

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan 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 Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penelitian karya ilmiah.

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

Serang, 29 Oktober 2018

**NENDEN HASANAH**  
**143400347**

## ABSTRAK

Nama: **Nenden Hasanah**, NIM: **143400347**, Judul Skripsi: *Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan* (Studi di Kota Serang).

Setiap orang pasti mendambakan memiliki tubuh yang sehat, baik sehat jasmani maupun rohaninya. Setiap orang pasti pernah mendapatkan ujian sakit atas kehendak Tuhan. Secara umum, orang yang semula sehat, saat ditimpakan ujian sakit pastinya memiliki respon yang berbeda terhadap sakit yang dialami, baik pada jenis penyakit yang sama maupun berbeda. Respon terhadap sakit dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang tersebut. Jika orang yang sakit merespon dengan penerimaan diri yang baik, akan jauh lebih banyak mengalami perubahan baik dari segi fisik dan emosional yang baik. Berbeda dengan respon yang sebaliknya justru akan memunculkan banyak ketakutan dan kecemasan yang berlebih. Sehingga ketakutan dan kecemasan tersebut akan menjadi masalah tersendiri yang akan mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-harinya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui dinamika psikologis seseorang yang sedang menjalani proses rawat jalan. 2) Untuk menjelaskan bagaimana terapi SEFT diterapkan dalam mengatasi kecemasan pada seseorang yang sedang menjalani proses rawat jalan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang mana pengumpulan data dan analisis data berdasarkan kata-kata tanpa prosedur statistik atau hitungan. Penelitian kualitatif ini berfungsi untuk mengungkap suatu kasus sehingga diketahui dinamika, perilaku atau lainnya untuk dapat dipelajari, dimaknai, dan diambil pengalaman, pengetahuan dan prosesnya. Kemudian teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang kemudian dianalisis.

Hasil dari penelitian ini diperoleh data yang menunjukkan adanya dinamika psikologis pada setiap pasien rawat jalan yang permasalahan utamanya adalah kecemasan yang ditimbulkan oleh pemikiran atau respon negatif. Bentuk kecemasan tersebut adalah rasa takut dan khawatir terhadap kemungkinan kondisinya tidak dapat sembuh, penolakan, sehingga membuat mereka tidak percaya diri dan menutup diri. Maka dalam mengatasi masalah tersebut, peneliti kemudian menyusun langkah-langkah penerapan teknik SEFT sebagai berikut: 1) Pembukaan. 2) *Assessment* atau penggalan masalah. 3) Pengenalan jenis terapi dan *treatment* 4) Penugasan. 5) Penutup dan evaluasi.

## ABSTRACT

Name: **Nenden Hasanah**, NIM: **143400347**, Thesis Title: **Spiritual Emotional Freedom Technique to Cope Anxiety of Outpatients** (Study at Serang City).

Everybody definitely craves to have a healthy body, good, physically and spiritually healthy. Everybody has been once got a sickness by the will of God. Generally, people were previously healthy, when given an illness test definitely have a different response against pain experienced, the same or different types of disease. The response of against pain experienced can affect a person's psychological condition. If people who experience pain respond with good self-acceptance, they will experience much better physical and emotional changes, that is different with the negative response. Negative responses will bring up a lot of fear and anxiety. So, the fear and anxiety become problems that affect the functioning of everyday life.

The purpose of this study are: 1) To find out the psychological dynamics of someone who is undergoing an outpatient process. 2) To explain the SEFT therapy is applied to resolve anxiety in someone who is undergoing an outpatient process.

This study using qualitative methods which data collection and data analysis are based on words without statistical or calculations procedures. The qualitative research serves to reveal a case that it can know the dynamics, behavior, or the other things that can be learned, interpreted, and gained experience, knowledge, and the process. Then, the data collection techniques by using observation, interviews, documentation, and then analyzed.

The results of this study obtained data that showed the psychological dynamics in each outpatient. The problems is the anxieties caused by thought or negative responses. The shape of anxiety caused is a fear and worries about possibility of they condition not being cured, rejection, so it makes them less confidence and be introvert. Then, to resolve the anxiety problems, the researcher compiled the steps for applying therapy of Spiritual Emotional Freedom Techniques: 1) Opening. 2) Assessment or problem exploration. 3) Introduction the therapy and treatment. 4) Assignment. 5) Closing and Evaluation.



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

---

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : 1 (satu) Eksemplar	<b>Dekan Fakultas Dakwah</b>
Hal : <b>Pengajuan Munaqasah</b>	<b>UIN SMH Banten</b>
<b>a.n. Nenden Hasanah</b>	Di –
<b>NIM : 143400347</b>	Serang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Nenden Hasanah NIM : 143400347 yang berjudul: *“Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Rawat Jalan (Studi di Kota Serang)”*, diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

**Pembimbing I**

Serang, 29 Oktober 2018

**Pembimbing II**

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**

NIP: 197708132006041003

**Rina Darajatun, S.Sos., M.I.Kom**

NIP: 19790612005012008

***SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE DALAM MENGATASI  
KECEMASAN PADA PASIEN RAWAT JALAN***  
(Studi di Kota Serang)

Oleh :

**NENDEN HASANAH**  
**NIM: 143400347**

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**  
NIP: 197708132006041003

**Rina Darojatun, S.Sos., M.I.Kom**  
NIP: 19790612005012008

Dekan  
Fakultas Dakwah

Mengetahui,

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag**  
NIP: 196311151994031002

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

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Nenden Hasanah, NIM:143400347**, Judul Skripsi *Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Rawat Jalan* (Studi di Kota Serang), telah diajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 November 2018

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Strata Satu (S1) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 07 November 2018

Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

**Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd**

NIP: 197902252006041001

Penguji I

**Zeno Noeralamsyah, M.E.I**

NIP: 198404172018011001

Penguji II

Anggota

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag**

NIP: 196311151994031002

Pembimbing I

**A.M. Fahrurozi, S.Psi., M.A**

NIP: 197506042006041001

Pembimbing II

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**

NIP: 197708132006041003

**Rina Darojatun, S.Sos., M.I.Kom**

NIP: 19790612005012008

## PERSEMBAHAN

Puji syukur senantiasa kupanjatkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang. Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku. Bapak Amsori dan Ibu Yani Resnawati yang selama ini senantiasa mengiringiku dengan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga sehingga aku bisa menyelesaikan studi ini dengan sebaik mungkin.

Tidak lupa kupersembahkan ini untuk keluarga besarku; Amin Resna Sopandi dan keluarga besar Hj. Enih yang sudah memberikan dukungan untukku agar terus melangkah maju.

Juga kupersembahkan ini untuk keluarga Jurusan Bimbingan Konseling Islam, BKI 2014, Squad BKI Liburan, dan teman-teman terbaikku Fahmi Supiani, Aminah Putri Suardi, Gita Putri Utami, Belliana, Zakiah Putri Hadisti, Ratih Pertiwi, dan Khusnul yang selama ini selalu menebar keceriaan dan memberikan *support*, semangat yang luar biasa sehingga aku bisa menyelesaikan studiku dengan penuh kebahagiaan. Terimakasih karena kalianlah yang senantiasa berada disampingku, yang begitu banyak berperan dalam perubahan positif, membantu dan memopongku dalam kondisi tersulit. Semoga Allah memberkahi setiap langkah kalian. *Aamiin*.

## **MOTTO**

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ ۖ وَلَا

خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

*“Tidaklah demikian, bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pula pahala pada sisi Tuhan-Nya, dan tidak ada kekhawatiran atau kecemasan dan tidak pula kesedihan bagi mereka.”*

***Al-Baqoroh : 112***



## RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama lengkap Nenden Hasanah dilahirkan di Sukabumi pada tanggal 06 Oktober 1996, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Amsori dan Ibu Yani Resnawati. Bertempat tinggal di Sukabumi Provinsi Jawa Barat.

Riwayat pendidikan formal penulis yakni, TK Mekarsari (2002), SD Negeri Cisaat Rambay (2008), SMP Negeri 2 Kota Sukabumi (2011), SMA Negeri 2 Kota Sukabumi (2014). Kemudian lulus sebagai Sarjana Sosial di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten (2018), dengan Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam organisasi internal kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam (HMJ BKI) sebagai sekertaris umum dan Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab (DEMA FUDA) sebagai ketua bidang kesekretariatan. Penulis juga aktif di berbagai komunitas otonom jurusan diantaranya, *Community Of Counselor (COC)* sebagai sekertaris umum, *Counseling Music (COMIC)*, dan Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK-M). Kemudian organisasi eksternal kampus yaitu Perhimpunan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), Perhimpunan Konselor Muda Indonesia (PKMI), Rumah Sehat Jiwa, *Extra Kangen Water*, *Hasanah Kangen Water* sebagai *Founder* dan Rumah Konseling Aku Temanmu sebagai sekertaris umum.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirraahim*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan. Sholawat dan salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat hingga pengikutnya sampai akhir zaman.

Dengan mengucapkan syukur, *Alhamdulillah* atas pertolongan dan dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul ***Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan*** (Studi di Kota Serang).

Penulis menyadari betul bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

Menyadari itu semua, penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan kesempatan penulis untuk bergabung dan belajar di Universitas ini.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana

Hasanuddin Banten yang telah memberi dorongan motivasi penyelesaian studi ini.

3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan studi ini.
4. Bapak Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum, Pembimbing I dan Ibu Rina Darojatun, S.Sos., M.I.Kom., Pembimbing II, yang selalu memberikan arahan, saran-saran dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan penulis begitu banyak pembelajaran, ilmu, pengetahuan yang berharga maupun informasi-informasi yang dibutuhkan penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum., dan Ibu Maria Ulfa yang telah memberikan dukungan motivasi, arahan, saran dan atau informasi-informasi yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu klien yaitu DN, BW, SR dan EN yang telah bersedia menjadi klien sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Keluarga besar Amin Resna Sopandi dan Hj. Enih yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teman, sahabat dan partner yang senantiasa membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah penulis memohon agar semua kebaikan semua pihak yang sudah membantu penulis dapat diberi keberkahan dan dibalas oleh Allah SWT dengan berlipat ganda, *Aamiin*.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN MUNAQOSAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Metodologi Penelitian .....	14
G. Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II     KAJIAN TEORI</b>	
A. SEFT .....	19
B. Bimbingan Rohani Islam.....	32
C. Kecemasan.....	35

	D. Faktor Psikologis terhadap Kesehatan.....	39
<b>BAB III</b>	<b>KONDISI OBJEKTIF PASIEN RAWAT</b>	
	<b>JALAN</b>	
	A. Profil Kota Serang .....	43
	B. Gambaran Umum Kondisi Objektif	
	Narasumber .....	48
	C. Dinamika Psikologis Pasien Rawat Jalan.....	61
<b>BAB IV</b>	<b>TERAPI SEFT PADA PASIEN RAWAT</b>	
	<b>JALAN</b>	
	A. Proses Terapi SEFT pada Pasien Rawat Jalan.....	73
	B. Efektivitas Terapi SEFT dalam Mengatasi	
	Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan .....	102
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	112
	B. Saran .....	114
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
	<b>LAMPIRAN</b>	