

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 dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil 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.



ABSTRAK

Nama: **Desi Ratnasari**, NIM: 191520110, Judul Skripsi: **“Layanan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*”** (Studi Di Desa Cimenga, Kecamatan Cijaku, Kabupaten Lebak-Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2023 M/1444 H.

Semua individu pasti pernah merasakan stres, dengan tingkat yang berbeda-beda. Stres merupakan hal yang sudah umum terjadi, akan tetapi jika dibiarkan begitu saja stres bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Seperti stres yang dialami oleh istri yang menjalani *long distance marriage*. Istri harus rela menjalani kehidupan rumah tangga tanpa hidup satu rumah dengan suami selama berbulan-bulan bahkan sampai bertahun-tahun karena suami harus pergi bekerja ke luar daerah. Kondisi tersebut tentunya merupakan kenyataan yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan oleh semua orang istri, sehingga dapat membuat istri menjadi merasakan stres selama menjalani LDM.

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui dan menjelaskan kondisi stres pada istri yang menjalani *long distance marriage*. 2) untuk mengetahui dan menjelaskan layanan *spiritual emotional freedom technique* pada stres istri yang menjalani *long distance marriage* 3) untuk mengetahui dan menjelaskan hasil dari layanan *spiritual emotional freedom technique* pada stres istri yang menjalani *long distance marriage*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari permasalahan dengan menggunakan eskplorasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah : Observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2022 hingga juni 2023, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 responden istri yang menjalani *long distance marriage*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan : 1) kondisi stres yang dialami oleh istri yang menjalani LDM diantaranya adalah: sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, kehilangan semangat, cemas, mudah marah, sedih dan melamun dengan berdasarkan gejala fisiologis, gejala emosional dan gejala kognitif. 2) terdapat tiga langkah dalam melakukan SEFT yaitu *the set-up*, *the tune-in*, *the tapping* dan dengan menambahkan 9 gerakan tambahan dalam SEFT. 3) Hasil dari layanan *spiritual emotional freedom technique* pada stress istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dilihat dari beberapa perubahan yang terjadi ketika sebelum melakukan SEFT dan setelah melakukan SEFT. Setelah melakukan SEFT responden sudah merasa bahagia dan mendapatkan ketenangan hati karena sudah ikhlas dan pasrah menyerahkan semuanya kepada Allah sehingga terdapat pengurangan stres disetiap harinya. Meskipun masih terdapat kondisi stres yang belum teratasi.

Kata Kunci: *spiritual emotional freedom technique*, *long distance marriage*, stres.

ABSTRACT

Name: **Desi Ratnasari**, NIM: 191520110, thesis title: **“Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Services on Stress in Wives Undergoing Long Distance Marriage”** (study in cimenga village, cijaku district, lebak rgerency, banten), department: guidance Islamic counseling, faculty of da’wah, state Islamic university of sultan maulana hasanuddin banten year 2023 M/1444 H.

All individuals must have felt stress, with different levels. Stress is something that is common, but if left unchecked stress can be bad for health. Like the stress experienced by a wife who is undergoing a long distance marriage. The wife must be willing to live a household life without living in the same house with her husband for months or even years because the husband has to go work outside the area. This condition is of course an unpleasant reality and not expected by all wives, so that it can make the wife feel stressed while undergoing LDM.

This study aims: 1) to identify and explain the stressful conditions of wives who are undergoing long distance marriages. 2) to find out and explain the spiritual emotional freedom technique service to the stress of the wife who is undergoing a long distance marriage 3) to find out and explain the results of the spiritual emotional freedom technique service to the stress pf the wife who is undergoing a long distance marriage.

The method used in this study is a qualitative method used to get an overview of the problem by using exploration. Data collection techniques used are: observation, interview and documentation. This research wasbconduted from December 2022 to june 2023, with the number of respondents in this study being 4 wife respondents who underwent long distance marriages.

Based on the research that has been done, it can be concluded: 1) the stress conditions experienced by wives who undergo LDM include: headaches, backaches, fatigue, loss of enthusiasm, anxiety, irritability, sadness and daydreaming based on physiological symptoms, emotional symptoms and cognitive symptoms. 2) there are three steps in doing SEFT, namely the set-up, the tune-in, the tapping and by adding 9 additional movements in SEFT. 3) the results of applying the spiritual emotional freedom technique to recude stress stress on wives undergoing LDM can be seen from the changes that occurred before and after SEFT. After doing SEFT, the respondents had started to feel happy and gained peace of mind because they had started to feel sincere and resigned to surrendering everything to God so that there was a reduction in stress every day. Although there are still stress conditions that have not been resolved.

Keywords: spiritual emotional freedom technique, long distance marriage, stress.



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

Nomor	Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	-	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	n.n. Desi Ratnasari	Di-
	NIM :191520110	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Desi Ratnasari NIM 191520110 dengan judul "*Layanan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage*" (Studi di Desa Cimenga, Kecamatan Cijaku, Kabupaten Lebak Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

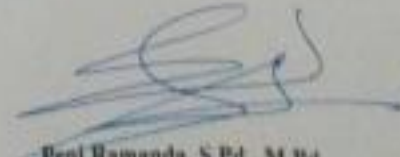
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 12 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


Agus Furqanuddin, S.Ag., M.M.Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001


Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900804 201903 1 014

LAYANAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) PADA STRES ISTRI YANG MENJALANI *LONG DISTANCE*
MARRIAGE

(Studi di Desa Cimenga, Kecamatan Cijaku, Kabupaten Lebak)

Oleh:

Desi Ratnasari

NIM : 191520110

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd.

NIP. 197805122003121001

Pembimbing II



Feni Ramanda, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199008042019031014

Mengetahui,

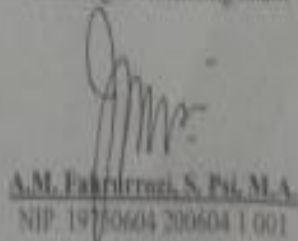
Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 197206261998031002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.

NIP. 197006042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Desi Ratnasari, NIM : 191520110, Judul Skripsi: *Layanan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage* (Studi di Desa Cimenga, Kecamatan Cijaku, Kabupaten Lebak Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Juni 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Juni 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

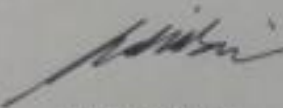

A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

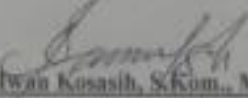
Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

Anggota

Penguji I

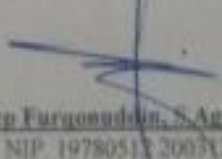
Penguji II

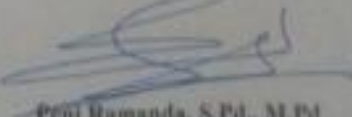

Dr. Kholid, M.Si.
NIP. 19650216 199903 1 001


Iwan Kusasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II


Ascep Furuqonudin, S.Ag., M.M.Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001


Prati Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900804 201903 1 014

vi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah atas nikmat dan karunia Allah SWT, saya persembahkan skripsi ini terkhusus untuk orang tua saya tercinta dan tersayang yaitu Bapak Sueb dan Ibu Saenah yang telah membesarkan serta mendidik saya dengan kasih sayang dan pengorbanan yang tulus, mendukung dan juga meridhai saya dalam doa-doanya serta berjuang untuk mewujudkan mimpi yang menjadi kekuatan serta adik saya Ahmad Ripa'i yang juga menjadi semangat untuk saya sehingga sampai kepada titik penyelesaian skripsi ini.

MOTTO

“Dialah yang Menurunkan Ketenangan ke Dalam Hati (QS. Al-Fath: 4)”

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Desi Ratnasari
Tempat Tanggal Lahir : Lebak, 29 Juni 2000
Alamat Asal : Kp. Bojong Sari, RT/RW 009/003, Desa
Cimenga, Kecamatan cijaku, kabupaten
Lebak Banten

Nama Orang Tua

a. Ayah : Sueb
b. Ibu : Saenah

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. SDN 1 Cimenga : Lulus Tahun 2013
- b. MTS MA Hunibera : Lulus Tahun 2016
- c. SMAN 1 Wanasalam : Lulus Tahun 2019
- d. UIN SMH BANTEN : Masuk Tahun 2019

C. Riwayat Organisasi

- 1. Anggota Community Of Counselor (COC) : 2019
- 2. Anggota Lembaga Dakwah Kampus Ummul Fikroh UIN SMH Banten : 2019

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb


Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, Sholawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Alhamdulillah dengan izin dan kehendak Allah SWT dan dengan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Layanan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Pada Stres Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*”** dan berkat bantuan serta dorongan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk materi maupun fikiran yang penulis rasakan sangat besar kontribusinya dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd Rektor UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musadad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A. ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.

4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memotivasi kepada penulis
5. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd. Pembimbing I saya yang telah memberikan bimbingan dan saran selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II saya yang selalu membimbing, memberikan semangat dan paham dengan bagaimana keadaan saya selama menjalani proses skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan ilmunya kepada kami.
8. Konseli yang senantiasa meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.
9. Keluarga yang saya sayangi, terutama kepada orang tua saya bapak Sueb dan Ibu Saenah serta adik saya Ahmad Ripa'i yang selalu memberikan perhatian dan pengorbanannya agar saya dapat segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Kak Dimas Kevin Saputra S. Sos yang telah membantu dan memberikan arahan serta dukungan selama saya melakukan penelitian ini.

Serang, 12 Juni 2023,

Penulis

DESI RATNASARI
NIM: 191520110

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Operasional	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	19

A. Kajian Teori	19
1. <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	19
a. Sejarah SEFT	19
b. Pengertian SEFT	20
c. Manfaat SEFT	21
d. Lima Kunci Keberhasilan SEFT	22
e. Teknik SEFT	25
2. Stres	30
3. <i>Long Distance Marriage</i>	38
B. Kerangka Berpikir	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Setting Penelitian	48
C. Instrument Penelitian	49
D. Sumber Data	50
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data	52
G. Teknik Keabsahan Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
1. Kondisi Stres Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i>	59
2. Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Pada Stres Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i>	67
3. Hasil Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Pada Stres Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i>	84

B. Pembahasan.....	89
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN-LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

4.1 Kondisi Stres Yang Dialami Oleh Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> Sebelum Melakukan layanan Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	63
4.2 Tingkat Gangguan Stres pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i>	65
4.3 Kondisi Stres Yang Dialami Oleh Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> Setelah Melakukan Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	86
4.4 Kondisi Stres Pada Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> Setelah Melakukan Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	88

DAFTAR GAMBAR

1.1 Kerangka Berpikir Layanan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Pada Stres Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i>	46
--	----