

ABSTRAK

Judul Skripsi : Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Belajar di SMA N 9 Tebo.

Nama : Eka Wahyu Ayuningtias.

NIM : A1E121025.

Pembimbing I : Dr. Yanto, S.Pd., M.Ed.

Pembimbing II : Berru Amalianita, S.Pd., M.Pd., Kons.

Siswa yang mengalami kecemasan sangat berat tentunya akan mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu terapi inovasi baru dalam Bimbingan dan Konseling adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT adalah teknik terapi yang menggabungkan kekuatan spiritual dan energi tubuh dengan tapping di 18 titik meridian tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA N 9 Tebo antara sebelum dan sesudah diberikan SEFT.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif Eksperimen dengan jenis *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 72 siswa kelas X SMA N 9 Tebo. Sampel yang digunakan berjumlah 3 orang siswa yang mengalami kondisi kecemasan dalam belajar dengan skor tertinggi yang akan di berikan perlakuan berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* siswa yang mengalami kecemasan sangat berat berdasarkan pengukuran Skala DASS-21.

Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat mereduksi kecemasan siswa dalam belajar siswa SMA N 9 Tebo. Berdasarkan hasil pengukuran Skala DASS-21 Sampel KA, VJ dan FA dengan skor kecemasan dalam belajar pada tahap Baseline1 (A1) sebesar 15, 14, 14. Setelah diberikan Intervensi (B) berupa terapi SEFT sebanyak 3 sesi pada masing-masing sampel, Pada tahap Baseline2 (A2) ketiga sampel mengalami tren penurunan kondisi kecemasan dalam belajar pada kategori normal dengan skor 1 berdasarkan hasil pengukuran Skala DASS-21. Dari data tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 berdasarkan uji *wilcoxon Signed Rank Test SPSS 22*. Dengan Negative Ranks sebesar 3, yang berarti sampel mengalami penurunan kecemasan dalam belajar.

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan guru BK dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling dengan menjadikan SEFT salah satu program bimbingan yang dapat mereduksi kecemasan siswa dalam belajar.

Kata Kunci: Kecemasan Belajar, Terapi SEFT