

ABSTRAK

Shifatul 'Ulyah, Nim. B07210017. Efektifitas terapi SEFT (*spiritual emosional freedom tehcnique*) dalam menurunkan *kecemasan*. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis. Apabila kecemasan tidak secara tepat dan cepat untuk ditangani maka akan dapat menghalangi ruang gerak kita dalam beraktifitas sehari-hari. Terapi SEFT ini salah satu terapi yang menggabungkan energi spiritual dan psikis yang diharapkan untuk menurunkan ketakutan dan *kecemasan* saat melihat seekor kucing.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan *kecemasan* saat bertemu seekor kucing. Desain dari penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan jenis one group pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjumlah 6 orang.

Penelitian ini di mulai dari pra terapi-terapi- dan pasca terapi. Terapi SEFT ini dilakukan selama 10-15 menit dalam dua kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa alat ukur berupa kousoner yang diadaptasi dari Dhora dalam tesisnya, dan dalam hal ini berisi 17 pernyataan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemaasan atau ketakutan yang berlebih pada individu yang mengalami *kecemasan* saat bertemu seekor kucing.. Hal ini dapat dilihat nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.027 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$) yang artinya terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi SEFT