

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswi Asrama Stella Duce Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen lapangan, dengan dua kelompok yaitu Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK). Kedua kelompok menjalani dua tes yaitu Pretes dan Posttes. Subjek KE dan KK masing-masing berjumlah 35 siswi dengan total 70 siswi. Skala yang digunakan dalam penelitian menggunakan Skala *Thurstone* untuk mengukur tingkat penurunan kecemasan pada siswi yang hendak menghadapi ujian akhir semester ganjil, rentang skala yang digunakan dari 1 – 7. Skala Kecemasan terdiri dari 36 aitem yang mencakup empat aspek yaitu Fisik, Kognitif, Perilaku, dan Sosial. Uji analisis yang digunakan adalah statistik parametrik Uji-t *Independent Sample Test*, dengan level signifikan 0,05. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa Pretes KE dan KK tidak ada perbedaan yang signifikan (KE dan KK, Uji-t 55,860). Sedangkan hasil hipotesis posttest KE dan KK mengalami perbedaan yang signifikan (KE = 42,506 dan KK = 50,685). Penurunan yang terjadi pada KK dikarenakan adanya penyebaran rata-rata variansi yang berbeda, selisih rata-rata KE dan KK sebesar 1,0084, hal ini disebabkan karena adanya pengaruh lain yang mengakibatkan penurunan kecemasan pada KK. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT kurang efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, karena penurunan kecemasan terjadi pada aspek sosial dengan hasil nilai $p = 0,016$ taraf signifikan dengan perbedaan mean = 2,62857. Hasil tersebut mengatakan bahwa terapi SEFT tidak efektif digunakan sebagai penurunan kecemasan, akan tetapi Terapi SEFT mampu digunakan untuk mendukung atau membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Kecemasan, Siswi, Ujian.



ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Therapy to reduce the level of anxiety in the student Dormitory Stella Duce Yogyakarta. This research was used type of experimental research field, with two groups such as Experimental Group (KE) and Control Group (KK). Both groups underwent two tests, namely Pretest and Posttest. Each of KE and KK subject are 35 females students with a total of 70 students. This research was used Thurstone Scale to measure the degree of reduction of anxiety in students who want to face the end of semester exams, range scale used from 1-7. The Anxiety Scale consists of 36 items covering four aspects: Physical, Cognitive, Behavioral, and Social. Analysis test is parametric statistical t-test Independent Sample Test, with a significant level of 0.05. The hypothesis results showed that the pretest KE and KK no significant difference (KE and KK, t-test 55.860). While the hypothesis results of the posttest KE and KK having significant difference (KE = 42.506 and KK = 50.685). The decline in KK due to the spread of means variance of different, the means difference KE and KK at 1.0084, it is due to the presence of other influences that result in decreased anxiety in KK. In this study it can be concluded that the SEFT Therapy is less done effectively to reduce the level of anxiety, because anxiety decrease occurred in the social aspect with the result $p = 0.016$ significant level with a mean difference = 2.62857. These results say that SEFT Therapy is less effective, but SEFT Therapy can be used to support help lower anxiety levels.

Keywords: SEFT Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique), Anxiety, Student, Exam.

