

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) 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 penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 18 April 2022



Santika Riani

NIM: 171340075

ABSTRAK

Nama: **Santika Riani**, NIM: **171340075**, Judul Skripsi: **SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PANDEMIK COVID-19 STUDI DI KOMPLEK SUMURPECUNG BARU RT/RW 02/20 KOTA SERANG**, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Kecemasan merupakan emosi subjektif yang membuat individu tidak nyaman, ketakutan yang tidak jelas dan gelisah, dan disertai respon otonom, di komplek sumur pecung ini terdapat beberapa orang yang mengalami kecemasan akibat virus covid 19.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Bagaimana tingkat kecemasan warga Komplek Sumurpecung Baru tentang pandemic Covid-19? 2. Bagaimana penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengurangi kecemasan pandemic Covid-19 pada warga Komplek Sumurpecung Baru? 3. Apa faktor penghambat dan pendukung penerapan SEFT dalam mengurangi kecemasan terhadap pandemic Covid-19? Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan warga Komplek Sumurpecung Baru terhadap pandemic Covid-19. 2. Untuk mendeskripsikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengurangi kecemasan pandemic Covid-19 pada warga Komplek Sumurpecung Baru. 3. Untuk menemukan faktor penghambat dan pendukung penerapan SEFT dalam mengurangi kecemasan terhadap pandemic Covid-19.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data, saya menggunakan teknik observasi, wawancara, dan analisis data. Penelitian ini dilakukan di

Komplek Sumurpecung Baru Kota Serang, Provinsi Banten yang dilakukan dari bulan September 2021 sampai bulan desember 2021 dengan objek penelitian sebanyak lima orang warga yang mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: Kondisi psikologis masyarakat Komplek Sumurpecung YU, Y, DS, A dan M di Komplek Sumurpecung yang mengalami kecemasan meliputi: sakit kepala, sakit badan, stress, sesak dada, gangguan emosional dan juga hipertensi. dari lima orang klien yang memiliki enam gejala kecemasan tersebut gejala sakit kepala adalah gejala yang paling berat karena dialami oleh 4 orang tersebut dan gejala paling ringan yang dialami oleh lima orang tersebut adalah hipertensi karena hanya satu orang yang mengalaminya. konseling menggunakan teknik *spiritual emotional freedom technique* yang meliputi perencanaan, asesmen, *treatment* dan terakhir evaluasi. Proses konseling ini berjalan selama 5 kali pertemuan. Hasil penerapan dari teknik *spiritual emotional freedom technique* ini dapat mengatasi enam gejala tersebut kepada konseli, gejala yang paling mudah diatasi adalah sakit kepala karena dengan *tapping* dibagian kepala klien sudah mulai membaik dari sakit kepalanya dan yang berat adalah mengajak untuk bersosialisasi namun seiring berjalannya proses konseling gejala-gejala tersebut dapat diatasi dengan teknik *spiritual emotional freedom technique* ini.

Kata kunci: SEFT, Kecemasan dan Warga

ABSTRACT

Name: **Santika Riani**, NIM: **171340075**, Thesis Title: **SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE IN REDUCE ANXIETY AGAINST COVID-19 PANDEMIC STUDY AT SUMURPECUNG Baru COMPLEX RT/RW 02/20 SERANG CITY**, Islamic Counseling Guidance Study Program, Islamic University, Faculty of Da'wah State (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Anxiety is a subjective emotion that makes individuals uncomfortable, unclear fears and anxiety, and accompanied by an autonomous response, in this well pecung complex there are several people who experience anxiety due to the covid 19 virus.

Based on the background of the problem, the formulation of the problem in this study is as follows: 1. What is the level of anxiety of the residents of the New Sumurpecung Complex about the Covid-19 pandemic? 2. How is the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing the anxiety of the Covid-19 pandemic among the residents of the New Sumurpecung Complex? 3. What are the inhibiting and supporting factors for implementing SEFT in reducing anxiety about the Covid-19 pandemic? The research objectives to be achieved in this study are: 1. To determine the level of anxiety of the residents of the New Sumurpecung Complex against the Covid-19 pandemic. 2. To describe the application of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing the anxiety of the Covid-19 pandemic in the residents of the New Sumurpecung Complex. 3. To find inhibiting and supporting factors for the implementation of SEFT in reducing anxiety about the Covid-19 pandemic.

The method used in this research is a qualitative research method. In collecting data, I used observation, interview, and data analysis techniques. This research was conducted at the Sumurpecung Baru Complex, Serang City, Banten Province, which was carried out from September 2021 to December 2021 with the object of research as many as five residents who experienced anxiety. Based on the research conducted, it can be concluded: The psychological condition of the people of the

Sumurpecung Complex YU, Y, DS, A and M in the Sumurpecung Complex who experience anxiety include: headaches, body aches, stress, chest tightness, emotional disturbances and hypertension. of five clients who have six symptoms the anxiety the symptom of headache was the most severe symptom because it was experienced by the 4 people and the mildest symptom experienced by the five people was hypertension because only one person experienced it. counseling using *spiritual emotional freedom technique* which includes planning, assessment, *treatment* and finally evaluation. This counseling process runs for 5 meetings. The results of the application of this *spiritual emotional freedom technique* can overcome these six symptoms to the counselee, the easiest symptom to overcome is a headache because by *tapping* the client's head the patient has started to improve from his headache and the severe one is inviting to socialize but as the counseling process progresses symptomssymptoms can be overcome with this *spiritual emotionalfreedom technique*.

Kata Kunci: SEFT, Anxiety and Citizens



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : Skripsi
A.n Santika Riani
NIM : 171340075

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 **Santika Riani, NIM: 171340075** dengan judul "**Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Studi di Komplek Sumurpecung Baru rt/rw 02/20 kota serang**", telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 18 April 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP: 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
DALAM MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP
PANDEMIK COVID-19 STUDI DI KOMPLEK
SUMURPECUNG BARU RT/RW 02/20 KOTA SERANG

Oleh

SANTIKA RIANI
NIM : 171340075

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs.H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP: 19531115 199403 1 002



H. Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd.
NIP: 197303282011011001

dit

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musadad, M. Ag
NIP: 19720626 1999803 1 002



A.M Fahrurrozi, S. Pd, M.A..
NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Santika Riani, NIM: 171340075, yang berjudul “Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Studi Di Komplek Sumurpecung Baru Rt/Rw 02/20 Kota Serang”, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 17 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 17 Mei 2022


Imalatul Khairat, M.Pd
NIP: 19900420 20193 2 018


Khairul Anam, M. Si
NIDN: 20230339401

Anggota

Peenguji I

Pengui II

Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum
NIP: 1960704 200003 1 002

Hilda Rosida, S.S. M. Pd
NIP: 19831121 201101 2 011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP:19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd
NIP:19730328 201101 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT. atas izin karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan sebagaimana mestinya

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada orang-orang yang aku sayangi. Kakek Nenek, Ayah dan Suamiku tercinta yaitu orang-orang yang telah banyak mendukung berupa materi dan tenaga. Mereka adalah motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakan dan menyayangi ku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantar ku sampai saat ini, teruntuk sahabat-sahabatku yaitu Hanifah Puteri dan Zadita Rahma terimakasih telah berjuang bersama mendukung ku, mensupport, saling berbagi tangis canda tawa terlewati begitu saja selama 4 tahun ini semoga di kehidupan mendatang kita bertemu lagi sebagai orang-orang sukses dan bahagia.

Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semuanya, karena tanpa do'a dan dukungan kalian, mungkin tidak akan berjalan dengan lancar. Semoga skripsi yang penulis buat ini akan sangat berguna dan bermanfaat bagi para pembaca.

MOTO HIDUP

Tak perlu sempurna untuk menjadi indah, cukup jadi dirimu sendiri dengan caramu

Tak perlu kau definisikan pada orang-orang tentang keindahanmu, cukup kamu yang mengerti dan aku (yang menyayangimu) yang memahami.

Jangan berhenti menjadi baik dan indah.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Santika Riani, lahir pada tanggal 23 Mei 2000 di Jakarta Utara. Penulis tinggal di Desa Parakan Kecamatan Jawilan Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penulis merupakan anak tunggal, dari pasangan Zaka Priatna dan Widya Susanti, penulis juga merupakan seorang istri dari saudara Maulana dan Ibu dari Saudari R.Qiana Nafeeza Salma Alnaira.

Adapun jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah sebagai berikut: SDN Parakan 1 lulus pada tahun 2011, kemudian melanjutkan studi di Albayan Islamic Boarding School namun pada saat kelas 2 penulis pindah ke MTs Al-Amin Kopo lulus pada tahun 2014, setelah itu melanjutkan studi di SMAN 1 Jawilan lulus pada tahun 2017.

Dan di tahun yang sama pada 2017 penulis melanjutkan studi ke jenjang pendidikan Strata Satu (S1) di Kota Serang tepatnya di perguruan tinggi negeri Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selama kuliah penulis mempunyai pengalaman dalam mengikuti kegiatan berorganisasi internal Jurusan yaitu (Community Of Counselor), luar kampus (KIM Kominfo Kota Serang, Earth Hour Serang) dan beberapa organisasi yang tidak dapat penulis sebutkan semua.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW Beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “**Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Studi Di Komplek Sumurpecung Baru Rt/Rw 02/20 Kota Serang**”. Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin, M.A Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar di UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musadad, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A,M Fahrurrozi, S.Psi., M.Pd, Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Dr. Suadi Saad, M.Ag, selaku pembimbing I yang telah berkenan menyempatkan waktunya dalam memberikan bimbingan skripsi.
6. Bapak Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan nasihat dan bimbingan selama pembuatan skripsi.
7. Terimakasih kepada kakek dan nenek yang telah merawat, membesarkan serta membiayai seluruh pendidikan penulis.
8. Terimakasih kepada suami tecinta yang rela mendukung dan mengorbankan waktu serta tenaganya dalam pembuatan skripsi ini. Menanggung seluruh

9. administrasi dari semester 6 hingga saat ini, terimakasih yang tidak bisa penulis gambarkan.
10. Terimakasi kepada seluruh responden yang telah bersedia membantu penulis berbagi informasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
11. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Serang, 18 April 2022

Penulis

Santika Riani
171340075

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	I
ABSTRAK.....	II
ABSTRACT	IV
NOTA DINAS	VI
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	VII
PENGESAHAN MUNAQOSYAH.....	VIII
PERSEMBAHAN	IX
MOTTO HIDUP	X
RIWAYAT HIDUP.....	XI
KATA PENGANTAR	XII
DAFTAR ISI	XV
DAFTAR TABEL	XVIII
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori.....	14
G. Metode Penelitian	41
H. Sistematika Pembahasan.....	43
BAB II Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45

A. Gambaran Umum Kelurahan Sumur Pecung, Kecamatan Serang, Kota Serang	45
BAB III Gambaran Umum Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Studi Di Komplek Sumurpecung Baru Rt/Rw 02/20 Kota Serang.....	55
A. Profil Masyarakat Yang Memiliki Kecemasan	55
B. Gejala-gejala Kecemasan Yang Dialami Konseli.....	58
C. Faktor Penyebab Kecemasan yang dialami konseli	64
BAB IV Treatment Dan Hasil Penerapan Spiritual <i>Emotional Freedom Technique</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Studi Di Komplek Sumurpecung Baru Rt/Rw 02/20 Kota Serang	67
A. Pelaksanaan sebelumkonseling individual dengan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique	68
B. Pelaksanaan Proses Konseling dengan Menggunakan Teknik <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Pada Masyarakat Komplek Sumurpecung	76
C. Evaluasi terapi Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Pandemik Covid-19 Di Komplek Sumurpecung.	95
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN-LAMPIRAN	109

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1

Struktur Organisasi Pemerintah Kelurahan Sumur Pecung47

Tabel 2. 2

Luas Wilayah Kelurahan Sumur Pecung49

Tabel 2.3

Menurut data Profile Kelurahan Sumur Pecung Tahun 201751

Tabel 2.4

Agama yang dianut Penduduk Kelurahan Sumur Pecung52

Tabel 2.5

Lembaga Keuangan.....54

Tabel 3.1

Keterangan: Perancanaan sebelum konseling63

Tabel 3.2

Profil Masyarakat Yang Memiliki Kecemasan70

Tabel 3.3

Keterangan : Gejala dewasa awal yang memiliki kecemasan.....75

Tabel 4.1

Tabel waktu dan tempat *treatment*79

Tabel 4.2

Tabel hasil pelaksanaan konseling95