

ABSTRAK

Gita Ayu Nita M, 2023. “*Emotional Freedom Technique (EFT) untuk Mengurangi Emosi Negatif Binaan di Komunitas Teras Qur’an (KTQ) Kota Palopo*” Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Subekti Masri dan Teguh Arafah Julianto

Skripsi ini membahas tentang teknik *Emotional Freedom Technique (EFT)* untuk Mengurangi Emosi Negatif Binaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Emotional Freedom Technique (EFT)* untuk mengurangi emosi negatif binaan di Komunitas Teras Qur’an (KTQ) Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experimental* dengan menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Populasinya adalah binaan di Komunitas Teras Qur’an (KTQ) Kota Palopo sebanyak 20 binaan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel jenuh yaitu seluruh populasi sebanyak 20 responden yaitu 10 responden sebagai kelas eksperimen dan 10 responden untuk kelas kontrol. Data diperoleh melalui angket *pretest* dan *posttest* yang dibuat oleh peneliti. Selanjutnya, data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji beda (*independent sample t test*) dengan bantuan program SPSS versi 20. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya *Emotional Freedom Technique (EFT)* efektif untuk mengurangi emosi negatif binaan di Komunitas Teras Qur’an (KTQ) Kota Palopo

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique (EFT)*, emosi negatif, binaan, penghafal al-Qur’an