

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Kerangka Berpikir.....	11
G. Metodologi Penelitian.....	16
H. Sistematika Penulisan.....	22
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan	24
1. Pengertian Kecemasan.....	24
2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir	25
3. Gejala dan Ciri Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	29
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Depan	
.....	30
5. Dampak Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	32
B. Penyerahan Diri (Tawakal)	34
1. Makna Penyerahan Diri.....	34
2. Keutamaan Penyerahan Diri.....	37

3. Karakteristik Penyerahan Diri.....	40
4. Tingkat Penyerahan Diri.....	41
5. Metode Penyerahan Diri Menurut Tasawuf.....	42
C. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).....	45
1. Sejarah Terapi SEFT.....	45
2. Profil Terapi SEFT.....	48
3. Dasar Ilmiah Terapi SEFT.....	51
4. Teknik Pelaksanaan Terapi SEFT.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	67
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	67
B. Jenis dan Sumber Data.....	67
C. Teknik Pengumpulan Data.....	69
D. Teknik Analisis Data.....	71
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Kondisi Tawakal dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir.....	74
B. Pelaksanaan Terapi SEFT pada Mahasiswa dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	97
C. Peran Terapi SEFT Sebagai Metode Penyerahan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	122
1. Pemaknaan dan Kondisi Tawakal pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Terapi SEFT.....	122
2. Hasil Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan...	128
BAB V PENUTUP.....	134
A. Kesimpulan.....	134
B. Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA.....	137
LAMPIRAN.....	143
RIWAYAT HIDUP.....	182