

## **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 kelimuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 05 Mei 2021

Penulis

**Imas Puja Amelia**  
NIM: 171340040

## ABSTRAK

Nama: **Imas Puja Amelia**, NIM: **171340040**, Judul Skripsi: ***Spiritual Emotional Freedrom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*** (Studi di Desa Kadubereum, Kecamatan Padaricang, Kabupaten Serang-Banten), Tahun 2021.

Kehamilan merupakan anugerah terindah dari Sang Pecipta yang diberikan kepada sepasang suami isteri. Tentunya hal tersebut merupakan hal yang sangat membahagiakan karena ia akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap hidup dan penyempurna fungsinya sebagai seorang wanita. Pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon, perubahan hormon yang berlangsung selama kehamilan juga berperan dalam perubahan emosi, membuat perasaan tidak menentu, konsenterasi berkurang dan sering pusing. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga ? 2) Apakah penerapan terapi SEFT dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga? 3) Bagaimana hasil penerapan terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga?

Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, 2) Untuk menerapkan terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, 3) Untuk menjelaskan hasil penerapan terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian terapan (*applied research*), dengan metode penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Bentuk gejala kecemasan yang dialami ibu hamil trimester ketiga diantaranya detak jantung berdebar kencang, mudah marah, pusing, sulit tidur, perasaan cemas, takut, gelisah, berfikiran negatif, melamun dan kurang konsentrasi. 2) Pelaksanaan terapi SEFT yang terdapat tiga langkah yaitu: *set-up, tune-in dan tapping*. 3) Hasil yang berupa SEFT berdampak positif pada kondisi psikologis responden, mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya dan menjadi lebih tenang dengan meunjukkan emosinya yang stabil.

Kata kunci: Terapi SEFT, Ibu Hamil, Kecemasan

## ABSTRACT

Name: **Imas Puja Amelia**, NIM: **171340040**, Thesis Title: ***Spiritual Emotional Freedrom Technique (SEFT) in Overcoming Anxiety in Third Trimester Pregnant Woman*** (Study in Kadubereum Village, Padarincang District, Serang Regency –Banten), Year 2021.

Pregnancy is the most beautiful gift from the Creator which is given to a husband and wife. Of course this is a very happy thing because he will have offspring as a complement to life and completing his function as a woman. During pregnancy, there will be various changes both physiologically and psychologically. These changes are largely due to the influence of hormones, the hormonal changes that take place during pregnancy also play a role in emotional changes, causing fellings of uncertainty, reduced concentration and frequent dizziness. This causes the mother to feel uncomfortable durig pregnancy and triggers anxiety.

Based on the description above, the formulation of the problems in this study are: 1) How is anxiety in third trimester pregnant woman ? 2) How is the application of SEFT therapy in overcoming anxiety in the third trimester of pregnant woman ? 3) What are the results of the application of SEFT therapy in dealing with anxiety in third trimester pregnant woman ?

While the objectives in this study are: 1) To determine anxiety in third trimester pregnant woman, 2) To explain how SEFT therapy is applied in dealing with anxiety in third trimester pregnant woman, 3) To explain the results of implementing SEFT therapy in dealing with anxiety in trimester pregnant woman third.

This type of research is applied research, with qualitative research methods. Data obtained through data collection techniques I the form of observation, interviews, and documetation.

The results of the study indicate that 1) the forms of anxiety symptoms experienced by pregnant woman include a fast heartbeat, emotional, dizziness, difficulty sleeping, feelings of anxiety, fear, anxiety, negative thoughts, daydreaming and lack of concentration. 2) The stages of implementing SEFT therapy consist of three steps, namely: *set-up, tune-in, and tapping*. 3) The commitment in the form of SEFT has a positive impact on research respondents. Their psychological condition is getting better than before. Respondents become calmer by showing stable emotions.

Keywords: SEFT Therapy, Pregnant Woma, Anxiety



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp : -

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

**a.n. Imas Puja Amelia**

Di -

**NIM : 171340040**

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlupnya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Imas Puja Amelia**, NIM: **171340040** yang berjudul: ***Spiritual Emotional Freendom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III***, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami Ucapkan Terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 05 Mei 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag**  
**NIP: 19763111 199403 1 002**

**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.**  
**NIP: 197506042006041001**

***SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE***  
**(SEFT) DALAM MENGATASI KECEMASAN**  
**PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**  
**(Kasus di Desa Kadubereum Kecamatan Padarincang**  
**Kabupaten Serang)**

Oleh:

**IMAS PUJA AMELIA**  
NIM: 171340040

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag**      **A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.**  
NIP: 19763111 199403 1 002      NIP: 197506042006041001

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.**      **H. Agus Sukirno, M.Pd.**  
NIP: 196311151994031002      NIP: 197303282011011001



## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua tercinta, Ibu Nuryeti dan Bapak Ahmad Suheli yang selama ini senantiasa mendoakan, menyemangati, mendukung, dan memberikan pengorbanan yang begitu sangat tulus. Kemudian kepada adik saya Nazma Aulia dan seluruh Keluarga besar. Terimakasih karena berkat do'a dan dukungan kalian semua sehingga saya berada pada titik sekarang ini.

## MOTTO

..... قَدْ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

*“.....Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

(Q.S. Ar-Rad : 28)

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Imas Puja Amelia, lahir di Serang, 02 Desember 1999. Penulis beralamat di Desa Kadubereum RT 003/004, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Ahmad Suheli dan Ibu Nuryetyi.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis, yaitu MI Al-Hamdaniyah Padaricang lulus tahun 2011, MTS Negeri Model Padarincang lulus tahun 2014, MA Al-Khairiyah Rancaranji lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di Community Of Counselor (COC) sebagai anggota pada tahun 2017, Comunitas Musik (COMIK) sebagai anggota pada tahun 2017-2018, dan Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) UIN SMH Banten sebagai anggota pada tahun 2017-2018. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga 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 para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "***Spiritual Emotional Freendom Technique (SEFT) Dalam Megatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III (Studi di Desa Kadubereum, Kecamatan Padaricang, Kabupaten Serang-Banten)***".

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

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. H. Fauzul Iman, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih S.Kom., M.Pd., Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, selaku pembimbing I dan Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staff Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
6. Seluruh responden yaitu: RR, DS, NS, NP dan SH yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orangtua, Bapak Ahmad Suheli dan Ibu Nuryeti yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, serta adikku Nazma Aulia yang menjadi inspirasi dan menyemangati selama penyusunan skripsi.
8. Kepada Abdul Basit seorang sahabat yang senantiasa mendo'akan dan menyemangati penulis selama penyusunan skripsi.

9. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah bersama selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat Sunda Squad (Puput, Yulia, Evi dan Alvi) yang selalu memberikan dukungan positif kepada penulis selama menyusun skripsi.
11. Kepada Maswati dan Nurul sahabat yang selalu membantu, memotivasi, dan menyemangati, penulis selama penyusunan skripsi.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 05 Mei 2021

Penulis

**Imas Puja Amelia**  
NIM: 171340040

## **DAFTAR ISI**

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>ABSTRACT.....</b>	iii
<b>NOTA DINAS .....</b>	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH .....</b>	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	vi
<b>PERSEMBERAHAN .....</b>	vii
<b>MOTTO .....</b>	viii
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	ix
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	x
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xiii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	9
F. Kajian Teori .....	11
G. Metode Penelitian .....	34
H. Sistematika Pembahasan.....	38

<b>BAB II GAMBARAN UMUM DESA KADUBEREUM KECAMATAN PADARINCANG KABUPATEN SERANG</b>	
A. Profil Desa Kadubereum.....	40
B. Letak Geografis Desa Kadubereum .....	42
<b>BAB III GAMBARAN UMUM BENTUK GEJALA KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III</b>	
A. Profil Responden.....	46
B. Bentuk Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	53
<b>BAB IV PENERAPAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III</b>	
A. Langkah-langkah Peerapan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> .....	61
B. Hasil Terapi SEFT .....	81
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.2	Daftar Profesi dan Pendidikan Responden.....	45
Tabel 3.1	Profil Responden.....	46
Tabel 3.2	Bentuk Gejala Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga .....	60
Tabel 4.1	Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga .....	85