
NSH	0	4	4	0	0	2	1	1	4	4	20
FTA	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	33
AF	3	0	2	0	0	0	4	4	0	0	13
R	3	1	4	0	2	2	2	1	1	2	18
A	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	23
S	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12
B	4	3	4	1	1	3	1	1	3	3	24
SM	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	29
CA	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	27
CAD	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	28
									TOTAL		563

Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	JUMLAH
SG	1	0	0	1	2	1	2	3	0	0	10
WYDF	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	20
AR	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	5
PA	4	4	4	3	2	2	3	3	0	0	25
S	2	1	2	2	1	2	1	1	0	0	12
FTA	3	4	4	4	4	0	4	4	4	3	34
AY	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
ND	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
JH	0	0	1	3	4	2	3	3	1	1	18
S	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	17
A	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	8
P	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	14
AF	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
LS	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	26
NSH	1	1	1	0	0	0	0	0	4	3	10
B	3	2	3	1	2	4	3	4	4	3	29
R	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2
AU	1	2	1	3	4	1	0	1	0	0	13
T	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
RF	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	7
SM	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	10
CA	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14
A	1	1	2	0	1	0	0	3	4	2	14
CAD	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
									TOTAL		345

KUESIONER PSS-10 PRE-TEST KELOMPOK KONTROL

Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	JUMLAH
CUTE	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	24
F	1	0	1	0	0	2	2	4	1	0	11
AI	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	22
A	4	3	4	2	1	4	2	2	4	4	30
F	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	27
JR	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16
S.S	4	2	4	0	1	4	0	2	4	4	25
V	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	23
S	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	24
I	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	20
E	4	4	4	2	0	3	1	4	4	4	30
SHAFA	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	37
A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
TN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5
F	1	1	1	0	0	1	3	0	4	0	11
E	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	32
AF	3	3	3	4	1	1	2	2	2	2	23
W	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
OK	3	3	2	1	0	0	1	0	0	2	12
R	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
AD	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
NI	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	16
PW	3	1	2	1	3	1	2	2	1	1	17
E	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	19
									TOTAL		485

KUESIONER PSS-10 POST-TEST KELOMPOK KONTROL

Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	JUMLAH
TN	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	36
F	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	32
E	3	2	1	1	1	1	0	1	1	2	13
AF	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	6
W	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
OK	3	3	2	1	0	0	1	0	0	2	12
R	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
AND	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	16
NI	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	18
PW	3	1	2	1	3	1	2	2	1	1	17
E	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	13
S	1	2	2	1	0	1	0	0	0	0	7
A	2	1	1	0	0	1	3	3	4	4	19
Cute	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	23
F	1	0	1	0	0	2	2	4	1	0	11
A	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	22
A	4	3	4	2	1	4	2	2	4	4	30
F	3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	25
JR	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16
S.S	4	2	4	0	1	4	0	2	4	4	25
V	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	23
S	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	25
E	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	19
E	4	4	4	2	0	3	1	2	4	4	28
									TOTAL		457

Lampiran 12

Lembar Observasi Penilaian Keefektifan Terapi SEFT

Berikan tanda ceklis (√) sesuai kolom pengisian dibawah inI

Tabel Observasi Pemberian Terapi *SEFT* Pada Kelompok Eksperimen

No	Insial	Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3	Hari Ke-4	Hari Ke-5
1	RF	✓	✓	✓	✓	✓
2	S	✓	✓	✓	✓	✓
3	P	✓	✓	✓	✓	✓
4	WYDF	✓	✓	✓	✓	✓
5	AR	✓	✓	✓	✓	✓
6	PA	✓	✓	✓	✓	✓
7	SG	✓	✓	✓	✓	✓
8	A	✓	✓	✓	✓	✓
9	AU	✓	✓	✓	✓	✓
10	AY	✓	✓	✓	✓	✓
11	T	✓	✓	✓	✓	✓
12	JH	✓	✓	✓	✓	✓
13	LS	✓	✓	✓	✓	✓
14	ND	✓	✓	✓	✓	✓
15	NSH	✓	✓	✓	✓	✓
16	FTA	✓	✓	✓	✓	✓
17	AF	✓	✓	✓	✓	✓
18	RF	✓	✓	✓	✓	✓
19	A	✓	✓	✓	✓	✓
20	S	✓	✓	✓	✓	✓
21	B	✓	✓	✓	✓	✓
22	SM	✓	✓	✓	✓	✓
23	CA	✓	✓	✓	✓	✓
24	CAD	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 13

Data pengolahan data SPSS

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	11	22.9	22.9	22.9
	22	35	72.9	72.9	95.8
	23	1	2.1	2.1	97.9
	24	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

jk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	1	2.1	2.1	2.1
	Perempuan	47	97.9	97.9	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	2	4.2	8.3	8.3
	sedang	13	27.1	54.2	62.5
	berat	9	18.8	37.5	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing	System	24	50.0		
Total		48	100.0		

postestx

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	12	25.0	50.0	50.0
	sedang	10	20.8	41.7	91.7
	berat	2	4.2	8.3	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing	System	24	50.0		
Total		48	100.0		

pretestc

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	5	10.4	20.8	20.8
	sedang	14	29.2	58.3	79.2
	berat	5	10.4	20.8	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing	System	24	50.0		
Total		48	100.0		

postestc

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	7	14.6	29.2	29.2
	sedang	13	27.1	54.2	83.3
	berat	4	8.3	16.7	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing	System	24	50.0		
Total		48	100.0		

Test Statistics[a]

	POST-TEST EKSPERIMEN - PRE-TEST EKSPERIMEN	POST-TEST CONTROL - PRE-TEST CONTROL
Z	-3.588[b]	-.289[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.772

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 14

Modul Terapi SEFT

MODUL PANDUAN TERAPI

1/7/2022

[SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE]

DISUSUN OLEH:

Nabila Ariesta Fitriana –
Dr. Aan Sutandi, S.Kp., Ns., MN
–
Intan Parulian R., S.Kep., MN –

Universitas Binawan

MODUL PANDUAN LATIHAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)

DISUSUN OLEH :

1. **NABILA ARIESTA FITRIANA**
2. **Dr. AAN SUTANDI, S.Kp., Ns., MN**
3. **INTAN PARULIAN R., S.Kep., MN**

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

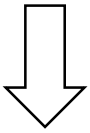
UNIVERSITAS BINAWAN JAKARTA

TAHUN 2022

LATIHAN TERAPI SEFT

1.1 Apa itu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) adalah aktivitas terapi yang mengkolaborasikan sistem energi tubuh, spiritualitas, serta akupuntur. Spiritualitas yang dipakai pada terapi inialah dengan berdoa dan memakai kalimat afirmasi sejak awal sampai dengan sesi terakhir. Fase ini terdiri *set up, tune in*, serta *tapping*. Ketika fase *set up*, maka klien dianjutkan untuk berdoa secara khusyu dan berpasrah diri.



1.2 15 Teknik yang mendasari Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Zainuddin (2012) memberikan penjelasan jika teknik terapi dari efektivitas SEFT yaitu:

1. ***Neuro linguistic programming*** **(NLP)**

   Ketika melaksanakan *set up*, maka klien sudah melaksanakan proses *reframing* serta *anchoring* yang dilaksanakan di NLP. Ketika suatu individu sudah melaksanakan *tapping* maka ia sedang menjalankan proses *breaking the pattern*. Sehingga ketika melaksanakan *the 9 gamut procedure*, maka seseorang akan dianggap merusak sub *modality* mengenai permasalahan yang dimaksud.

2. ***Systematic desensitization***

   Ketika sedang melaksanakan proses *tapping* untuk individu yang memiliki phobia maupun gangguan lain, maka saat itu juga sedang dilaksanakan proses *systemati desensitization* pada klien yang dimaksud.

Kemudian saat klien menjadi sensitif, maka dengan menerapkan proses tersebut klien menjadi tidak sensitif kembali.

3. ***Psychoanalysis***

   Teknik Psychoanalysis merupakan teknik yang digunakan untuk mencari akar permasalahan dari penderita. Kemudian psikoanalisa akan menjelaskan asumsi apapun yang sedang dirasakan serta hal tersebut merupakan salah satu masalah yang pernah dialami di masa lalu.

4. ***Logotherapy***

   Pemberian makna spiritual atas penderitaan yang telah dirasakan dapat dibentuk dengan memasrahkan diri serta bersyukur atas apa yang telah terjadi. Victor E. Frankl menjelaskan seorang manusia dapat bertahan untuk menghadapi berbagai masalah asal dapat berpasrah diri dan bersyukur kepada Tuhan. Selain itu, sikap pasrah, ikhlas, serta bersyukur merupakan perwujudan manusia untuk menenangkan hati mereka.

5. ***EMDR***

   Merupakan bagian akhir dari proses SEFT, dimana seseorang akan mengendalikan gerakan mata yang akhirnya mempengaruhi kemampuannya dalam mengontrol emosinya. Proses SEFT juga mempunyai fungsi untuk melepas hambatan emosi juga mengendalikan emosi seseorang sepenuhnya.

6. ***Sedona method* (*releasing technique*)**

   Sikap pasrah serta ikhlas perlu diajarkan lebih jauh untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan penerimaan serta pelepasan berbagai hal untuk membuat hidup menjadi bahagia serta nyaman. Pada *Sedona method*, tahapan ini juga dikenal dengan istilah *letting go*, dimana keadaan ini dapat meningkatkan proses seseorang ketika menyembuhkan luka fisik maupun emosinya.

7. ***Ericksonian hypnosis***

   Pada proses SEFT, seseorang akan terhipnotis secara ringan dengan sejumlah sugesti maupun afirmasi dengan memakai kata-kata yang baik serta mempunyai efek hypnosis. proses yang digunakan adalah hypnosis aliran *Ericksonian*.

8. ***Provocative therapy***

   Teknik yang dipakai ini digambarkan ketika seseorang dipaksa untuk berada pada keadaan yang tidak menyenangkan. Ketika sudah masuk fase ini dan berada di tahapan puncak (*tune in*) maka selanjutnya akan diterapkan proses *tapping* untuk menghilangkan keluhannya.

9. ***Suggestion & affirmation***

   Pada proses ini, seseorang akan selalu mengulangi kata yang membuat mereka tergugah dalam bentuk sugesti serta afirmasi untuk membentuk harapan maupun sikap optimis pada alam bawah sadar. Sehingga optimis maupun harapan ini yang akan membantu seseorang untuk sembuh dari psikologi mereka.

10. ***Creative visualization***

    Merupakan teknik yang dapat digunakan dalam melakukan perubahan terhadap keadaan fisik seseorang dengan mengendalikan pemikiran seseorang. Hal ini seringkali diterapkan oleh motivator, atlet, serta praktisi kedokteran holistic. Visualisasi dapat dilaksanakan dengan mengintervensi pemikiran bawah sadar kita agar sesuai dengan yang diinginkan maupun diharapkan.

11. ***Relaxation & meditation***

    Saat seseorang berusaha untuk khyusu, ikhlas, serta berpasrah diri, maka proses ini juga mencakup pada *deep SEFT*. Pada keadaan ini penyembuhan akan dilaksanakan dengan lebih cepat. Meditasi juga dikenal sebagai teknik untuk menyembuhkan fisik ataupun psikis dengan lebih baik. Hal ini menjadikan meditasi sebagai bahan yang menarik untuk diteliti oleh 500 riset lebih. Meditasi juga terbukti efektif dalam menyembuhkan sejumlah penyakit kronsi. SEFT juga memakai teknik *simple meditation* yang dipakai untuk mengendalikan emosi agar dapat berpikir dengan lebih ikhlas, bersyukur, serta berpasrah diri.

12. ***Gestalt therapy***

    Teknik ini lebih ditekankan pada pengalaman negatif masa lalu yang diingat kembali. Ketika telah memasuki fase *tune in*, maka dapat dilakukan proses *tapping* guna menghilangkan traumanya.

13. ***Energy psychology***

    Proses *tapping* pada tahapan ini dilaksanakan di *acupoints* dari jalur meridian yang dapat mengendalikan gangguan sistem energi tubuh. *Acupoints* ini dapat distimulasi dengan akupresur, akupuntur, EFT, TFT, maupun sejumlah teknik energi terapi lainnya.

14. ***Powerful prayer***

    Proses *tapping* dianjurkan ketika seseorang membutuhkan keyakinan, kekhusyukan, ikhlas, pasrah, serta menyatakan syukur agar dapat mengendalikan keadaan seseorang seperti semula. Keadaan tersebut dinilai dapat membantu seseorang untuk memulihkan keadaan fisik juga emosinya.

15. ***Loving-kindness therapy***

    Prof. Decher Keltner memberikan kesimpulan jika cinta kasih maupun kebaikan hati bisa meningkatkan penyembuhan mental seseorang. Ketika melaksanakan SEFT, maka energi cinta kasih maupun kebaikan hati dapat membantu kliennya cepat sembuh.

1.3 Perbedaan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Zainuddin (2012) menyatakan jika SEFT adalah metode pembaharuan dari EFT. Berdasarkan kalimat tersebut bisa ditarik kesimpulan jika SEFT adalah modifikasi dari EFT yang sudah ada dan terdapat perbedaan dari sejumlah aspek yang ada. Adapun perbedaannya yaitu:

1. Dasar filosofi *EFT* yang memusatkan diri sendiri serta *SEFT* kepada Tuhan.
2. *Tapping* pada *EFT* dilaksanakan dengan kondisi santai, tetapi pada *SEFT* dilaksanakan dengan penuh kekhusyukan.

3. *EFT* memakai 7 teknik serta 14 titik, sedangkan *SEFT* menggunakan 18 titik di area tubuh.
4. Keseluruhan teknik pada *EFT* ada di dalam *SEFT* tetapi juga ditambahkan dengan *powerfull prayer*.

1.4 Kunci Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Berikut merupakan hal yang perlu diperhatikan lebih jauh agar terapi SEFT dapat berjalan dengan maksimal yaitu:

1. Yakin

   Sikap yakin pada Tuhan merupakan hal yang harus dimiliki dengan memasrahkan diri serta menyerahkan keseluruhan masalah pada Tuhan.
2. Khusyu'

   Klien diharuskan berkonsentrasi untuk berdoa pada Tuhan agar dapat memaksimalkan efektivitas dari terapi SEFT ini.
3. Ikhlas dengan melakukan penerimaan terhadap keseluruhan ketetapan Tuhan.
4. Pasrah

   Berpasrah diri serta bertawakal kepada Tuhan atas segala hal yang telah diusahakan.
5. Syukur

   Menerapkan disiplin diri, hati, pemikiran, serta tindakan agar selalu mengucap syukur pada Tuhan (Zainuddin, 2012).

1.5 Faktor-faktor pengaruh keterlambatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Zainuddin (2012) menjelaskan jika terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh dalam proses SEFT, seperti faktor yang meningkatkan keberhasilan maupun faktor yang dapat menghambat keefektifan dari SEDT ini. faktor yang bisa menghambat ini ditunjukkan dengan minimnya keterampilan maupun pengetahuan, mengalami dehidrasi, berbagai hambatan spiritual, terdapat perlawanan psikologis, permasalahan yang tidak spesifik, dasar permasalahan yang tidak bisa dicari, aspek yang dinamis, memerlukan

orang lain yang dapat memberikan pemahaman kondisinya, tidak terdapat keinginan untuk berubah, perlunya pernafasan *collarbone*, serta alergi yang muncul dari objek tertentu. Sehingga dapat disimpulkan jika ketercapaian terapi SEFTini mendapatkan pengaruh dari sejumlah hal, misalnya dari terapis tersebut, faktor internal (kondisi serta motivasi), juga faktor eksternal (contohnya perubahan lingkungan).

1.6 Manfaat Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Zainuddin (2012) juga menjelaskan jika ada sejumlah manfaat yang diperoleh ketika melaksanakan teknik SEFT yaitu:

1. Meningkatkan pemaknaan spiritual, misalnya rasa pasrah, ikhlas, serta bersyukur pada Tuhan.
2. Meningkatkan kemampuan dalam melakukan penerimaan terhadap masalah dengan baik.
3. Membentuk perasaan optimis serta harapan yang besar.
4. Menangani sejumlah gangguan emosi seperti depresi, stress, cemas, serta yang lainnya. SEFT bisa dilakukan pada sejumlah situasi berikut:
    a. Ketika seseorang ingin mengembangkan diri mereka.
    b. Mengendalikan emosi yang muncul pada lingkungan keluarga.
    c. Menyelesaikan permasalahan yang terkait dengan pendidikan agar guru dapat mengendalikan muridnya yang kesulitan belajar, berkonsentrasi, serta yang lainnya.
    d. Menghilangkan rasa takut akan kegagalan, kesusahan untuk melakukan penyusunan target, kesulitan berkomunikasi, kecemasan ketika bernegosiasi, serta meningkatkan ketekunan dalam membangun iklim bisnis yang baik.
    e. Digunakan untuk meminimalisir kesulitan dalam berkonsentrasi, meningkatkan motivasi untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, mengurangi ketakutan, serta meningkatkan rutinitas olahraga.

1.7 Manfaat SEFT bagi Perawat (Tenaga Kesehatan)

Adapun manfaat terapi SEFT bagi perawat (tenaga kesehatan) yaitu sebagai bentuk intervensi non farmakologis penggunaan terapi SEFT yang dapat diterapkan dalam menurunkan tingkat stress berkelanjutan khususnya dalam menyusun skripsi dan dapat sebagai intervensi secara holistik yang digunakan secara efektif agar dampak yang diberikan menjadi positif bagi sesama tenaga kesehatan.

1.8 Teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin (2012), menyatakan jika teknik SEFT ini bisadilaksanakan secara mandiri. Adapun terdapat 2 versi dalam menjalankan teknik SEFT sebagai berikut:

1. Versi Lengkap

SEFT mempunyai 3 tahapan, antara lain:

a. The Set-Up



The set-up mempunyai tujuan supaya aliran energi diarahkan pada lokasi yang tepat. Tahapan ini mempunyai 2 aktivitas, yang pertama mengatakan **“Ya Allah meskipun saya…(keluhan) saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu” dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali.** Serta yang kedua dengan **klien menekan dadanya**, didaerah "*Sore Spot*" (titik nyeri = dekat dengan dada atas serta apabila ditekan akan

ada nyeri sedikit) dengan mengatakan kalimat *Set-Up* diatas, lalu klien akan melakukan relaksasi.

b. The Tune-In



Tahapan ini merupakan tahapan ketika seseorang akan mulai memikirkan kejadian yang meningkatkan emosi mereka, serta ingin dihilangkannya.

1) Terkait dengan masalah fisik, maka dapat melaksanakan *tune in* dengan merasakan sakit, kemudian berusaha berpikir lokasi kesakitan tersebut sembari mengucapkan, **"Ya Allah, saya ikhlas saya pasrah.." atau "Ya Allah, saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada Mu kesembuhan saya**."
2) Terkait dengan masalah emosi, maka dapat melaksanakan *tune in* dengan berpikir tentang hal yang dapat meningkatkan emosi serta yang ingin dihilangkannya. Apabila reaksi negatif sudah timbul, maka dapat mengucapkan **"Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah"**.

c. The Tapping

Tapping merupakan teknik untuk mengetuk secara ringan dari titik tertentu yang ada di badan. Titik ini ialah "*The Major Energy Meridians*" yang apabila diketuk hingga sejumlah kali akan memberikan dampak pada gangguan emosi sehingga menjadi netral.

Hal ini dikarenakan aliran tubuh bisa dialirkan dengan lebih seimbang serta normal (Zainuddin, 2012).

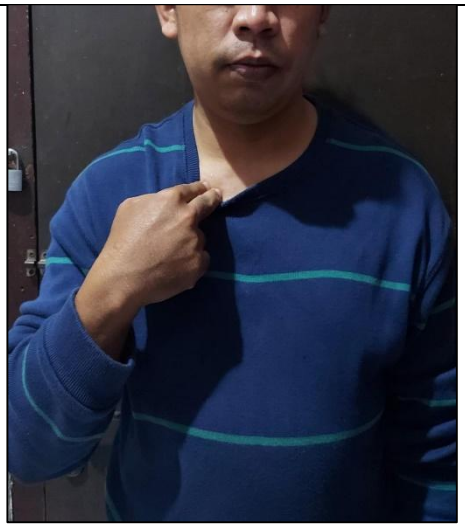
Sesudah menuntaskan teknik *tapping*, maka tahapan selanjutnya adalah *The Gamut Procedure*. Prosedur ini terdiri dari 9 gerakan yang dapat meningkatkan rangsangan pada otak. Teknik ini dilaksanakan dengan *tapping* di titik "*Gamut Spot*". Titik ini berada di tulang jari kelingking serta jari manis. Adapun 9 gerakan yang dimaksud yaitu, membuka mata, menutupnya, menggerakkan mata ke kanan dengan kuat, menggerakkan mata dengan kuat ke kiri bawah, memutarkan bola mata sesuai arah jarum jam, kemudian memutarnya secara berlawanan, menggumam dengan irama tertentu dalam waktu 3 detik, melakukan perhitungan 1-5, kemudian menggumam kembali dalam waktu 3 detik (Zainuddin, 2012).

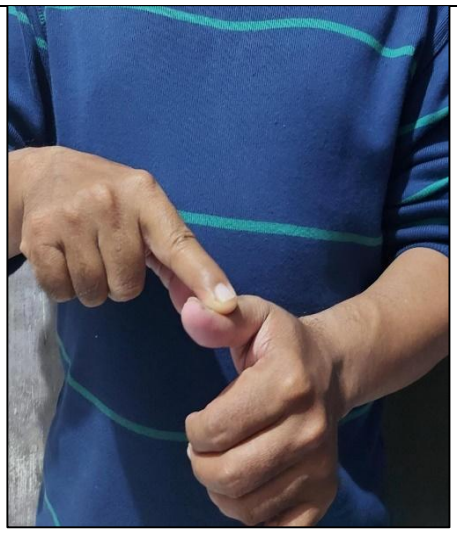
2. Versi Inti

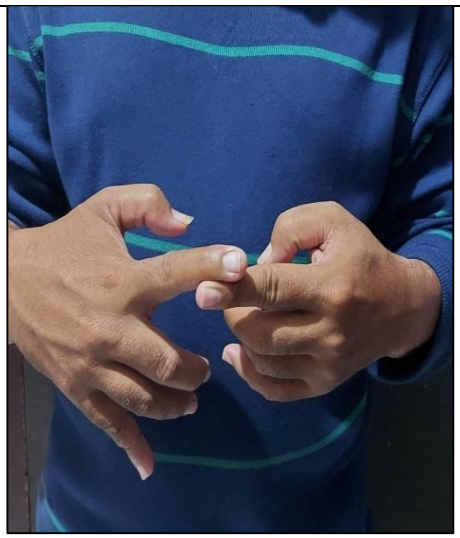
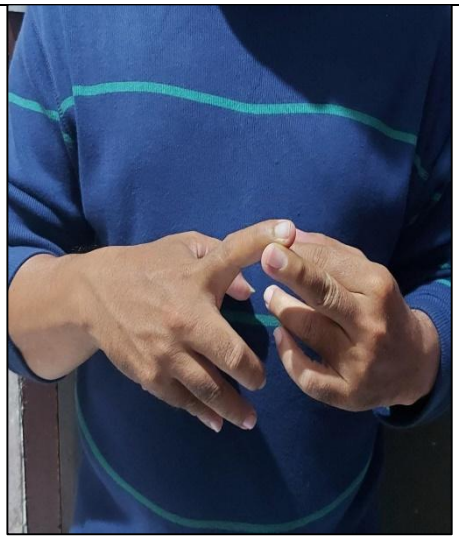
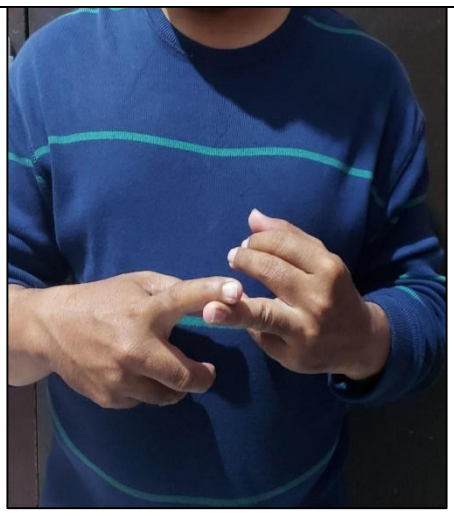
The *Set-Up,* lalu diteruskan dengan *The Tune-In* serta berdoa: "saya ikhlas, saya pasrah" lalu dilanjutkan dengan ketukan (*the Tapping*), mulai dari titik pertama (*the Crown*) sampai 9 (*Below Nipple*) kemudian diselesaikan dengan tarikan nafas panjang yang dihembuskan (Zainuddin, 2012). Adapun penjelasan mengenai titik-titik *tapping* pada teknik terapi *SEFT* antara lain sebagai berikut:

No.	Gambar	Titik *tapping*
1.		Cr = *Crown* (dibagian titik atas kepala).
2.		EB = *Eye Brow* (dititik dekat permulaan alis).
3.		SE = *Side of the Eye* (diatas tulang samping mata).

4.		UE = *Under the Eye* (2 cm dibawah kelopak mata).
5.		UN = *Under the Nose* (berada tepat dibawah hidung).
6.		Ch = *Chin* (berada diantara bawah bibir serta dagu).

7.		CB = *Collar Bone* (diujung pertemuan tulang dada, rusuk pertama, serta *collar bone*).
8.		UA = *Under the Arm* (dibawah ketika yang bersejajar dengan putting (laki-laki) atau didekat tengah tali bra (perempuan)).
9.		BN = *Bellow Nipple* (2,5 cm dari bagian bawah putting (laki-laki) serta perbatasan diantara tulang dada serta bawah payudara)

10.		IH = *Inside of Hand* (terletak didalam tangan yang memiliki batasan dengan telapak tangan)
11.		OH = *Outside of Hand* (diluar tangan yang dekat dengan telapak tangan).
12.		Th = *Thumb* (di ibu jari samping, diluar bagian bawah kuku).

13.		IF = *Index Finger* (dijari telunjuk bagian luar samping dibawah kuku).
14.		MF = *Middle Finger* (di jari tengah samping bagian luar dari bawah kuku).
15.		RF = *Ring finger* (dijari manis samping luar dekat bagian bawah kuku).

16.		BF = *Baby finger* (di jari kelingking samping luar dekat bawah kuku).
17.		KC = *Karate Chop* (di bagian samping telapak, dekat bagian yang dipakai ketika mencoba mematahkan balok ketika karate).
18.		GS = *Gamut Spot*, (diantara perpanjangan tulang jari manis serta kelingking).

DAFTAR PUSTAKA

Khoirunnisa. *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya*. 2021. PhD Thesis. IAIN Palangka Raya.

Alim Mustopa, A. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, *6*(2), 190-199.

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, *1*(1), 14-18.

Hidayatullah, R. M., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, *13*(2), 144-156.

Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *2*(2), 70-78.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kelima*. Jakarta: Kemendikbud RI.

Saam, Z dan Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Cetakan I. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nursalam. (2013). *Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam praktik keperawatan professional, edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.

Agung, G., & Budiani, M. S. 2013. *Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Character, 01,(2).

Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Nurjanah, D.S., Chodijah, S. & Nurhazizah, A. (2022). *Terapi Seft: Spiritual Emosional Freedom Technique Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja*. Bandung: Fakultas Ushuluddin.

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Rahayuni, N. P., Utami, P. A., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Volume 2 - Nomor 2, 130-138.

Zainuddin, A.F. (2012). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing + success + happiness + greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.

Yosep, I & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.

Mubarak W.I., Lilis I., Joko S. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Ah. Yusuf, Rizky Fitryasari PK, dan Hanik Endang Nihayati. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Budianto, Z. (2015). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan pada Pasien Penyakit Migrain. *Jurnal Psikologi. 3* (2). 215-247.

Cahyani, N, P, N., Sutresna, I, N., Putra, P, W, K. (2013). Pengaruh Teknik Yoga Surya Namaskara terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Ibu yang Bekerja di Banjar Abuan Kangin Desa Abuan Kecamatan Susut Kabupaten Bangli. *Jurnal Dunia Kesehatan. 3* (2). 15- 24.

Datt, P & Washington, A. (2015). Impact Of Stress On Work Performance and Career Development-Application of Herzberg's Theory for Handling Stress Effectively. *International Journal of Education and Research. 3* (6). 127-138.

Handono, O, T & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Siswa Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi. 1* (2). 79-89.

Puspitaningsih, D. (2019). Stres Mahasiswa Pada Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Poltekes Majapahit Mojokerto. *Jurnal Politeknik Kesehatan. 7* (1). 19-29.

Zakiyyah, M. (2013). Therapeutic Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Against Pain Management Dysmenorrhea. *Jurnal Sains Med. 5* (2). 66-71.

Lampiran 15

Dokumentasi Penelitian









Lampiran 16

Curriculum Vitae



NABILA ARIESTA FITRIANA

Nursing Student

PROFILE

Hard worker, happy to learn new things and responsiblet

CONTACT ME

085711267828

nabila.ariestafitriana@student.binawan.ac.id

Apartemen Muslim Jl. Bangka 8 C No.21 Rt. 006/03 Kelurahan Pela Mampang Kecamatan Mampang Prapatan, DKI Jakarta, Jakarta Selatan

EDUCATION

BINAWAN UNIVERSITY
Faculty of Nursing and Midwifery
Nursing Study Program
2019 - Now

PERGURUAN CIKINI SENIOR HIGH SCHOOL
2016 - 2019

141 JUNIOR HIGH SCHOOL
2013 -2016

05 ELEMENTARY SCHOOL
2007 -2013

ORGANIZATION EXPERIENCE

NURSING STUDENT ASSOCIATION
Associaton Chairman (2022)

NURSING STUDENT ASSOCIATION
Member of the student resource development division (2021)

INTRA-SCHOOL STUDENTS ORGANIZATION
General Treasurer (2018)

INTRA-SCHOOL STUDENTS ORGANIZATION
Member of the Citizenship Division (2017)