

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 14 September 2025



Ilda Suryawati

NIM: 211340149

ABSTRAK

Nama: **Ilda Suryawati**, NIM: 211340149, Judul Skripsi: **Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Di Lksa Daarunnaadwah Kramatwatu)**". Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2025 M/ 1447 H. kecemasan terhadap masa depan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami remaja, termasuk anak asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Fenomena ini menimbulkan berbagai gejala, baik fisik, perilaku dan kognitif. Sebagai upaya mengurangi kecemasan tersebut, penelitian ini menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu teknik intervensi psikologis yang menggabungkan stimulasi titik-titik meridian tubuh (*tapping*) dengan doa, afirmasi positif, sikap ikhlas, pasrah, dan bersyukur kepada Allah. Tujuan pada penelitian ini, yaitu: 1) Untuk mengetahui keadaan kecemasan masa depan anak asuh di LKSA sebelum diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT); 2) Untuk mengetahui keadaan kecemasan masa depan anak asuh di LKSA setelah diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT); 3) Untuk mengetahui efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi kecemasan masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu; Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 8 anak asuh berusia 13–17 tahun yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan masa depan, dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dengan bantuan SPSS *for windows* versi 30. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi SEFT. Skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 73,75 (kategori tinggi), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 42,75 (kategori rendah). Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -2.536$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.011 ($p < 0.05$), yang berarti hipotesis nihil ditolak. Dengan demikian, terapi SEFT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.

Kata kunci: kecemasan masa depan, anak asuh, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), LKSA

ABSTRACT

Name: **Ilda Suryawati**, Student ID Number: 211340149, Thesis Title: **“The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in Reducing Anxiety About the Future of Foster Children at Lksa Daarunnaadwah Kramatwatu”**. Program: Islamic Counseling, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University of Banten, 2025 M/1447 H. Anxiety about the future is one of the psychological problems commonly experienced by adolescents, including foster children in Child Social Welfare Institutions (LKSA). This phenomenon causes various symptoms, including physical, behavioral, and cognitive symptoms. In an effort to reduce this anxiety, this study uses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, a psychological intervention technique that combines stimulation of the body's meridian points (tapping) with prayer, positive affirmations, sincerity, surrender, and gratitude to God. The objectives of this study are: 1) To determine the state of Future Anxiety among foster children at LKSA before being given Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). 2) To determine the state of Future Anxiety among foster children at LKSA after being given Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). 3) To determine the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing Future Anxiety among foster children at the Daarunnadwah Kramatwatu LKSA. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 foster children aged 13–17 years who had high anxiety levels. The research instrument was a future anxiety questionnaire, analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test with the help of SPSS for Windows version 30. The results showed a significant decrease in anxiety levels after SEFT therapy was administered. The average anxiety score before the intervention was 73.75 (high category), while after the intervention it decreased to 42.75 (low category). The Wilcoxon test produced a Z value of -2.536 with Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.011 ($p < 0.05$), which means the null hypothesis was rejected. Thus, SEFT therapy was proven to be effective in reducing anxiety about the future among foster children at LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.

Keywords: future anxiety, foster children, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), LKSA



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamui Kel. Sukawana Kec. Curug Kota
Serang

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Ilda Suryawati
NIM. 211340149

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Ilda Suryawati, NIM: 211340149 dengan judul **“Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu”** telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 14 September 2025

Pembimbing I

Peni Ramanda, M. Pd.

NIP.199008042019031014

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M. Pd.


NIP. 197902252006041001

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN ANAK ASUH DI LKSA DAARUNNADWAH KRAMATWATU

Oleh:
Ilda Suryawati
NIM: 211340149

Menyetujui,

Pembimbing I


Peni Ramanda, M. Pd.
NIP.199008042019031014

Pembimbing II


Iwan Kosasih, S.Kom.,M. Pd.
NIP. 197902252006041001

Mengetahui,


Dekan Fakultas Dakwah
Enhar Masaddad, S.Ag.,M.A.
NIP.197206261998031002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Iimatul Khairat, M. Pd.
NIP. 199004202019032018


PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ilda Suryawati**, NIM: **211340149** Judul Skripsi: **Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Di Lksa Daarunnaadwah Kramatwatu**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 2 Oktober 2025, Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 2 Oktober 2025


Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Khairil Anam, M.Si.
NIDN. 2023039401


Sekretaris Merangkap Anggota,



Sumintak, M.Si.
NIP.19930929 202012 1005


Anggota,

Penguji I




Imalatul Khairat, M. Pd.
NIP. 199004202019032018

Penguji II



Tri Windi Oktara. S.Pd., M.Psi.
NIP. 199410292022032004

Pembimbing I



Peni Ramanda, M. Pd.
NIP.199008042019031014

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M. Pd.
NIP. 197902252006041001

MOTTO

Jangan takut jatuh, kerana yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, kerana yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, kerana dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua.

— Buya Hamka

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, karya sederhana ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta Bapak Endang Suryawan dan Ibu Umaroh yang telah mendidik, membimbing, dan mengiringi setiap langkahku dengan doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang tak terhitung. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan umur, rezeki yang penuh dengan keberkahan dan kebahagiaan dunia akhirat bagi mereka.

Untuk adik-adikku tersayang Lutfatunnisa, Ainun Jahirah dan Muhammad Syafik Naufal yang selalu menjadi sumber semangat dan penghibur dalam setiap perjalanan, serta menjadi pengingat bahwa keberhasilan bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk menginspirasi dan membahagiakan keluarga, dan untuk diriku sendiri. Semoga Allah menjadikan kalian anak-anak yang saleh dan salehah, diberikan kemudahan dalam menuntut ilmu, serta keberhasilan dalam meraih cita-cita,

Untuk diriku sendiri terimakasih, sebagai bentuk penghargaan atas keteguhan hati dan kesabaran dalam melewati setiap rintangan, semoga Allah meneguhkan langkahku di jalan yang diridhai-Nya, memberikan kekuatan untuk terus berjuang, serta menjadikan segala ilmu dan karya ini bermanfaat bagi diri, keluarga dan orang lain.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ilda Suryawati, anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Endang Suryawan dan Ibu Umaroh. Lahir di Serang, 04 Mei 2025. Penulis tinggal di Link. Kesuren Rt.02 Rw.23, Kelurahan Sumur Pecung, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis mulai dari SDN Karang Tumaritis Serang Lulus tahun 2015, melanjutkan SMP di SMPN 7 Kota Serang lulus tahun 2018, kemudian melanjutkan sekolah di MAN 2 Kota Sukabumi lulus pada tahun 2021. Lalu melanjutkan Pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Pada tahun 2021

Selama menjadi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis aktif dan bergabung dalam organisasi kampus, yaitu menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)* 2021-2022, dan anggota BKI Liburan 2021-2022

Demikian riwayat hidup singkat penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam penulis persembahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang istiqamah hingga akhir zaman. Atas perjuangan beliau, cahaya Islam, ilmu pengetahuan, serta akhlak mulia dapat sampai kepada kita semua sebagai pedoman hidup di dunia dan akhirat.

Berkat pertolongan Allah SWT, usaha yang sungguh-sungguh, doa, dukungan, serta bantuan dari banyak pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Daarunnaadwah Kramatwatu**

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dari banyak orang, dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag.,M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
4. Ibu Ttri Windi Oktara S.Pd, M.Psi. Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Bapak Peni Ramanda, M. Pd. Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan, rasa tanggung jawab serta memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Iwan Kosasih, S. Kom, M. Pd. Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan, rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.

8. Keluarga ku tercinta terutama orangtua ku bapak Endang Suryawan dan ibu Umaroh yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta doa yang tak pernah putus dan pengorbanan tanpa pamrih. Adik-Adik ku Lutfatunnisa yang sedang berkuliah, Ainun Jahirah yang sedang menuntut ilmu di pondok dan Muhammad Syafik Naufal. Semoga selalu dalam lindungan Allah.
9. Bapak Gunawan, M.Pd. dan Ibu Ida Aliatul F. M.Pd. yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran bagi penulis.
10. Para responden yang telah membantu dan memberikan informasi selama penyusunan skripsi ini.
11. Ketiga temanku Siti Mutmainnah, Luthfiyatussholihah dan Siti Maesaroh, terimakasih telah hadir memberikan warna pada masa-masa kuliah terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang membuat langkah ini terasa lebih ringan. Semoga dipermudah segala tujuannya dan selalu dalam lindungan Allah.
12. Seluruh sahabat-sahabat, teman-teman satu angkatan prodi BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini Siti Khalimatusa'diah yang selalu menemani penulis dalam penelitian. Wilda Auliya Rusdiyati yang selalu menemani ketika bimbingan, dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 11 September 2025

Ida Suryawati
NIM: 211340149

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	7
G. Definisi Oprasional.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
A. Paparan Teori.....	11
1. <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	11
a. Sejarah <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	11
b. Pengertian <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	12
c. Tahapan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	14
d. Faktor Keberhasilan Pelaksanaan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	20

e. Teknik-Teknik Terapi Yang Melengkapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	21
2. Kecemasan Terhadap Masa Depan	24
a. Pengertian Kecemasan	24
b. Aspek-Aspek Kecemasan.....	25
c. Faktor-Faktor Kecemasan	27
d. Kecemasan Menurut Pandangan Islam	28
e. Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	31
3. Anak Asuh.....	33
a. Pengertian Anak Asuh.....	33
b. Faktor Penyebab Anak Diasuh	34
c. Permasalahan Anak Asuh.....	35
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hubungan Antara Variabel.....	38
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Instrumen Penelitian	43
E. Prosedur Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Keadaan Kecemasan terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Sebelum Diberikan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	54
2. Keadaan Kecemasan terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Sesudah Diberikan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	56
3. Efektivitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu	57
B. Pembahasan.....	63

1. Tingkat Kecemasan Anak Asuh Sebelum Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	63
2. Tingkat Kecemasan Anak Asuh Setelah Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	64
3. Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dalam Mengurangi Kecemasan terhadap masa depan Anak Asuh	66
4. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Anak Asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.....	42
Tabel 3. 2 Sampel yang diperoleh berdasarkan hasil pretest.....	43
Tabel 3. 3 Skor alternatif jawaban skala pernyataan.....	44
Tabel 3. 4 Interval Skor Kecemasan terhadap masa depan	45
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Kecemasan Terhadap Masa Depan	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kecemasan terhadap masa depan	49
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Valid	50
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan terhadap masa depan.....	52
Tabel 4. 1 Keadaan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pretest Sebelum Diberikan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	54
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Populasi Interval Skor Pretest Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	55
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Skor Pretest Sampel Kecemasan Terhadap Masa Depan	55
Tabel 4. 4 Keadaan Kecemasan Terhadap Masa Depan Posttest Sesudah Diberikan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	56
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Skor Posttest Kecemasan Terhadap Masa Depan	57
Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.....	57
Tabel 4. 7 Pengelompokkan Persentase Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak Asuh Berdasarkan Data Hasil Pretest dan Posttest	59
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan Rata-Rata Pretest dan Posttest	60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest	60
Tabel 4. 10 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	61
Tabel 4. 11 Hasil Test Statistics Pretest dan Posttest.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tapping Versi Pendek	18
Gambar 2.2 Tapping Versi Lengkap	18
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian (<i>One Grup Pretest-Posttest Design</i>)	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Surat Izin Penelitian)	76
Lampiran 2 (Surat Keterangan Validasi Instrumen).....	78
Lampiran 3 (Kuesioner Sebelum Uji Valid)	80
Lampiran 4 (Kuesioner Setelah Uji Valid).....	88
Lampiran 5 (Hasil Perhitungan SPSS Versi 30).....	92
Lampiran 6 (Dokumentasi Proses Layanan Terapi SEFT).....	93