

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 di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan 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.

Serang, 24 Mei 2021

ARTIN SETIANINGSIH

NIM. 171340100

ABSTRAK

Nama: **Artin Setianingsih**, NIM: 171340100, Judul Skripsi: **“Self Healing Dengan Terapi Eft (Emotional Freedom Technique) Dalam Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid-19 di PT. Nikomas”** (Studi Kasus Di Kabupaten Serang – Banten), Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2021.

Stres merupakan suatu bentuk ketegangan mental atau emosional hasil dari keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Stres juga merupakan sebuah reaksi terhadap stimulus yang mengganggu keseimbangan mental atau fisik seseorang, dan pandemi covid-19 ini menjadi sumber stres bagi kaum buruh.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah pada penelitian ini, diantaranya meliputi: 1) Bagaimana kondisi psikologis buruh yang terdampak Covid-19 di Kabupaten Serang? 2) Bagaimana penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19? 3) Bagaimana hasil penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19?

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif tindakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 sampai Maret 2021, dengan 5 responden.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Kondisi psikologis buruh yang terdampak covid-19 alami seperti Stres, putus asa, cemas, jenuh, dan malu. Merasa stres merupakan kondisi psikologis paling unggul yang dialami oleh buruh yang terdampak covid-19. Untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh responden tersebut, peneliti memilih menggunakan metode self healing dengan terapi emotional freedom technique (eft). Hasil dari penerapan self healing dengan terapi eft pada kelima responden dalam mengurangi stres akibat covid-19 adalah memberikan hasil positif terhadap responden, sehingga dengan melakukan terapi eft dapat memberikan ketenangan, dan dapat meminimalisir stres yang dirasakan responden. Hasilnya dapat dilihat adanya perasaan tenang dari responden setelah sering melakukan terapi eft.

Kata Kunci: Self healing, terapi eft, Stres buruh yang terdampak covid-19

ABSTRACT

Name: **Artin Setianingsih**, NIM: 171340100, Thesis Title: "**Self Healing with Eft Therapy (Emotional Freedom Technique) in Reducing Stress for Workers Affected by Covid-19**" (Case Study in Serang Regency - Banten), Department of Islamic Counseling, Faculty of Da'wah University Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2021.

Stress is a form of mental or emotional tension resulting from circumstances that are not in accordance with expectations. Stress is also a reaction to a stimulus that disrupts a person's mental or physical balance, and the Covid-19 pandemic is a source of stress for workers.

Based on the description above, the problem formulations in this study include: 1) What is the psychological condition of workers affected by Covid-19 in Serang Regency? 2) How is the application of EFT (Emotional Freedom Technique) self-healing therapy in reducing stress on workers affected by Covid-19? 3) What are the results of the application of EFT (Emotional Freedom Technique) self-healing therapy in reducing stress on workers affected by Covid-19?

In this study, researchers used a qualitative action research method. Data collection techniques used were observation, interview, and documentation. This research was conducted from October 2020 to March 2021, with 5 respondents.

The conclusion of this study is that the psychological conditions of workers who are affected by Covid-19 experience such as stress, despair, anxiety, boredom, and embarrassment. Feeling stressed is the most superior psychological condition experienced by workers affected by Covid-19. To overcome the problems experienced by these respondents, the researchers chose to use the self-healing method with emotional freedom technique (eft) therapy. The results of applying self-healing with eft therapy to the five respondents in reducing stress due to covid-19 were giving positive results to respondents, so that by doing eft therapy it could provide calm, and could minimize the stress felt by respondents. The result can be seen that there is a feeling of calm from the respondents after often doing eft therapy.

Keywords: Self healing, eft therapy, stress of workers affected by covid-19



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. Artin Setianingsih	Di-
	NIM: 171340100	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Artin Setianingsih**, NIM: 171340100 yang berjudul : ***“Self Healing Dengan Terapi Eft (Emotional Freedom Technique) Dalam Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid-19 di PT. Nikomas”*** (Studi Kasus di Kabupaten Serang – Banten), telah dapat diajukan sebagai syarat untuk melengkapi sidang munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 24 Mei 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

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

**SELF HEALING DENGAN TERAPI EFT
(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
DALAM MENGURANGI STRES BURUH
TERDAMPAK COVID-19 DI PT. NIKOMAS**

(Studi Kasus di Kabupaten Serang – Banten)

Oleh :

ARTIN SETIANINGSIH

NIM: 171340100

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

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

NIP. 19780512 200312 1 001

Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP. 19831121 201101 2 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

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

NIP. 19631115 199403 1 002

Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd

NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Artin Setianingsih**, NIM: 171340100 yang berjudul :
*“Self Healing Dengan Terapi Eft (Emotional Freedom Technique)
Dalam Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid-19 di PT. Nikomas”*
(Studi Kasus Di Kabupaten Serang – Banten),, Telah diujikan dalam
sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin
Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Jurusan
Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri
Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 8 Juni 2021

Sidang Munaqasah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap
Anggota,

H. Agus Sukirno, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 0 001

Imatul Khairat, M. Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I

Penguji II

Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S. Ag., M. Pd.
NIP. 19700529 199603 2 001

Drs. H. Muzayyan, M. Si.
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 2011101 2 011

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin.....

Rasa syukur saya panjatkan kepada Allah swt atas kasih sayangNya yang telah memberikan nikmat sehat, kemudahan serta kelancaran saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi, ayahanda Anen dan ibunda tercinta Suntiah yang selalu setia men-*Support*, memberikan do'a, dan memberi motivasi yang tiada henti.

Tak lupa juga kepada ustad dan ustadzah Pondok Pesantren Al-hidayah, Kaka Ali Sobri dan TeteNeneng Aminah yang begitu sangat baik terhadap saya, mendukung dan membantu dari awal masuk kuliah sampai sekarang, semoga Allah membalas semua kebaikannya.

Terimakasih kepada keluarga Hamas (Himpunan Mahasiswa Serang), keluarga UKM Tapak Suci UIN SMH Banten, sahabat seperjuangan dan teman-teman jurusan BKI yang telah memberikan do'a, motivasi, dan semangat.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Surah Al Baqarah Ayat 286)

RIWAYAT PENULIS

Artin Setianingsih, lahir di Serang pada tanggal 16 Agustus 1999. Saat ini penulis tinggal di Kp. Kadupugur, Desa. Sukaratu, Kec. Cikeusal, Kab. Serang, Banten. Penulis merupakan anak ke lima dari 6 bersaudara.

Pendidikan formal penulis MTs, MA dan menjadi santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Cikeusal Kabupaten Serang. Penulis melanjutkan Pendidikan strata 1 di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa UIN SMH Banten, Penulis aktif diberbagai organisasi kampus, PKPT IPPNU UIN Banten, UKM Tapak Suci UIN Banten, Himpunan Mahasiswa Serang (HAMAS), Lembaga Dakwah Kampus UIN Banten, Himpunan Mahasiswa Bidikmisi (HMBM), dan pernah menjadi pengurus di Kampung Santri UIN Banten.

Demikian riwayat hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim..

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta rahmatnya kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam tetap tersanjungkan kepada Rasulullah SAW, semoga syafaatnya tersampaikan kepada kita semua.

Alhamdulillah dengan izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, penulis menyadari skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak yang membantu baik secara moril dan materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S. Ag., M. Ag selaku Wakil Dekan Bidang Akademik.
3. H. Agus Sukirno, S. Ag, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd sebagai Dosen Pembimbing 1 dan Hilda Rosida, S.S., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing 2 yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberi banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Kedua orangtua, ayahanda Anen dan ibunda Suntiah yang setia memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
7. Kepada keluarga besar Pondok Pesantren al-Hidayah Cikeusal, terkhusus kepada ustad Ali Sobri dan Ustadzah Neneng Aminah, yang sangat berjasa dalam hidup penulis.

8. Segenap keluarga dari berbagai organisasi di UIN SMH Banten, yaitu Hamas, PKPT IPNU IPPNU, UKM Tapak Suci, dan HMBM.
9. Seluruh teman-teman seangkatan BKI 2017. Terutama kelas BKI C 2017 yang telah berjuang bersama dari awal sampai saat ini, banyak sekali yang menjadi kesan indah dalam perjuangan ini.
10. Sahabat tercinta Gold Generation (Neng, Eka, dan Iis) yang setia menemani dalam suka maupun duka selama masa kuliah dan masa penyelesaian skripsi ini.

Serang, 24 Mei 2021

Penulis,

ARTIN SETIANINGSIH

171340100

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN

SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	8

D. Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Kerangka Teori.....	11
G. Metode Penelitian.....	16
H. Sistematika Penelitian.....	21

BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres.....	23
B. Self Healing.....	33
C. Terapi EFT (Emotional Freedom Technique).....	34
D. Proses terapi dalam mengurangi stress	43

BAB III KONDISI BURUH YANG MENGALAMI

STRES SEBAB TERDAMPAK COVID-19

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	46
B. Stressor Buruh yang Terdampak Covid-19	49
C. Gejala-gejala stres buruh yang terdampak covid- 19.....	51
D. Kondisi Psikologis Buruh yang terdampak covid-19.....	56

**BAB IV PELAKSANAAN SELF HEALING DENGAN
TERAPI EFT (EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE) UNTUK MENGURANGI STRES
BURUH YANG TERDAMPAK COVID-19**

- A. Penerapan Self Healing dengan Terapi EFT
(Emotional Freedom Technique) untuk
Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid-19 65
- B. Hasil penerapan self healing dengan terapi EFT
(Emotional Freedom Technique) untuk
Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid-19 74

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan 87
- B. Saran..... 89

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kerangka Teori dalam Terapi EFT	15
Tabel 3.1	Profil Buruh yang Terdampak Covid-19.....	49
Tabel 3.2	Kondisi Psikologis Buruh yang Mengalami Sebab Terdampak Covid-19.....	60
Tabel 4.1	Langkah-langkah Penerapan Self Healing dengan Terapi EFT (Emotional Freedom Technique).....	70
Tabel 4.2	Intensitas Stres Buruh Yang Terdampak Covid-19	82
Tabel 4.3	Hasil Penerapan Self Healing dengan Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) dalam Mengurangi Stres Buruh Terdampak Covid- 19.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik Tapping EFT.....	40
Gambar 2.2 Tapping Short.....	40