

ABSTRAK

Vivit Mufidah : “Peranan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Meningkatkan Kesabaran pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi umumnya merasa tegang dan tertekan, emosi tidak stabil, yang bisa menimbulkan reaksi lebih parah seperti stres, depresi dan lain sebagainya. Maka dari itu diperlukannya rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir, agar lebih tenang dan tidak menimbulkan reaksi yang tidak diharapkan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi SEFT. Alasan mengambil variabel Y mengenai kesabaran, karena dengan kesabaran permasalahan mahasiswa tingkat akhir seperti cemas, dan lain sebagainya akan teratasi.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi kesabaran mahasiswa tingkat akhir tersebut, di jurusan Pendidikan Fisika, kemudian untuk mengetahui proses dalam melaksanakan terapi SEFT yang dilakukan oleh peneliti, dan untuk mengetahui hasil dari SEFT itu sendiri untuk meningkatkan kesabaran.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif pra eksperimen dengan design *One Shoot Case Study* (Studi kasus bentuk tunggal). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan teknik observasi, wawancara, memberikan treatment berupa terapi SEFT dan dokumentasi untuk mengetahui terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam meningkatkan kesabaran.

Terapi SEFT merupakan teknik gabungan dari sistem energi tubuh (*energy meridian*) dan terapi spiritual yang terdapat nilai-nilai sufistik dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh bertujuan untuk memperbaiki emosi dan tingkah laku, dan juga kondisi pikiran seseorang.

Kondisi kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir masih rendah, semua subjek sering merasakan cemas, mudah mengeluh, merasa kesal, dan juga ada yang sampai melukai diri, rata-rata tingkat permasalahan sebelum dilakukan terapi yaitu 7, kemudian dilakukan terapi SEFT, ketika proses terapi ada tiga tahapan, yaitu *Set-Up, Tune-in, Tapping*. Setelah dilakukan terapi mengalami penurunan rata-rata menjadi 3,4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dilakukan untuk meningkatkan kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir tersebut. Dibuktikan dalam melihat penelitian ini bahwa subjek menjadi tenang, dan menerima permasalahan yang dihadapi oleh mereka dan meyakini bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya.