

ABSTRAK

Syifa Nurfadhilah 1181040118 2022: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Metode Penyerahan Diri dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)

Kecemasan adalah salah satu bentuk emosi negatif yang sering kita temui di kehidupan sehari-hari. Tentunya kecemasan dapat dialami pada setiap individu, tak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir yang mencemaskan masa depannya dalam aspek pendidikan, pekerjaan atau karir, pernikahan dan rumah tangga, serta krisis hidup yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan tersebut jika tidak ditangani dengan cepat maka akan menimbulkan beberapa dampak, diantaranya, mahasiswa bisa kehilangan kepercayaan dirinya, merasa rendah diri, merasa putus asa dan tidak berdaya, meremehkan kemampuan dan abilitas diri, membatasi diri untuk berkembang, sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi masa depan kerap kali diakibatkan oleh kurangnya kepercayaan akan ketentuan dan ketetapan yang Allah catatkan kepada mereka. Untuk mengatasi masalah tersebut, dikatakan bahwa metode berserah diri dapat dijadikan salah satu solusi untuk mengurangi perasaan cemas menghadapi masa depan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran perilaku tawakal dalam terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir serta untuk menggambarkan kondisi tawakal yang dirasakan mahasiswa selama terapi dilaksanakan dan pengaruhnya terhadap kecemasan menghadapi masa depan yang dialaminya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang menggunakan teknik wawancara, observasi, kuesioner, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Teknik analisis-deskriptif digunakan untuk menganalisis serta menyajikan data dalam penelitian ini. Sumber data pada penelitian ini adalah empat subjek penelitian sebagai sumber primer dan sumber kepustakaan sebagai sumber sekunder.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh rendahnya perilaku tawakal mereka. Setelah diberikannya terapi SEFT, kecemasan pada mahasiswa menurun secara signifikan. Mahasiswa dapat memaknai masa depannya dengan optimis serta percaya kepada takdir yang diberikan Allah kepadanya. Pemaknaan terhadap tawakal pun menjadi lebih dalam, yaitu sebagai penyerahan diri sebagai tameng untuk melindungi dari kecemasan-kecemasan dan penyakit lainnya.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Masa Depan, Mahasiswa Tingkat Akhir, Penyerahan Diri, Tawakal, Terapi SEFT