

## **Model Terpadu Sufisme, Psikologi, dan Sains dalam Terapi SEFT untuk Stres Mahasiswa Akibat Skripsi**

Naharin Suroyya  
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung  
[naharinsuroyya@gmail.com](mailto:naharinsuroyya@gmail.com)

**Abstract.** Applying Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for college student's thesis stress: contribution of integration model of sufism, psychology and science-based medicine. Many students suffered stress when worked the thesis. In this research, researcher used SEFT to reduce college student's thesis stress. The Problem in this research was how much influence and effectiveness percentage of SEFT. This research was experimental research that was done UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung by 10 samples (5 respondents in experimental group and 5 respondents in control group). Based on the count results of Mann Whitney with  $p\text{-value}=0,009$  and  $\hat{\alpha}=0,05$  showed experimental group and control group had difference significant ( $p\text{-value} < \hat{\alpha}$ ). Whereas, the count results Wilcoxon Signed Rank Test with  $p\text{-value}=0,042$  and  $\hat{\alpha}=0,05$  showed that SEFT was effective in reducing college student's thesis stres ( $p\text{-value} < \hat{\alpha}$ ). In addition, the count results of effectiveness percentage SEFT used Sumbangan Efektif Regresi Linier produced 88,3% so that the effectiveness level of SEFT was as many of 88,3%.

**Keywords :** *SEFT, Sufism, Stress*

**Abstrak.** Banyak mahasiswa menderita stres saat mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan SEFT untuk menurunkan stres mahasiswa akibat skripsi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh dan presentase efektivitas SEFT. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang dilakukan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan sampel 10 responden (5 responden kelompok eksperimen dan 5 responden kelompok kontrol). Berdasarkan hasil hitung Mann Whitney dengan  $p\text{-value}=0,009$  dan  $\hat{\alpha}=0,05$  menunjukkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan secara signifikan ( $p\text{-value} < \hat{\alpha}$ ). Sedangkan, hasil hitung Wilcoxon Signed Rank Test dengan  $p\text{-value}=0,042$  dan  $\hat{\alpha}=0,05$  menunjukkan

SEFT efektif dalam mengurangi stres mahasiswa akibat skripsi ( $p$ -value  $< \hat{\alpha}$ ). Selain itu, hasil hitung presentase efektivitas SEFT menggunakan Sumbangan Efektif Regresi Linier menghasilkan 88,3%, sehingga tingkat efektifitas SEFT mencapai 88,3%.

**Kata Kunci:** *SEFT, Sufisme, Stres*

## PENDAHULUAN

Proses penyusunan skripsi, membuat mahasiswa sangat rentan untuk menderita stres.<sup>1</sup> Stres menjadi salah satu bentuk penyesuaian diri terhadap munculnya suatu peristiwa yang mengakibatkan perubahan kondisi psikologis dan fisik seseorang secara berlebihan.<sup>2</sup> Berbagai gangguan akan muncul pada diri seorang mahasiswa yang sedang stres pada saat penyusunan skripsi. Mulai dari gangguan fisikal, emosional, intelektual dan interpersonal. Munculnya berbagai macam gangguan ini akan membuat proses penyusunan skripsi menjadi terganggu atau bahkan mampu menjadi penghambat yang pada akhirnya akan membuat penyusunan skripsi tidak terselesaikan dengan baik.

Menurut hasil penelitian dari Ervina Putri Ardi Kurnia tahun 2016, mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecenderungan untuk mengalami stres. Hal ini dapat diketahui dari presentase 51,7% mahasiswa mengalami stres tinggi, 32,6% mahasiswa stres sedang dan 4,65% mahasiswa stres ringan. Keadaan ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pada diri mahasiswa, yakni; *Pertama*, secara kognitif mahasiswa merasa sering lupa dan lalai. *Kedua*, secara psikologis mahasiswa mengalami keterpurukan ketika sering mengerjakan revisi skripsi. *Ketiga*, secara perilaku mahasiswa merasa setiap pekerjaan yang dilakukan kacau dan tidak selesai.<sup>3</sup>

Praktiknya, mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung khususnya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) memiliki kecenderungan untuk mengalami stres. Hal ini dipicu oleh adanya peraturan yang berbeda pada FUAD. Secara umum, fakultas yang ada di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki peraturan, bahwa semester 7 merupakan batas akhir dari pembelajaran di kelas dan pada semester 8

---

<sup>1</sup>Abdur Rozaq, *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014), h. 1-2.

<sup>2</sup>Zuyina Luk Lukaningsih dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medikan 2011), h. 69.

<sup>3</sup>Ervina Putri Ardi Kurnia, "Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir", (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. xi.

mahasiswa bisa fokus pada ujian komprehensif dan penyusunan skripsi. Hal ini berbeda dengan FUAD. Pada FUAD semester 7 bukan menjadi akhir dari pembelajaran di kelas. Dalam semester ini, mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diwajibkan untuk menyusun laporan, mengikuti jam pembelajaran kelas, Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Pada waktu bersamaan, mahasiswa dituntut dalam menyiapkan diri mengikuti ujian komprehensif dan penyusunan skripsi. Keadaan ini membuat mahasiswa mengalami kebingungan untuk membagi waktu, bahkan banyak mahasiswa yang mengaku dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan penyusunan skripsi. Disisi lain, referensi yang dibutuhkan untuk menyusun skripsi pada FUAD sulit ditemui di wilayah Tulungagung. Hal ini semakin membuat mahasiswa FUAD mengalami stres.

Mahasiswa sering mengalami keluhan fisik dan emosional akibat stres skripsi, seperti pusing, mual, sedih, bingung, dan melupakan kewajiban spiritual, termasuk sholat dan mengaji. Kondisi ini, jika dibiarkan, dapat mengikis sisi spiritual dan kesadaran religius mereka. Untuk mengatasi masalah ini, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menjadi solusi efektif karena mampu mengurangi stres tanpa efek samping, sekaligus mengembalikan keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dan efektivitas SEFT dalam menurunkan stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung akibat skripsi.

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam berbagai kondisi. Penelitian Asmawati dkk<sup>4</sup> (2019) menemukan SEFT efektif menurunkan kecemasan pada 18 responden pengguna NAPZA, dengan uji statistik Wilcoxon <0,001. Penelitian Rosmani Sinaga<sup>5</sup> (2022) menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada 34 lansia dengan p-value 0,000 setelah diberikan SEFT. Sementara itu, Mahaldi Wahyu Abdullah dkk<sup>6</sup> (2024) melaporkan penurunan kecemasan pada 30 ibu hamil trimester III dari 1.410 responden, dengan nilai Wilcoxon

---

<sup>4</sup>Asmawati, etc, “*the Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on the Anxiety of NAPZA (Narcotics, Psychotropic, and Other Addictive Substances) Residents*” dalam *Journal 3rd International Conference on Healthcare and Allied Sciences*, Iss. S5, Vol. 30, Editional June 2020, p. 206-209.

<sup>5</sup>Rosmani Sinaga dengan judul *the Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Sleep Quality in Elderly in Tebes Lues Villages, Bies District, Central Aceh District Year 2022*” dalam *Journal Science Midwifery*, Iss. 4, Vol. 10, Editional October 2022, p. 3529-3533.

<sup>6</sup>Mahaldi Wahyu Abdullah, etc, “*Overview of SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) on Reducing Anxiety of III Trimester Pregnant Women At Oesapa Health Center*” dalam *Journal Eduhealth*, Iss. 2, Vol. 15, 2024, p. 1575-1578.

<0,001. Temuan ini menegaskan potensi SEFT sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan.

Terapi SEFT merupakan salah satu psikoterapi yang memanfaatkan sistem energi tubuh dengan teknik ketuk (*tapping*) memakai ujung jari. Teknik ini bertujuan untuk menyeimbangkan kembali sistem aliran energi dalam tubuh yang tidak seimbang akibat dari berbagai permasalahan emosi dan fisik pada diri seseorang. Dalam praktiknya, terapi SEFT menjadi salah satu metode pengobatan yang menggabungkan kekuatan spiritual dengan sistem *energy psychology*. Dengan demikian, terapi SEFT memiliki fungsi ganda, yakni metode yang menyembuhkan penyakit fisik dan emosi, serta membuka ruang spiritual untuk lebih mengenal Allah.<sup>7</sup> Tujuan akhir dari terapi SEFT adalah mendekatkan diri kepada Allah melalui kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh manusia, sehingga manusia mampu menjalani kehidupan dengan bahagia, memiliki tujuan hidup yang pasti dan terhindar dari stres.<sup>8</sup>

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen klasik (*classical experimental design*) yang melibatkan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Tahapan pada kelompok eksperimen meliputi: penentuan anggota kelompok, identifikasi lingkungan kampus penyebab stres, pengukuran tingkat stres awal (*pre-test*), pemberian terapi SEFT, pengukuran tingkat stres akhir (*post-test*), dan evaluasi. Kelompok kontrol mengikuti tahapan serupa tanpa intervensi SEFT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektivitas SEFT dalam menurunkan stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung akibat skripsi. Populasi penelitian terdiri dari 23 mahasiswa dari tiga jurusan, yakni Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Filsafat Agama, serta Tasawuf dan Psikoterapi.

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui seberapa besar pengaruh dan efektivitas SEFT untuk menurunkan stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung akibat skripsi maka teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan sampel bertujuan. Oleh karena itu, sampel yang dipilih harus mahasiswa yang mengalami stres akibat skripsi. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data primer adalah kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tingkat stres responden pada saat *pre test* dan *post test*. Pilihan jawaban yang ada pada kuesioner berpedoman pada penilaian skala likert, yakni 4 sebagai nilai tertinggi dan 1 sebagai nilai terendah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik

---

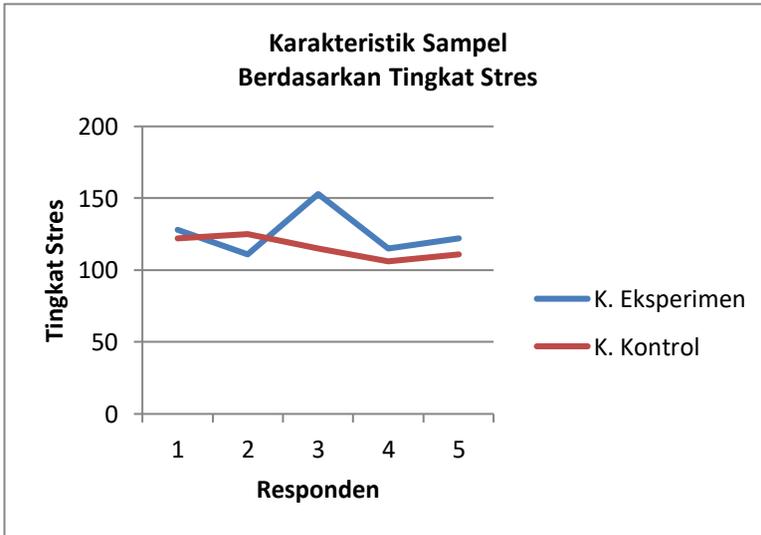
<sup>7</sup>Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness*, (Jakarta Timur: Afzan Publishing, 2010), h. 72.

<sup>8</sup>*Ibid.*, h. vii.

yang dilakukan dengan cara mengolah angka-angka yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner stres yang terdiri dari; *Mann Whitney*, *Wilcoxon Signed Rank Test* dan Sumbangan Efektif Regresi Linier dengan bantuan program SPSS versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Karakteristik Sampel Berdasarkan Tingkat Stres*



**Gambar 1.**  
**Karakteristik Sampel Berdasarkan Tingkat Stres**

Jumlah sampel pada kelompok eksperimen terdiri dari responden yang memiliki tingkat stres tinggi yang berjumlah 1 responden dan responden yang memiliki tingkat stres sedang berjumlah 4 responden. Sedangkan jumlah sampel pada kelompok kontrol terdiri dari 5 responden yang mengalami stres sedang.

### *Analisis Data Hasil Penelitian*

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni; *Pertama*, *Mann Whitney* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang terjadi pada hasil hitung *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Kedua*, *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai yang terjadi pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen. *Ketiga*, Sumbangan Efektif Regresi Linier yang dilakukan untuk mengetahui presentase tingkat efektivitas SEFT.

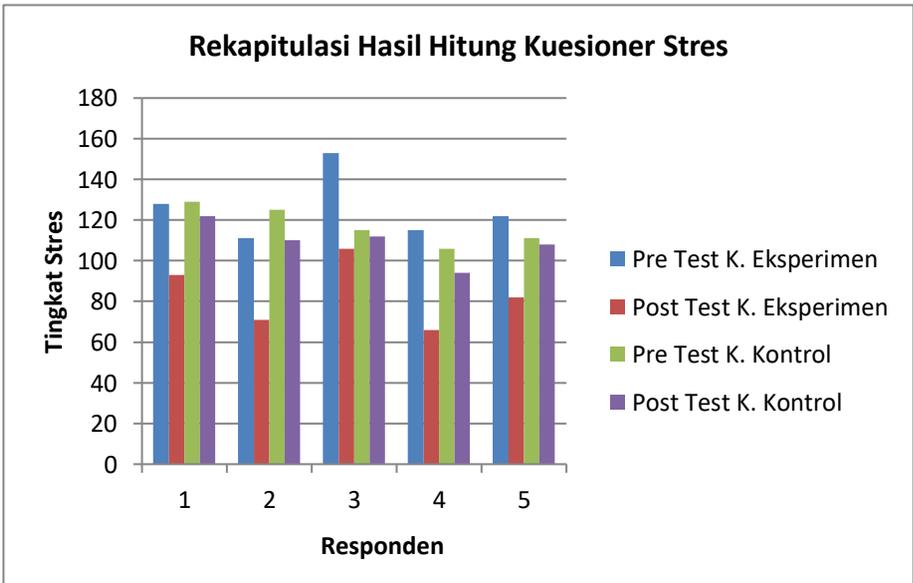
**Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Perbedaan hasil hitung dari *pre test* dan *post test* dari kedua kelompok (kelompok eksperimen, kelompok kontrol) dihitung menggunakan *Mann Whitney*. Hal ini bertujuan agar mampu mengetahui seberapa besar tingkat perbedaan antara yang mendapat terapi SEFT (kelompok eksperimen) dengan yang tidak mendapatkan terapi SEFT (kelompok kontrol). Data yang akan dianalisis dapat dipaparkan pada tabel, berikut ini:

**Tabel 3.**  
**Data Hasil Hitung Pengisian Kuesioner Stres**

No.	Kelompok Eksperimen			No	Kelompok Kontrol		
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>
1.	128	93	35	1.	129	122	7
2.	111	71	40	2.	125	110	15
3.	153	106	47	3.	115	112	3
4.	115	66	49	4.	106	94	12
5.	122	82	40	5.	111	108	3

Nilai hitung *pre test* dan *post test* dari kedua kelompok di atas digambarkan dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut:



**Gambar 2.**  
**Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Stres**

Data yang digunakan pada teknik analisis *Mann Whitney* adalah data dari hasil hitung nilai *gain score* dari masing-masing responden dengan bantuan program SPSS versi 23. Hasil hitung dari *Mann Whitney* memiliki kaidah bahwa apabila nilai hitung dari  $p\text{-value} < \alpha$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan dan apabila nilai hitung  $p\text{-value} > \alpha$  atau  $p\text{-value} > 0,05$  menunjukkan tidak adanya perbedaan secara signifikan.

**Tabel 4.**  
**Hasil Hitung *Mann Whitney***

Uji	Skor
Mann Whitney	,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,627
<i>p-value</i>	,009

Perhitungan *Mann Whitney* dengan bantuan SPSS menunjukkan  $p\text{-value} = 0,009$  dan  $\alpha = 0,05$  maka dapat diketahui bahwa dari kegiatan mengisi kuesioner stres yang dilakukan oleh mahasiswa terjadi perbedaan secara signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} < \alpha$ ).

***Uji Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen***

*Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil dari *pre test* dan *post test* pengisian kuesioner stres yang dilakukan oleh kelompok eksperimen. Hal ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 23. Hasil hitung *Wilcoxon Signed Rank Test* memiliki kaidah bahwa apabila nilai dari  $p\text{-value} < \alpha$  atau  $p\text{-value} < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan. Namun, apabila nilai  $p\text{-value} > \alpha$  atau  $p\text{-value} > 0,05$  menunjukkan tidak adanya perbedaan secara signifikan.

**Tabel 5.**  
**Hasil Hitung *Wilcoxon Signed Rank Test***

Uji	Skor
Z	-2,032
<i>p-value</i>	,042

Perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan SPSS menunjukkan angka  $p\text{-value} = 0,042$  dan  $\alpha = 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan secara signifikan dari kegiatan mengisi kuesioner

stres yang dilakukan oleh kelompok eksperimen pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan terapi ( $p\text{-value} < \hat{\alpha}$ ).

#### *Perhitungan Presentase Efektivitas SEFT*

Presentase efektivitas terapi SEFT untuk mengatasi stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung akibat skripsi dilakukan dengan menggunakan teknik Sumbangan Efektif Regresi Linier melalui program SPSS versi 23. Dalam kaidah Sumbangan Efektif Regresi Linier telah ditentukan bahwa apabila data berasal dari 1 atau 2 variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*. Berikut ini nilai *R Square* dari Sumbangan Efektif Regresi Linier:

**Tabel 6.**  
**Hasil Hitung Sumbangan Efektif Regresi Linier**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Standar Error of the Estimate
1	,939	,883	,843	6,547

Perhitungan dari Sumbangan Efektif Regresi Linier diketahui bahwa *R Square* menunjukkan angka 0,883 yang berarti memiliki presentase sebesar 88,3%. Dengan demikian, penggunaan terapi SEFT untuk menurunkan stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki tingkat efektivitas 88,3%.

#### *Pengaruh SEFT dalam Menurunkan Stres*

Perhitungan *Mann Whitney* dengan bantuan SPSS menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,009$  dan  $\hat{\alpha} = 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan secara signifikan dari hasil kegiatan mengisi kuesioner stres yang dilakukan oleh mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} < \hat{\alpha}$ ).

Selanjutnya, hasil hitung *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS menunjukkan  $p\text{-value} = 0,042$  dan  $\hat{\alpha} = 0,05$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi perbedaan secara signifikan dari hasil kegiatan mengisi kuesioner yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

Kegiatan terapi dilakukan selama 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan membutuhkan waktu 20-30 menit untuk masing-masing responden. Hasil terapi menunjukkan perubahan yang signifikan pada tingkat stres. Proses terapi membuat responden merasa lebih rileks dan santai. Hal ini mampu mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh responden. Selain itu, SEFT mampu membuat responden melakukan afirmasi spiritual pada saat tahap *tune-in* melalui doa yang diucapkan dengan khusyuk, ikhlas dan pasrah. Doa

diucapkan sebanyak 3 kali, sehingga mampu memunculkan rasa ketidakberdayaan pada diri hingga akhirnya menyerahkan segalanya kepada Allah. Pengalaman ini dapat memberikan perubahan dari keyakinan responden akan adanya kemampuan mengelola emosi negatif. Ketika responden mengalami permasalahan yang mampu membuat stres, responden mampu mengelola stres menjadi emosi positif. Dengan demikian, SEFT melalui kekuatan spiritual (pasrah, yakin, khusus, ikhlas dan syukur) dan mengembalikan keseimbangan sistem energi psikologi tubuh cukup efektif dalam menurunkan stres.

Kenyakinan dan motivasi diri menjadi salah satu kunci untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres menjadi emosi positif yang dilakukan dengan menggunakan SEFT. Responden dapat terbebas dari stres, dengan menetralkan emosi negatif melalui *tapping* pada titik kunci *the major energy meridians* dan menumbuhkan keyakinan akan kekuasaan Allah dalam memberikan pertolongan pada setiap permasalahan yang diberikan kepada umat manusia. Hal ini menjadi cara yang mudah untuk mengelola emosi pada diri.

SEFT pada dasarnya menggunakan kombinasi *spiritual power* dan *energy psychology* yang dilakukan dengan memberikan ketuk ringan di 18 titik kunci yang berada pada aliran 12 jalur energi tubuh.<sup>9</sup> Energi psikologi yang mengalir pada tubuh saling berkaitan dengan saraf-saraf yang ada pada otak manusia. Ketika asosiasi pudar dan mendapatkan fasilitas oleh stimulus manual dari *tapping* maka proses pengiriman sinyal-sinyal kepada struktur otak dan amigdala akan bergerak cepat dalam mereduksi hiperarusa. Keadaan ini mampu membuat otak untuk menguatkan memori traumatik dan membentuk asosiasi baru, sehingga mampu mengelola emosi dari memori traumatik dengan efektif. Apabila jaringan hiperarusa dapat direduksi dengan tepat pada setiap stimulus yang datang, maka berbagai emosi negatif yang ada tubuh dapat teridentifikasi dengan baik.<sup>10</sup> Demikian pula, ketika stresor datang dan mendapat respon dari tubuh akan terjadi gangguan pada energi psikologi. Pemberian *tapping* pada titik kunci *the major energy meridians* akan mengembalikan kondisi energi psikologi, sehingga stres yang dialami oleh individu dapat segera teratasi.

*Spiritual power* dalam terapi SEFT memiliki tujuan akhir untuk memberikan ruang berinteraksi antara manusia dengan Allah. Kekuatan

---

<sup>9</sup>Yunitia Aulianita dan Sari Sudarmiati, *Pengaruh SEFT terhadap Kecemasan Wanita Penderita Klimakterium di Semarang*, Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Komunitas, di Semarang tanggal 7 November 2005.

<sup>10</sup>Fina Hidayati, *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam al-Ma'rif Singosari Malang*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2009), h. 24-25.

spiritual yang digunakan sebagai jalan untuk meraih kesembuhan dan kebahagiaan biasa disebut sebagai terapi spiritual yang bersumber dari hasil pemahaman nilai-nilai spiritual. Artinya, individu memahami akan keberadaan dirinya sebagai bagian dari alam semesta, meningkatkan kualitas spiritual yang dimilikinya melalui keimanan dan meningkatkan sifat-sifat kebajikan sebagai individu yang bermartabat, sehingga pada akhirnya mampu menemukan adanya kebenaran yang hakiki. Kebenaran yang hanya bersumber dari Allah yang ditunjukkan melalui kekuasaan-Nya dalam memberikan kesembuhan dan kebahagiaan kepada makhluk-Nya. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada saat proses penyembuhan bertujuan untuk memberikan perubahan pada kesadaran diri individu akan adanya kekuasaan Allah.<sup>11</sup>

Menurut Dossey dalam Ade Sriwahyudi dkk bahwa kesadaran, doa dan spiritual merupakan sumber kekuatan yang sangat penting dan obat yang paling mujarab untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit.<sup>12</sup> Dengan berdo'a, meningkatkan sisi spiritual dan kesadaran akan adanya kekuasaan Allah maka akan membantu individu untuk terbebaskan dari berbagai macam penyakit. Ketiga hal tersebut menjadi salah satu jalan menuju kesembuhan. Disamping melalui jalan pengobatan yang berbentuk fisik.

Responden yang memiliki keyakinan dan kepercayaan atas kekuasaan Allah akan mampu menghadapi berbagai macam tantangan dan cobaan yang berikan oleh Allah, baik berupa permasalahan emosi maupun penyakit fisik. Kepasrahan dan ketakwaan yang dimilikinya mampu membawa perubahan pada tingkat keimanan yang dimilikinya. Semakin besar keyakinan yang dimiliki untuk sembuh dari berbagai macam penyakit maka semakin besar kesempatan yang diberikan oleh Allah menuju kesembuhan. Pemahaman terhadap kekuasaan Allah mampu menstimulasi kinerja berbagai organ tubuh sehingga organ tubuh mampu bekerja dengan normal kembali. Dengan menggunakan kekuatan spiritual, responden akan mampu mengelola emosi negatif yang ada pada diri, sehingga terhindar dari berbagai tingkat stres.

### *Efektivitas SEFT dalam Menurunkan Stres*

Perhitungan dari Sumbangan Efektif Regresi Linier diketahui bahwa *R Square* menunjukkan angka 0,883 yang berarti memiliki presentase sebesar 88,3%. Dengan demikian, penggunaan SEFT untuk mengatasi stres

---

<sup>11</sup>Stuart Grayson, *Spiritual Healing: Penyembuhan Spiritual*, (Semarang: Dahara Prize, 2001), h. 152-153.

<sup>12</sup>Ade Sriwahyuni, dkk, *the Influence of Self Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy toward Smoking Behavior among Adolescent*, dalam the Malaysian Journal of Nursing, No. 3, Vol. 9, Edition January 2018, h. 29.

mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki tingkat efektivitas 88,3%.

Tingginya tingkat presentase dari efektivitas terapi SEFT disebabkan oleh teknik-teknik lain yang terlibat dan ikut mendukung efektivitas terapi SEFT, yakni: *Systematic Desensitization, Psychoanalysis, Suggestion & Affirmation, Sedona Method, Logotherapy, EMDR, NLP (Neuro Linguistic Programming), Creative Visualization Gestalt Therapy, Provocative Therapy, Erickson Hypnosis, Meditation and Relaxation, Powerful Prayer, Energy Psychology* dan *Loving Kindness Therapy*.<sup>13</sup>

Keterlibatan berbagai macam teknik terapi lain dalam SEFT telah mampu memberikan dampak positif pada diri responden. Dalam setiap terapi, responden merasakan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan hingga pada kedekatan kepada Allah. Munculnya efek tersebut dapat memberikan perubahan dalam memandang kehidupan. Responden semakin percaya bahwa setiap Allah mendatangkan permasalahan maka Allah telah menyiapkan solusinya, tidak ada permasalahan yang tidak dapat diselesaikan. Pandangan ini mampu membuat responden semakin santai dalam menghadapi setiap permasalahan. Selain itu, pemberian *tapping* pada titik meridian mampu memberikan efek santai yang berlebihan. Sebab, aliran sistem energi pada tubuh telah berjalan normal kembali.

Konsep dasar teori SEFT merupakan adaptasi dari teori *self care* yang digagas oleh Orem. Teori tersebut memiliki pandangan bahwa manusia selalu berusaha untuk mempelajari menjaga kesehatan, mempertahankan kehidupan dan memperbaiki kehidupan di masa mendatang. Hal ini dilakukan manusia melalui kebiasaan merawat diri dan ketergantungan dalam perawatan diri. Menurut Orem, seseorang yang merawat orang lain memiliki peranan sebagai *supportive educative*.<sup>14</sup> Peranan ini mampu membuat orang yang sakit menirukan hal-hal yang dilakukan oleh orang yang merawatnya selama ia dirawat. Dengan demikian, penggunaan SEFT diharapkan akan mampu membantu pasien melakukan terapi pada dirinya sendiri ketika ia mengalami permasalahan fisik dan emosi.

Penggunaan SEFT pada mahasiswa yang sedang mengalami stres pada saat mengerjakan skripsi membawa dampak yang sangat baik pada kehidupan selanjutnya. Ketenangan dan kenyamanan yang dirasakan setelah mengikuti proses terapi membuat mereka menjadi terbiasa untuk melakukan terapi sendiri pada saat mengalami permasalahan emosi dan fisik. Kepasrahan dan keikhlasan yang dilakukan pada proses terapi memperkuat

---

<sup>13</sup>Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, h. 51.

<sup>14</sup>Zulfikri Budiarto, *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pasien dari Penyakit Migrain*, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, No. 2, Vol. 3, Edisi Januari 2015, h. 223.

adanya rasa percaya akan kekuasaan yang dimiliki oleh Allah, sehingga tingkat spiritual semakin meningkat. Berbagai macam efek yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat mengikuti proses terapi telah mampu meningkatkan *problem solving* yang dimilikinya.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan stres mahasiswa akibat skripsi. Hasil ini diperkuat dengan hasil temuan dari penelitian terdahulu yang menunjukkan tingkat efektivitas dari SEFT dalam mengurangi berbagai permasalahan emosi, diantaranya: Penelitian Asmawati dkk menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan kecemasan akibat mengkonsumsi NAPZA. Sedangkan penelitian Rosmani Sinaga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan SEFT. Penelitian Mahaldi Wahyu Abdullah menunjukkan penurunan tingkat kecemasan wanita hamil pada trimester III pasca mendapatkan SEFT.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari temuan penelitian maka dapat diketahui bahwa SEFT sangat efektif untuk mengurangi stres mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung akibat skripsi. 1) Perhitungan dari *Mann Whitney* dengan  $p\text{-value} = 0,009$  dan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan pada kegiatan mengisi kuesioner stres dari mahasiswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} < \alpha$ ). 2) Hasil hitung *Wilcoxon Signed Rank Test* dihasilkan  $p\text{-value} = 0,042$  dan  $\alpha = 0,05$  dapat disimpulkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan stres mahasiswa akibat skripsi ( $p\text{-value} < \alpha$ ). 3) Hasil hitung persentase efektivitas terapi SEFT menggunakan Sumbangan Efektif Regresi Linier menghasilkan  $R\text{ Square} = 88,3\%$  sehingga disimpulkan bahwa tingkat efektivitas terapi SEFT sebesar 88,3%. 4) SEFT lebih efektif mengatasi permasalahan emosi apabila dibandingkan terapi lain.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Mahaldi Wahyu, etc. *Overview of SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) on Reducing Anxiety of III Trimester Pregnant Women At Oesapa Health Center*. Journal Eduhealth, Iss. 2, Vol. 15, 2024.
- Asmawati, etc. "the Effect of *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on the Anxiety of NAPZA (Narcotics, Psychotropic, and Other Addictive Substances) Residents*" dalam *Journal 3rd International Conference on Healthcare and Allied Sciences*, Iss. S5, Vol. 30, Edisional June 2020.

- Aulianita, Yunitia dan Sari Sudarmiati. *Pengaruh SEFT terhadap Kecemasan Wanita Penderita Klimakterium di Semarang*, Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Komunitas, di Semarang tanggal 7 November 2005.
- Budianto, Zulfikri. *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pasien dari Penyakit Migrain*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, No. 2, Vol. 3, Edisi Januari 2015.
- Etika, Arif Nurma. *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Depresi Lansia*, dalam NurseLine Journal, No. 1, Vol. 1, 2016.
- Grayson, Stuart. *Spiritual Healing: Penyembuhan Spiritual*. Semarang: Dahara Prize, 2001.
- Hidayati, Fina. *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam al- Ma'rif Singosari Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2009.
- Kurnia, Ervina Putri Ardi. "Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir". Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Lukaningsih, Zuyina Luk dan Siti Bandiyah. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medikan 2011.
- Rozaq, Abdur. *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.
- Sinaga, Rosmani. *the Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Sleep Quality in Elderly in Tebes Lues Villages, Bies District, Central Aceh District Year 2022*. Journal Science Midwifery, Iss. 4, Vol. 10, Editional October 2022.
- Sriwahyuni, Ade. dkk. *the Influence of Self Emotion Freedom Technique (SEFT) Therapy toward Smoking Behavior among Adolescent*, dalam the Malaysian Journal of Nursing, Iss. 3, Vol. 9, Edition January 2018.