

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 1 Hal 28 - 36
	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/	
Received June 18 th 2023; Accepted June 2 th 2024; Published June 22 th 2024		

TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR BAHASA ARAB PADA PESERTA DIDIK MTS NEGERI 6 KAMPAR

Khairul Annuar

khairulannuar2206@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstract : *The aim of the research was to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in reducing the level of anxiety in learning Arabic at MTs Negeri 6 Kampar. This study involved 30 students who were divided into two groups. The experimental group consisted of 15 students and the control group consisted of 15 students. The research method used is a true experiment with a pretest-posttest control group design. The data collection in this study used the ZSAS scale with the paired samples t test analysis method to test the comparison of the mean values of the experimental group and the control group. The results of the analysis show that the significant value is 0.02 and the value of is 0.05. This shows that there is a significant comparison between the experimental group and the control group or with the conclusion that SEFT therapy has an effect on reducing students' anxiety levels in learning Arabic.*

Keywords: *SEFT Therapy; worry; learning Arabic.*

Abstrak : Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengurangi tingkat kecemasan belajar bahasa Arab di MTs Negeri 6 Kampar. Dalam penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 30 peserta didik yang terbagi dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen berjumlah 15 dan kelompok kontrol berjumlah 15 peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah true experiment dengan desain pretest-posttest control group. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala ZSAS dengan metode analisis paired samples t-test menguji perbandingan nilai mean kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan adalah 0,02 dan nilai α 0,05. Ini menunjukkan adanya perbandingan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau dengan kesimpulan terapi SEFT berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab

Kata Kunci: Terapi SEFT; kecemasan; belajar bahasa Arab.

A. PENDAHULUAN

Kecemasan belajar siswa dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tentu saja hal ini menimbulkan rasa tidak nyaman dalam proses belajar, faktor-faktor yang umumnya berperan dalam memicu kecemasan belajar siswa bisa

diakibatkan oleh tekanan yang ditimbulkan karena padatnya kurikulum sehingga berdampak pada banyaknya beban kerja atau tugas yang diberikan, kemudian adanya perasaan tidak mampu memenuhi harapan dan tuntutan akademik, sehingga mengakibatkan

kecemasan dalam belajar, termasuk belajar bahasa arab.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Ketika mengalami kecemasan, seseorang menggunakan berbagai mekanisme *koping* untuk mencoba menghilangkan kecemasan, ketidakmampuan untuk mengatasi kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab utama dari masalah psikologis (Kasana. 2014:17).

Kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Gejala kecemasan ini nampak pada fisik, seperti gangguan pernafasan, detak jantung meningkat, berkeringat dan gejala lainnya. Perasaan cemas menghabiskan energi yang seharusnya digunakan untuk mengingat dan memproses pembelajaran (Nurishan. dkk, 2012: 258).

Hawari (dalam Jahriah 2013) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Sieber (dalam Sudrajat, 2008:1) menjelaskan kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Rasa cemas dapat dipicu oleh beberapa sebab yang menurut Andaners (2009) disebutkan faktor kecemasan dapat dikelompokkan pula menjadi tiga. *Pertama*, faktor biologis/fisiologis yaitu berupa ancaman akan kekurangan makanan,

minuman, perlindungan dan keamanan. *Kedua*, faktor psikososial yaitu ancaman terhadap konsep diri, kehilangan orang/benda yang dicintai, perubahan status sosial/ekonomi. *Ketiga* faktor perkembangan, yaitu ancaman pada perkembangan masa bayi, anak, remaja. Lebih lanjut Andaners menyebutkan gejala yang ditimbulkan dari kecemasan ditandai dengan tiga aspek. *Pertama*, aspek biologis/fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, tarikan nafas menjadi pendek dan cepat, berkeringat dingin, termasuk di telapak tangan, nafsu makan hilang, mual/muntah, sering buang air kecil, nyeri kepala, tak bisa tidur, mengeluh, pembesaran pupil dan gangguan pencernaan. *Kedua*, Aspek intelektual/kognitif; seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, penurunan perhatian dan keinginan, tidak bereaksi terhadap rangsangan lingkungan, penurunan produktivitas, pelupa, orientasi lebih ke masa lampau daripada masa kini/masa depan. *Ketiga*, Aspek emosional dan perilaku; seperti penarikan diri, depresi, mudah tersinggung, mudah menangis, mudah marah dan apatisme. Selanjutnya Andaners membagi rasa cemas dalam tiga tingkat, yaitu rasa cemas ringan yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi sehari-hari. Rasa cemas sedang berkaitan dengan persepsi lingkungan yang menurun yakni individu memfokuskan hal penting pada saat itu saja dan mengesampingkan hal lain. Terakhir rasa cemas berat adalah persepsi sangat menurun yaitu hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan lainnya.

Menurut Burnham (dalam Supriyantini, 2010:13), sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu: *pertama*, rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan. *Kedua*, kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa

depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi. *Ketiga*, kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

Jika dikaitkan dengan proses belajar atau hasil belajar, kecemasan tidak selalu berdampak merugikan. Bagi peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen kecemasan yang baik tentu tidak akan membebani diri tapi justru menjadi pengingat untuk mempersiapkan diri. Namun, akan berbeda dengan peserta didik dengan kemampuan mengatur rasa cemas diri yang rendah tentu akan merasa terbebani dan berdampak pada proses dan hasil belajar.

Dalam proses pembelajaran di MTs Negeri 6 Kampar, mata pelajaran bahasa Arab sudah menjadi kebutuhan khusus sebagai upaya peningkatan kemampuan berbahasa asing. Dalam prosesnya, tidak sedikit peserta didik yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran untuk mengikutinya. Belum juga pembelajaran dilaksanakan, rasa cemas itu sudah melanda dahulu dalam hati dan pikiran.

Menurut Brosh Hezi (2013) berdasarkan kajian terhadap penelitiannya menyatakan perkembangan dan dinamika bahasa kedua (*second language*) semakin berkembang dan semakin kompleks permasalahannya. Bahasa asing atau familiar disebut *Second Language* atau L2 menempati posisi tersendiri dari bahasa utama suatu masyarakat yaitu pada dataran bahasa kedua, dengan kata lain bahwa bahasa asing telah menjadi *stigma* di masyarakat bahwa bahasa asing sangat dibutuhkan dan bahasa asing hanya sebagai bahasa tambahan saja. Bahasa Arab merupakan bahasa kedua (*second language*) dari bahasa nasional Indonesia atau bahkan bahasa ketiga setelah bahasa Inggris yang tentunya lebih dominan dalam penggunaannya. Sedangkan menurut UNESCO bahasa Arab

menempati pada posisi urutan ke enam sebagaimana dilansir pada *Arabic World Day* pada setiap tanggal 18 Desember (Budiman. 2015: 110).

Dalam belajar bahasa Arab bagi peserta didik yang baru mengenal akan menjadi kesulitan dibanding peserta didik yang sudah mengenal sebelumnya. Belajar bahasa Arab banyak yang beranggapan dan mengasumsikan sebagai orientasi untuk belajar agama bukan dimaknai sebagai pembelajaran yang dapat dimanfaatkan dan difungsikan dalam keprofesian. Padahal banyak profesi yang ditunjang dari kemampuan berbahasa Arab yang baik. Hal ini pula yang belum sepenuhnya dipahami oleh peserta didik di MTs Negeri 6 Kampar dalam mempelajari bahasa Arab sehingga menimbulkan kecemasan terlebih dahulu sebelum mempelajarinya. Anggapan umum menilai belajar bahasa Arab adalah sesuatu yang sulit dari sisi kosakata dan gramatikal untuk dimengerti, tuntutan dari guru dan orang agar peserta didik memiliki kemampuan berbahasa Arab yang baik juga menjadi salah satu faktor peserta didik merasa cemas dalam mengikuti pembelajaran bahasa Arab. Apalagi jika dalam proses pembelajaran berlangsung di kelas, guru menanyakan hal kepada peserta didik dengan menggunakan bahasa Arab, peserta didik langsung berdebar, berkeringat mendadak tremor khawatir akan ditanya.

Anxiety atau kecemasan dalam belajar dan berbahasa asing merupakan kondisi psikis yang wajar terjadi saat seorang pembelajar bahasa asing merasa tertekan dan tidak nyaman, serta menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan komunikatif dalam menggunakan bahasa tersebut. Pada kelas *muhadatsah*, seorang yang mengalami *anxiety* lebih memilih untuk pasif dan diam. Ia percaya bahwa dirinya tidak

pandai berbicara dan takut teman sekelasnya akan menilainya secara negatif. Padahal dalam kelas *muhadatsah*, ia dituntut untuk berbicara dan melakukan komunikasi secara aktif (Mudrofin, 2012).

Berdasarkan masalah kecemasan yang dialami oleh para peserta didik dalam belajar bahasa Arab, maka salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai cara untuk membantu mengatasi masalah psikologis adalah terapi *SEFT*. Terapi ini digunakan agar tidak menimbulkan masalah yang baru. Terapi *SEFT* ini dirasa cukup mudah, cepat dan tidak rumit untuk dipraktekkan secara mandiri oleh peserta didik. Karena menurut Zainuddin (2015) terapi *SEFT* dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, yaitu 5-25 menit. Selain itu efek dari terapi *SEFT* ini cepat dan tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dari penelitian Madoni (2018) terapi *SEFT* lebih memberikan pengaruh yang tinggi daripada teknik desentisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *true experiment design* dengan melakukan *random assignment*. *Random assignment* digunakan ketika subjek dapat diberikan tugas secara acak untuk menerima suatu *treatment* (Myers & Hansen, 2012). Pembagian ini dilakukan secara acak untuk subjek penelitian ke dalam kelompok-kelompok penelitian dibantu aplikasi *Microsoft Excel* dan dalam pengolahan datanya menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Dalam pelaksanaan penelitian, kelompok eksperimen mendapat perlakuan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengurangi tingkat kecemasan belajar bahasa Arab sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan layanan SEFT.

Subjek penelitian diambil dari peserta didik MTs Negeri 6 Kampar dengan jumlah

30 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen berjumlah 15 peserta didik dan kelompok kontrol berjumlah 15 peserta didik.

Pengumpulan data menggunakan skala ZSAS atau *Zung Self-rating Anxiety Scale* dengan jumlah item sebanyak 20. Dari 20 item ini terbagi dalam 15 item mengarah pada peningkatan kecemasan dan 5 item mengarah pada penurunan kecemasan. Dalam tiap pernyataan, peserta didik dimudahkan untuk memilih keadaan diri sesuai pernyataan yang diberikan dengan pilihan tidak pernah, kadang-kadang, sebagian waktu dan hampir setiap waktu. Pilihan tidak pernah diberikan point 1, kadang-kadang diberikan point 2, sebagian waktu diberikan point 3 dan hampir setiap waktu diberikan point 4. Interpretasi penilaian tingkat kecemasannya adalah: skor 20-44 berada pada tingkat kecemasan normal, skor 45-59 berada pada tingkat kecemasan ringan, skor 60-74 berada pada tingkat kecemasan sedang dan skor 75-80 berada pada tingkat kecemasan berat.

Ada beberapa tahap perlakuan yang diberikan kepada peserta didik yaitu *Set-Up*, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralkan *psychological reversal* tersebut adalah dengan melakukan *Set-Up words*. Dalam bahasa religius, *set-up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh *set-up words* adalah “Yaa Allah... meskipun saya (keluhan), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”. Selanjutnya *Tune In*, Cara melakukan *Tune-In* adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi

dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya *Tune-In* adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata pengingat yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan *Tune-In* adalah dengan mengganti kata pengingatnya dengan kalimat “saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”. *Tune-In* tetap dilakukan sampai semua teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dilakukan hingga akhir. Tahap ketiga *Tapping*, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan *Tune-In*. Titik –titik tersebut tersebar diantaranya adalah *eyebrow*, pada permukaan alis mata, *side of the eye*, diatas tulang samping mata, *under the eye*, 2 cm di bawah kelopak mata, *under the nose*, tepat dibawah hidung , *chin*, diantara dagu dan dibawah hidung, *collar bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, *under the arm*, dibawah ketiak sejajar puting susu, *below niple*, 2,5 cm di bawah puting susu, *sore spot*, 2,5 cm di atas puting susu, *thumb*, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, *index finger*, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, *middle finger spot*, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, *baby finger*, di jari kelingking di samping luar bagian

bawah kuku, *gumus spot*, diantara jari manis dan jari kelingking, *karate chop*, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking. Tahap keempat *Nine Gamut Procedure*, adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7. Tahap terakhir *Tapping Again*, Setelah menyelesaikan *nine gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya (Zainuddin, 2009).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini digambarkan pada tabel 1 yang memuat informasi deskripsi statistik dengan fokus perbandingan nilai rerata atau *mean* dari kelompok eksperimen dan kontrol juga perbandingan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada table 2 memuat informasi *paired sample test* untuk mengetahui nilai signifikan dari dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Table 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest eksperimen	15	44	58	51,40	3,757
post test eksperimen	15	33	65	41,80	8,002
pre test kontrol	15	40	70	49,40	8,060
post tets kontrol	15	41	58	47,27	4,605
Valid N (listwise)	15				

Table 2. Paired Sample Test.

Paired sample t test									
		Paired Differences					t	df	Sig.(2-tailed)
		mean	Std. deviation	Std. Error mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					lower	upper			
Pair 1	Pretest-posttest experiment	9,600	9,912	2,559	4,111	15,089	3,751	14	0,002

Dari tabel di atas dapat kita lihat nilai minimum pada *pre-test* eksperimen diperoleh angka 44 dan nilai maksimum diperoleh 58 dengan *mean* 51,40 yang diketahui berada pada tingkat kecemasan ringan. Sedangkan nilai *post-test* diperoleh nilai minimum 33 dan maksimum 65 dengan *mean* 41,80 yang diketahui berada pada tingkat kecemasan yang normal. Adapun nilai *pre-test* pada kelompok kontrol diperoleh angka 40 minimum dan maksimum 70. Sedangkan data *post-test* kelompok kontrol 41 pada minimum dan maksimum 58 dengan *mean* 47,27. Dari data ini dapat dilihat adanya penurunan angka rerata pada *pre-test* dan *post-test* di kelompok eksperimen yaitu dari 51,40 menjadi 41,80. Dan dari hasil *test paired sample* di dapat nilai sig. 0,02 yakni lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig.} \leq \alpha 0,05$). Data ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan rerata *mean* 41,80 pada kelompok eksperimen dan 47,27 pada kelompok kontrol. Dari uraian data tersebut dapat ditarik konklusi dalam menjawab hipotesis yakni H_0 di tolak yang artinya pernyataan “tidak ada perubahan atau pengaruh terapi *SEFT* pada tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab” di tolak. Atau dengan jawaban lain adalah H_1 diterima yang artinya pernyataan

“ada perubahan atau pengaruh dari terapi *SEFT* pada tingkat kecemasan peserta didik pada pembelajaran bahasa Arab” diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *SEFT* dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik dalam belajar bahasa Arab. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *SEFT* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab di MTs Negeri 6 Kampar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan sig. 0,02 dibandingkan $\alpha 0,05$ ($\text{sig.} 0,02 \leq \alpha 0,05$). Perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen dalam penelitian yang dilakukan selama satu minggu.

Hasil penelitian yang dilakukan konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan Silfia Damayanti (2021: 361) dengan fokus strategi Guru dalam mengurangi kecemasan siswa dalam mengikuti mata pelajaran bahasa Arab di kelas sepuluh Madrasah Aliyah Ibtidaul Falah Samirejo Kudus di dapat data sebab kecemasan belajar bahasa Arab dikarenakan sulit memahami kosakata dan tuntutan untuk mendapat nilai yang baik dari orang tua dan guru. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mnadukh Budiman (2015: 127-128) menyatakan bahwa motivasi

dalam pembelajaran bahasa asing (Arab) adalah unsur yang elementer dan fundamental dalam membangkitkan jiwa dalam berproses memperoleh kemampuan bahasa Arab yang baik.

Berdasarkan pada tabel 1 maka dapat dilihat nilai rerata pada kelompok eksperimen lebih rendah dari kelompok kontrol dengan perbandingan 41,80 dan 47,27 ini bermakna bahwa tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dari tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dalam pembelajaran bahasa Arab. Ini menunjukkan juga adanya selisih antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah peserta didik menerima layanan terapi *SEFT*.

D. SIMPULAN

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh terapi *SEFT* dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab dan dapat dijawab dari hasil olahan data yang menyatakan nilai $\text{sig.} \leq \alpha 0,05$ ($\text{sig. } 0,02 \leq \alpha 0,05$) yang bermakna H_0 di tolak yang artinya pernyataan “tidak ada perubahan atau pengaruh terapi *SEFT* pada tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab” di tolak. Atau dengan jawaban lain adalah H_1 diterima yang artinya pernyataan “ada perubahan atau pengaruh dari terapi *SEFT* pada tingkat kecemasan peserta didik pada pembelajaran bahasa Arab” diterima.

Dalam hal ini juga dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan kecemasan dalam belajar yang dialami oleh siswa. Dan dapat menjadi salah satu pilihan solusi penanganan oleh guru BK yang ada di sekolah dalam meminimalisasi kecemasan belajar yang dialami siswa dalam belajar.

Terapi *SEFT* ini dapat dijadikan salah satu upaya untuk meminimalisasi kecemasan belajar yang dialami siswa oleh guru bimbingan dan konseling disekolah atau dilakukan oleh praktisi Karena merupakan salah satu peran guru bimbingan konseling yaitu memberikan layanan kepada peserta didik untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah ataupun hambatan yang dialami oleh peserta didik baik dalam masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir, agar peserta didik dapat mencapai perkembangannya secara optimal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian. Jakarta : UMM Pres.
- Andar Ifazatul. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Jurnal Madaniyah 2(XI). 305-314.
- Andaners. (2009). Dapat dilihat di <https://andaners.wordpress.com/2009/04/21/konsep-cemas-stress-dan-adaptasi/> diakses pada 9 Juni 2022.
- Anisa, Witrin. (2021). Pengaruh Terapi Seft terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era pandemi Covid 19. Jurnal : Taujih 1(26). 11-21.
- Budiman, Mamdukh. (2015). Kecemasan Berbahasa Asing (Bahasa Arab). Jurnal Lensa: Kajian Kebahasaan, Kesusastraan dan Budaya. Vol 5 (No. 2).
- Correy, G. (2007). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapy. Bandung : Rafika Pratama.
- Damayanti, Silfia. (2015). *strategi guru dalam mengurangi kecemasan siswa dalam mengikuti mata pelajaran bahasa Aab kelas sepuluh di Madrasah Aliyah Ibtidaul Falah Samirejo*. Jurnal Arabia. Vol. 13 (No. 2).
- Elizabeth Hurlock, (1989), Psikologi Perkembangan Anak. Yogyakarta : Erlangga.
- Hezi Brosh, PhD. 2013. *Motivation of American College Students to Study*

- Arabic. International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 3 (No. 19)
- Indriani, Idris. (2019). Emosional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. 7(2). 106-115.
- Jahriah, A. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Appendectomy Di Ruang Flamboyan RSUD Tarakan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur*. Skripsi: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.
- Juwono. (2012). *Buku Terapi EFT*. Yogyakarta : NQ. Publishing.
- Kasana N. (2014). *Hubungan Antara Komunikasi Terapeutik dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan.
- Madoni, dkk. (2018). Group Conselling With Sistematic Desentisization and Emotionl freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 28-35.
- Mudrofin. (20212). *Anxiety: Penghambat Belajar Bahasa Arab yang Sering Tidak Disadari*. Program Studi Pendidikan Bahasa Arab UNNES. Diakses pada 18 juni 2022 dapat dilihat di: <http://pba.unnes.ac.id/anxiety-penghambat-belajar-bahasa-arab-yang-sering-tidak-disadari/>
- Myers, A., & Hansen, C. (2012). *Experimental Psychology*. USA: Wadsworth.
- Nurishan, J & Syamsu,Y. (2012). *Landasan Bimbingan & Konseling*Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Prawitasari, J. E. (2012). Psikologiterapan melintas batas disiplin ilmu.Yogyakarta: Erlangga.
- Ramadhan. (2020). Keluhan Psikologis dialami Anak Remaja yang Alami Hambatan Belajar. Antara News Jakarta, <https://wwantaranews.com/berita/1783057/keluhan-psikologis-dialami-anak-remaja-yang-alami-hambatan-belajar>
- Rizki Maulana, dkk. (2018) Eektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal : Psikosains* 13(2).144-156.
- Sakinah, Suyadi. (2020). The Efectiviness Of Spiritual Emotional Technique (SEFT) To Reduce Stres and Icrease Work Motivation in Nurses. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(1). 56-66.
- Samsugito, Putri. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2(2). 70-78.
- Sudrajat. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sumarna. (2018). Efektivitas SEFT Dalam Mereduksi Emosi Amarah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammdiyah Gedongtengen. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(2).
- Supriyatin, Sri. (2010). *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Program Akselerasi*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utama Medan.
- Wardatul, Ni'matuzahroh. (2016). Terapi SEFT Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 4(2). 228-245.
- Yugistiyowati, Rahmawati. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Terhadap Motivasi Berhenti Merokok pada Remaja. *Jurnal*

- Keperawatan Respati Yogyakarta. 5. 34-38.
- Zainuddin. (2009). SEFT For Healing, Succes, Happines, Greatness. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zainuddin. (2015). SEFT : Spiritual Emotion Freedom Techinique. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zaki, M. (2012). 5 Terapi Sehat. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo. Sutanaya. (2005). Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah Ditinjau dari Motivasi dan Berprestasi dari Konsep Diri Akademik pada Siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005. Tesis Singgaraja : Unit Penerbitan IKIP Negeri Singgaraja.