

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA  
PENYALAHGUNAAN NAPZA (ALKOHOL) DI DESA SELOREJO  
KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO**

**SKRIPSI**



**AYU FARIDHOTUL CHOIROH**

**NIM 1602012182**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA  
PENYALAHGUNAAN NAPZA (ALKOHOL) DI DESA SELOREJO  
KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**AYU FARIDHOTUL CHOIROH**

**NIM 1602012182**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2020**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : AYU FARIDHOTUL CHOIROH  
NIM : 1602012182  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 14 AGUSTUS 1996  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : " Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan Napza (Alkohol) Di Desa Seforejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 30 Januari 2020  
yang menyatakan



  
**AYU FARIDHOTUL CHOIROH**  
NIM. 16.02.01.2182

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Oleh : AYL FARIDHOTUL CHOIROH  
NIM : 1602012182  
Judul : PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL, EMOTIONAL, FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENJRUNAN INSOMNIA PADA PENYALAHGUNAAN NAPZA (ALKOHOL) DI DESA SELOREJO KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada tanggal: 12 Juni 2020

Oleh :

Mengetahui :

**Pembimbing I**



Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIK. 19790306 2006306 017

**Pembimbing II**



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes  
NIK. 19750607 200501 1001

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi  
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 20 Juni 2020

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, M.M., M.Pd  
Anggota : 1. Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes  
2. Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

TandaTangan



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



~~Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes~~  
~~NIK. 19878 08 21 2006 01 015~~

## ***CURRICULUM VITAE***

Nama : Ayu Faridhotul Choiroh

Tempat, tanggal lahir : Lamongan, 14 Agustus 1996

Alamat : Dusun Cuping RT/RW: 007/001 Desa Madulegi  
Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tunas Jaya I Lulus Tahun 2003
2. SDN Madulegi II Lulus Tahun 2009
3. MTs. Putra-Putri Simo Sungelebak Lulus Tahun 2012
4. MA MATHOLI'UL ANWAR Lulus Tahun 2015
5. Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016  
– Sekarang.

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Ilmu dapat diaplikasikan melalui perbuatannya. Semakin tinggi ilmu yang dimiliki seseorang, semakin baik pula perbuatan seseorang tersebut. Dan sebaik-baik ilmu adalah yang bermanfaat bagi saudaranya yang lain.

*“Khoirunnas Anfa’uhum Linnas”*

### PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan untuk:**

1. Kedua orang tuaku, Bapak Sokran dan Ibu Fatmawati, dua malaikat tak bersayap yang dianugerahkan oleh Allah kepadaku, sekaligus motivator terhebatku yang selalu memberikan do’a, semangat serta kasih sayang yang luar biasa untukku.
2. Ke dua saudaraku, Bayu Tara Wijaya dan Nunung Dwi Mujizati yang telah membantu dan memberi *support* dalam mengerjakan skripsi.
3. Bapak ibu dosen beserta pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini
4. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas B Keperawatan angkatan 2016 yang sudah banyak memberikan banyak cerita suka maupun duka, semoga tali persahabatan kita tetap terjalin erat.
5. Serta tokoh-tokoh yang hadir berperan dibalik terselesaikannya skripsi ini yang maaf namanya tidak bisa saya sebutkan satu satu.

## ABSTRAK

Choiroh, Ayu Faridhotul 2020. **Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) Di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes (2) Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

**Latar Belakang:** Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) adalah terapi penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Yakni sebuah teknik terapi yang mengkombinasikan energi psikologi, pemberdayaan spiritual dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *spiritual emotional freedon technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalagunaan NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro. **Metode:** *pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Populasi penelitian semua penyalahguna NAPZA di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Maret-Mei 2020, menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrument penelitian menggunakan SOP teknik terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). **Hasil:** Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai signifikan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi *spiritual emotional freedon technique* (SEFT) pada 23 responden penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) didapatkan nilai 56,5% yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami insomnia. Setelah dilakukan terapi *spiritual emotional freedon technique* (SEFT) pada 23 responden penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) didapatkan nilai 21,7% yang berarti sebagian kecil responden mengalami insomnia. **Analisis:** Terdapat pengaruh terapi *spiritual emotional freedon technique* (SEFT) terhadap penurunan insomnia pada penyalaguna NAPZA (Alkohol) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro. **Diskusi:** Terapi SEFT dapat menurunkan insomnia pada penyalahgunaan NAPZA.

**Kata Kunci:** SEFT, Insomnia, NAPZA



## ABSTRACT

Choiroh, Ayu Faridhotul 2020. *The Effect of Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy on the Reduction of Insomnia in the Completion of Drug (Alcohol) in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency*. Thesis S1 Nursing Study Program Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University Lamongan. Supervisor (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes (2) Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

**Introduction:** SEFT (spiritual emotional freedom) therapy is a combination of spiritual power and psychological energy. Namely a therapeutic technique that combines psychological energy, spiritual and psychological empowerment. The purpose of this study was to study the spiritual freedom emotional therapy (SEFT) research on the reduction of insomnia in drug abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency. **Methods:** This study used a pre-experimental research design with one group pre-post test design. The study population was all drug users in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency in March-May 2020, using simple random sampling technique. The research instrument used SOP spiritual therapy techniques, emotional freedom techniques (SEFT). **Result:** Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with a significant value of  $p < 0.05$ . The results showed that before spiritual freedom spiritual therapy (SEFT) was conducted on 23 respondents who received drugs (alcohol) scored 56.5%, which means more than most respondents who used insomnia. After spiritual freedom emotional therapy (SEFT) was performed on 23 respondents, receiving NAPZA (Alcohol) scored 21.7% which means that most respondents used insomnia. **Analysis:** spiritual emotional therapy freedom (SEFT) to decrease insomnia in NAPZA (Alcohol) drug abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency. **Discussucion:** Spiritual emotional freedom therapy can reduce of insomnia in drug abuse.

**Keywords:** SEFT, Insomnia, Drug

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan Napza (alkohol) Di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, M.Kes., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Iris Setiawan Hadi, S.Pdi selaku Kepala Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Hj. Siti Sholikah., S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 30 Januari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>CURICULUM VITAE.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Akademik.....	6
1.4.2 Bagi Praktis .....	6
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Napza .....	8
2.1.1 Pengertian .....	8
2.1.2 Jenis-Jenis Napza .....	9
2.1.3 Penyalahgunaan Napza .....	11
2.2 Konsep Insomnia.....	14
2.2.1 Pengertian.....	14

2.2.2	Klasifikasi Insomnia.....	14
2.2.3	Faktor Penyebab Insomnia.....	15
2.2.4	Gejala-Gejala Insomnia.....	18
2.2.5	Dampak Insomnia .....	19
2.2.6	Penatalaksanaan Insomnia .....	19
2.2.7	Alat Ukur Insomnia .....	22
2.3	Konsep SEFT .....	27
2.3.1	Pengertian.....	27
2.3.2	Keunggulan SEFT .....	29
2.3.3	Cara melakukan SEFT .....	30
2.3.4	Standart Operasional Prosedur SEFT.....	33
2.4	Kerangka Konsep .....	34
2.5	Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB 3</b>	<b>: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
3.1	Desain Penelitian .....	38
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
3.3	Kerangka Kerja .....	39
3.4	Identifikasi Variabel .....	41
3.5	Definisi Operasional .....	41
3.6	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	43
3.6.1	Populasi penelitian.....	43
3.6.2	Metode Sampling.....	43
3.6.3	Sampel Penelitian .....	45
3.7	Proses Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	45
3.7.1	Tahap Persiapan.....	45
3.7.2	Instrumen Penelitian .....	46
3.7.3	Pengolahan Data .....	46
3.7.4	Analisa Data.....	48
3.8	Etika Penelitian .....	49
<b>BAB 4</b>	<b>: PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	50
4.1.1	Data Umum .....	50

4.1.2 Data Khusus .....	53
4.2 Pembahasan.....	56
4.2.1 Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) Sebelum Dilakukan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) .....	56
4.2.2 Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) Sesudah Dilakukan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) .....	58
4.2.3 Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA (Alkohol) .....	60
4.3 Keterbatasan Dalam Penelitian .....	62
<b>BAB 5 : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro .....	42
Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Pendidikan Terhadap Penyalahgunaan NAPZA jenis (Alkohol) Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei.....	51
Table 4.2 Distribusi Jenis Pekerjaan Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei.....	51
Table 4.3 Distribusi Data Usia Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei .....	52
Table 4.4 Distribusi Perilaku Terhadap Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Bulan Maret-Mei .....	52
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Jawaban Subyek Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) sebelum dilakukan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.....	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Jawaban Subyek Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) setelah dilakukan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.....	54
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Jawaban Subyek Insomnia Pada Penyalahgunaan NAPZA Jenis (Alkohol) setelah dan sesudah dilakukan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1:	
Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penyayahgunaan NAPZA (Alkohol) Di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2019 .....	35
Gambar 3.1	
Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro .....	38
Gambar 3.2	
Kerangka Kerja Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Proposal
- Lampiran 2 : Surat survei awal
- Lampiran 3 : Surat balasan survei awal
- Lampiran 4 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 5 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6 : Lembar kuesioner
- Lampiran 7 : SOP
- Lampiran 8 : Tabulasi data
- Lampiran 9 : Hasil SPSS
- Lampiran 10 : Lembar konsultasi
- Lampiran 11 : Sertifikat SEFT

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
H <sub>1</sub>	: Terdapat hubungan yang signifikan
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M. Si	: Magister Sains
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Tecchnique</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur