

**PENERAPAN TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

KARYA TULIS ILMIAH



DJAKI MALIK RACHMAN

NIM : 11025122156

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2025

**PENERAPAN TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



DJAKI MALIK RACHMAN

NIM : 11025122156

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2025

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Djaki Malik Rachman

**Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap
Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

xv + halaman + tabel + gambar + lampiran

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan akibat beban akademik, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan dua subjek mahasiswa Universitas Bakti Tunas Husada yang mengalami kecemasan. Terapi SEFT dilakukan selama tiga hari berturut-turut, mencakup fase orientasi, kerja, dan terminasi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner DASS-21, pedoman wawancara, dan lembar observasi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek setelah terapi SEFT, yang terlihat dari perubahan skor DASS-21 dan respon perilaku. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa SEFT dapat digunakan untuk mengelola kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Mahasiswa tingkat akhir, kecemasan, SEFT, terapi spiritual, DASS-21

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, July 2025

Djaki Malik Rachman

***The Application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Anxiety
in Final Year Students***

xv + pages + tables + pictures + attachments

ABSTRACT

Final-year students often experience anxiety due to academic pressure, social demands, and uncertainty about the future. This anxiety can negatively affect mental health and academic performance. This study aims to explore the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as an intervention to reduce anxiety among final-year students. The research employed a descriptive case study method involving two students from Universitas Bakti Tunas Husada who were experiencing moderate to severe anxiety. SEFT therapy was applied over three consecutive days, consisting of orientation, working, and termination phases. Data collection instruments included the DASS-21 questionnaire, interview guides, and observation sheets. The results showed a reduction in anxiety levels in both subjects after SEFT therapy, as evidenced by changes in DASS-21 scores and behavioral responses. In conclusion, SEFT is proven to be an effective, simple, spiritual, and self-applied method to help manage anxiety among final-year students.

Keywords: *Final-year student, anxiety, SEFT, spiritual therapy, DASS-21*