

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu pada masa dewasa muda ini mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar menjadi orang dewasa mandiri dengan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru. Mereka diharapkan mampu mengembangkan sikap, keinginan dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas perkembangannya.¹

Tahap perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson menjelaskan bahwa orang dewasa pada tahap ini mulai mendambakan hubungan-hubungan yang intim dan akrab, serta menyatukan identitasnya dengan orang lain. Salah satu indikasi adanya peralihan tugas perkembangan baru yang harus dijalankan orang dewasa muda adalah peralihan peran menjadi suami atau istri dan orangtua. Masa ini membuat mereka mulai memilih pasangan dan membina keluarga dengan mengasuh anak dan mengelola rumah tangga. Baik laki-laki maupun wanita memiliki peranan yang berbeda dalam pencapaian tugas perkembangan ini sehingga menuntut bentuk-bentuk penyesuaian yang berbeda.²

Seorang wanita yang mengalami kehamilan dan melahirkan memerlukan penyesuaian terhadap kemungkinan perubahan pola hidup akibat

¹. Hurlock, B. Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1980) hal . 250

². Hurlock, B. Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*, hal .246.

berlangsungnya proses kehamilan dan kehidupan pasca persalinan.³ Kehamilan seorang wanita adalah penting karena hal ini merupakan simbol terjadinya transisi kearah kedewasaan. Kehamilan dapat pula dikatakan sebagai ekspresi rasa perwujudan diri dan identitasnya sebagai wanita. Sisi lain menyatakan bahwa kehamilan juga merupakan salah satu episode dramatis dalam kehidupan seorang wanita. Wanita perlu melakukan penyesuaian terhadap keadaan tersebut karena dianggap memiliki pengaruh besar terhadap kondisi biologis dan terhadap perubahan psikologis seorang wanita yang pernah mengalaminya. Kehadiran anggota baru dalam kehidupan seorang wanita dari rahimnya tidak selamanya merupakan kebahagiaan tersendiri.

Melahirkan adalah sebuah karunia terbesar bagi wanita dan momen yang sangat membahagiakan, tapi kadang harus menemui kenyataan bahwa tidak semua menganggap seperti itu karena ada juga wanita yang mengalami depresi setelah melahirkan. Banyak orang menganggap bahwa kehamilan adalah kodrati yang harus dilalui dan peristiwa alamiah yang wajar tapi bagi wanita yang mengalami hal tersebut dapat menjadi episode yang dramatis dan traumatis yang sangat menentukan kehidupannya di masa datang. Hal tersebut menyebabkan ibu mengalami stres diiringi perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitivitas ibu setelah melahirkan.⁴

Meskipun peristiwa-peristiwa seperti terjadinya proses kehamilan dan penambahan anggota keluarga baru merupakan peristiwa yang umumnya

³. http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_ii/07410104-rahmania-ariantini.ps, diakses pada tanggal 05 april 2012

⁴. Suherni, dkk. *Perawatan Masa Nifas*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2009) hal.90

bersifat positif, peristiwa tersebut juga dapat menimbulkan stres karena adanya tuntutan penyesuaian akibat perubahan pola kehidupan. Mendukung pernyataan tersebut, dalam *Handbook of Nursing Diagnosis* juga menjelaskan bahwa kelahiran anak merupakan salah satu faktor situasional yang berakibat pada pengalaman kehilangan gaya hidup dan perasaan kehilangan pada diri seseorang atas dirinya sendiri.

Sejumlah aspek dalam kehidupan wanita setelah melahirkan menunjukkan bahwa memiliki anak merupakan tantangan dalam kehidupan yang menuntut penyesuaian. Ada empat aspek yang memerlukan kemampuan penanggulangan (*coping*) secara nyata pasca persalinan seorang wanita, yaitu penyesuaian fisik, perasaan tidak aman, adanya sistem dukungan, dan kehilangan akan identitasnya yang dulu. Faktor-faktor seperti perubahan fisik dan emosional yang kompleks, aktivitas dan peran baru sebagai ibu pada minggu-minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian ibu hamil dan melahirkan selanjutnya.

Kebahagiaan mungkin tidak akan dirasakan oleh sebagian ibu yang tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap sejumlah faktor perubahan di atas. Mereka bahkan dapat mengalami berbagai gangguan emosional dengan berbagai gejala, sindroma atau *Baby Blues* hampir sebagian besar ibu yang baru melahirkan mengalami *Baby Blues*. Sebuah kondisi depresi pasca persalinan, yang jika tidak ditangani, akan berdampak pada perkembangan anak. *Baby Blues syndrome* atau *postpartum syndrome* adalah kondisi yang dialami oleh hampir 50% perempuan yang baru melahirkan. Kondisi ini dapat

terjadi sejak hari pertama setelah persalinan dan cenderung akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima setelah persalinan.

Para pakar kesehatan sepakat bahwa ada empat faktor penyebab *Baby Blues* : Hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang mana dari keempat tersebut tidak adanya keseimbangan. Usai bersalin, kadar hormon kortisol (hormon pemicu stres) pada tubuh ibu naik hingga mendekati kadar orang yang sedang mengalami depresi. Pada saat yang sama hormon laktogen dan prolaktin yang memicu produksi ASI sedang meningkat dan kadar progesteron sangat rendah. Pertemuan kedua hormon ini akan menimbulkan kelelahan fisik pada ibu dan memicu depresi. Serta berkurangnya perhatian keluarga, terutama suami karena semua perhatian tertuju pada anak yang baru lahir. Padahal usai persalinan si ibu yang merasa lelah dan sakit pasca persalinan membuat ibu membutuhkan perhatian. Kecewa terhadap penampilan fisik si kecil karena tidak sesuai dengan yang diinginkan juga bisa memicu *Baby blues*. Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang sepanjang hari bahkan tidak jarang di malam buta sangatlah menguras tenaga. Apalagi jika tidak ada bantuan dari suami atau anggota keluarga yang lain. Ibu merasa sulit menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu. Apalagi kini gaya hidupnya akan berubah drastis. Anda merasa dijauhi oleh lingkungan dan merasa akan teras terikat terus pada si kecil.⁵

⁵. <http://911medical.blogspot.com/2011/01/sindrom-baby-blues-pasca-melahirkan.html>, diakses pada tanggal 25 april 2012.

Dari uraian diatas peneliti mencoba menggunakan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk mengurangi kecemasan ataupun gejala-gejala depresi bagi penderita *Baby Blues*. *Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah salah satu dari banyak metode yang berkembang untuk membantu klien dalam mengatasi masalah mereka. Teknik semacam ini memiliki keunikan dalam dasar terminologi filosofis, Meskipun perbedaan tersebut, *SEFT* dikembangkan sesuai dengan sifat manusia. Hal ini dirancang untuk memenuhi sisi spiritual yang melekat pada setiap orang.⁶

Dengan menggunakan terapi *SEFT* ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan atau depresi, rasa takut bagi penderita *Baby Blues*. Dengan sisi spiritual yang dimiliki oleh terapi *SEFT* sendiri yang meliputi keyakinan, tawakal, ihklas, khusyu' dan pasrah serta rasa syukur kepada Allah diharapkan dapat mengatasi ibu yang mengalami *Baby Blues* ini. Kasus yang peneliti tangani ini adalah seorang ibu rumah tangga Asti (nama samaran) yang baru melahirkan yang menderita *Baby Blues* sudah dapat 2 bulan dia melahirkan dari anak pertamanya. Asti selalu mengeluh dan merasa capek dalam mengurus bayinya serta tidak percaya diri dalam mengurus bayinya, takut akan perubahan-perubahan fisik yang akan terjadi dan belum siap menjadi seorang ibu, bahkan hampir tidak memperhatikan suami dan cenderung menangis, peneliti mengetahui semua ini dari suami yang menceritakan yang mana tempat konseli sendiri adalah di daerah Asem Jaya Demak Surabaya.

⁶ . http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_ii/07410104-rahmania-ariantini.ps

Ketika seorang ibu mengalami depresi, cemas seperti ini, maka dengan adanya terapi spiritual ini dapat membantu segala ketakutan dan kecemasan pada penderita *Baby Blues*, karena terapi ini mengandung sisi spiritual yang melekat pada setiap insan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk menganalisis depresi yang dialami penderita *Baby Blues*.

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Kajian tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan serta sumbangan pemikiran tentang terapi *SEFT* dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi peneliti khususnya dan mahasiswa pada umumnya untuk melakukan dan menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan masalah yang akan diteliti, maka dapat didefinisikan istilah-istilah yang ada dalam skripsi ini.

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan suatu usaha membantu individu dan menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimiliki sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai kholifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah atau mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia, dan alam sekitarnya.⁷

⁷. Hallen A, Bimbingan dan Konseling. (Ciputat: Quantum Teaching 2005), Hal. 2-21

2. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik terapi yang mengkombinasikan antara *energy psychology* dengan *spiritual power*. Terbukti dengan menggabungkan unsur spiritual di *EFT* (versi asli dari *SEFT* yang dikembangkan *Gary Caig*), *SEFT* lebih *Power full*, jauh lebih cepat dalam menyembuhkan dibandingkan versi aslinya *EFT*.⁸

SEFT adalah Teknik Spiritual dan penyetaraan Sistem Energi tubuh. Energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran emosi dan perilaku.⁹ Sisi spiritual yang ada dalam terapi *SEFT* ini meliputi: yakin, khusyuh, ikhlas dan pasrah (Tawakal) Serta Bersyukur.

3. *Baby Blues*

Baby Blues adalah depresi atau kesedihan-kesedihan luar biasa yang dialami ibu-ibu pasca melahirkan. Perasaan cemas yang berlebihan, sedih, murung, dan sering menangis. Seringkali merasa kelelahan dan sakit kepala. Perasaan ketidakmampuan, misalnya dalam mengurus si kecil. Seringkali ibu yang pada awalnya mengalami *Baby Blues Syndrome* kemudian berkembang menjadi lebih lama dan lebih berat intensitasnya. Apabila gejala yang terjadi telah mengganggu dalam melaksanakan tugas sehari-hari maka termasuk dalam kategori depresi pasca melahirkan,

⁸. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Power dalam Terapi SEFT Technique*, dalam (<http://berita-muslim-muallaf.blogspot.com>, diakses pada 5 maret 2012)

⁹. Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT*, (Jakarta: PT Arga Publising, 2010), hal .16.

biasanya lebih sering terjadi pada wanita dengan riwayat depresi sebelumnya.¹⁰

Baby Blues merupakan perasaan sedih, diwujudkan dengan menangis, merasa kesepian atau penolakan terhadap bayi yang dilahirkan, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, kelelahan, kelalaian dan perasaan tidak bisa tidur.¹¹

Dengan demikian yang dimaksud dari judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*” adalah upaya dari konselor untuk memberikan bimbingan atau solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi kepada konseli yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan *Baby Blues*, kecemasan atau depresi dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sehingga konseli dapat mengontrol emosi diri dengan lebih baik untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif. “*Bogdan dan Taylor*” mendefinisikannya sebagai prosedur peneliti yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati.

¹⁰. Suherni, dkk. *Perawatan Masa Nifas*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2009) hal.91

¹¹. *Makara, Kesehatan, VOL. 13, NO. 2, Desember 2009*. Hal. 95-99

Sedangkan jenis penelitian adalah penelitian studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahnya kepada suatu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif.¹²

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dimana peneliti mengumpulkan data yang erat hubungannya dengan proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*. Data yang terkumpul dalam penelitian berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka serta tujuan dari peneliam ini adalah memahami fenomena yang diteliti secara terinci, mendalam dan menyeluruh dari hasil lapangan.

2. Sasaran dan lokasi penelitian.

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang baru melahirkan dan mengalami gangguan *Baby Blues* yang disebut dengan klien, sedangkan konselornya adalah Shovania.

Lokasi penelitian ini bertempat di daerah Asem Jaya Demak Surabaya.

¹². Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Rajawali Press, 1995), hal .22.

3. Jenis dan sumber data

a. *Jenis data*

1) Data primer

Adalah data yang diambil dari sumber data primer atau sumber pertama di lapangan.¹³ Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli. Pelaksanaan proses konseling serta keberhasilan pelaksanaan konseling.

2) Data sekunder

Adalah data dari sumber kedua, yang dapat diperoleh dari riwayat pendidikan konseli, gambaran lokasi penelitian keadaan lingkungan konseli dan perilaku keseharian konseli. Untuk memperkuat data dilakukan wawancara untuk memperluas lebih mendalam pada temuan kasus.

3) Sumber Data

1) Sumber data primer

Adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dari lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah konseli sendiri Asti (nama samaran) yaitu seorang ibu yang mengalami gangguan setelah melahirkan atau disebut dengan "*Baby Blues*".

¹³. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Melton Putra, 1992), hal .133.

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah penelitian ini para informan yang meliputi keluarga , tetangga, teman konseli serta data dari kelurahan tempat tinggal konseli.

4. Tahapan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian yaitu:

a. Tahap pra lapangan

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian.

Untuk itu diperlukan persiapan sebagai berikut:

1) Menyusun rancangan penelitian

Peneliti menyusun rancangan penelitian yang akan diteliti seperti: latar belakang masalah, kajian kepustakaan. Pemelihan lapangan penelitian dll.

2) Memilih lapangan

Peneliti menentukan lapangan yang hendak diteliti, cara terbaik yang perlu ditempuh dalam penentuan lapangan penelitian adalah dengan jalan mempertimbangkan teori substantif, yaitu untuk melihat apakah terdapat kesesuaian dengan kenyataan dilapangan. Oleh karena itu peneliti memilih di daerah Asem jaya Demak Surabaya sebagai lapangan yang akan diteliti.

3) Mengurus Perizinan

Setelah memilih lapangan penelitian. Peneliti mulai mengurus surat perizinan sebagai bentuk administrasi dalam penelitian, dari pengajuan judul, konsultasi, mengurus perizinan dari Dekan sampai pada instansi-instansi yang terkait.

4) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Peneliti berusaha mengenal segala unsur lingkungan sosial, fisik dan keadaan alam di lapangan serta peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan dengan mewawancarai para informan.

5) Memilih dan memanfaatkan informan.

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian. Karena itulah informasi harus benar-benar orang yang mempunyai pengetahuan atau informasi tentang hal-hal yang terkait dengan penelitian ini.

6) Menyiapkan perlengkapan penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, perlengkapan fisik, izin penelitian, kertas, buku, semua yang bertujuan untuk mendapatkan deskripsi data di lapangan dan akhirnya menghasilkan rencana penelitian.

7) Persoalan etika penelitian

Etika penelitian ini pada dasarnya menyangkut hubungan peneliti dengan orang atau subjek penelitian, baik secara perorangan maupun secara kelompok. Oleh sebab itu peneliti harus menjaga etika atau sikapnya dalam penelitian karena persoalan etika akan timbul apabila ada sejumlah norma atau peraturan yang tidak dihormati oleh peneliti.¹⁴

b. Tahap pekerjaan Lapangan.

Pada tahap ini peneliti berfokus pada data di lapangan, adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1) Memahami latar penelitian dan persiapan diri

Sebelum memasuki lapangan, peneliti perlu memahami latar belakang penelitian, tahu menempatkan diri, menyesuaikan penampilan dengan kebiasaan dari tempat penelitian, agar memudahkan hubungan dengan subjek dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data.

2) Memasuki lapangan

Setelah memasuki lapangan, peneliti menciptakan *repport* (hubungan yang baik antara peneliti dengan subjek), agar subjek dengan sukarela memberikan informasi yang diperlukan, keakraban dengan subjek dan informan lainnya perlu dipelihara selama penelitian berlangsung.

¹⁴. Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 86-93

3) Berperan serta sambil mengumpulkan data

Catatan lapangan merupakan data yang diperoleh selama penelitian baik melalui wawancara, pengamatan atau menyaksikan kejadian sesuatu. Dalam pengumpulan data peneliti juga memperhatikan sumber data lainnya seperti: dokumen, laporan, foto, gambar yang sekiranya perlu dijadikan informasi bagi peneliti.

c. Tahap analisis data

Dalam tahap ini peneliti memulai dengan menganalisa data konseli serta proses pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan. Peneliti melihat kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukannya konseling dengan terapi setelah itu peneliti mendeskripsikan hasil analisis yang sudah diperoleh sehingga bisa mendapatkan data yang akurat.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, yaitu:

a. Observasi

Metode observasi ini didasarkan atas pengamatan secara langsung. Mengamati adalah menatap kejadian, gerak atau proses. Pengamatan juga memungkinkan melihat dan memahami sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi

pada keadaan sebenarnya.¹⁵ Metode observasi merupakan metode yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera.¹⁶

Metode observasi ini dilakukan dengan melalui kunjungan lapangan pada situasi tertentu, agar peneliti dapat melakukan observasi secara langsung guna mendapatkan data-data yang diperlukan. Melalui pengamatan tersebut akan didapatkan gambaran yang jelas mengenai kondisi dan keadaan konseli yang sebenarnya, sebelum dan sesudah proses konseling dan juga peneliti bisa mengamati sekaligus melakukan secara langsung proses konseling ditempat penelitian dalam hal ini di daerah Asem Jaya Demak Surabaya peneliti disini menggunakan skala penilaian untuk mengetahui tingkat depresi pada diri konseli.

b. Wawancara

Metode wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan, dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.¹⁷ wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang latar belakang keluarga, riwayat hidup, gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, perilaku keseharian konseli dan mengetahui lebih jelas proses serta hasil pelaksanaan proses konseling.

¹⁵. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Melton putra, 1992), hal. 174

¹⁶. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hal .174.

¹⁷. Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. hal .135.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik mencari mengenai hal-hal yang berupa fakta-fakta riwayat hidup seseorang, catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat agenda gambaran (hasil karya), dan lain sebagainya.¹⁸ peneliti menggunakan bahan material sebagai bahan informasi suplemen tentang data-data yang berhubungan dengan konseli seperti foto dll. Adapun data atau dokumen yang diperlukan adalah data monografi di daerah Asem jaya Demak Surabaya.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai jenis data dan tehnik pengumpulan data dalam penelitian kasus ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel I.I
Tekhnik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
A	Data Primer Deskripsi tentang latar belakang konseli dan permasalahannya	Konseli + Informan	W + O
B	Perilaku dan kondisi Psikologis yang dialami konseli.	Konseli + Informan	W + O
C	Pelaksanaan proses konseling dengan terapi <i>SEFT</i>	Konseli + Informan	W + O
D	Hasil akhir pelaksanaan BKI dengan terapi <i>SEFT</i>	Konseli + Informan	W + O
E	Data Sekunder Gambaran Lokasi Penelitian	Dokumen + Informan	O + D

¹⁸. Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hal .225.

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

W : Wawancara

O : Observasi

D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasi data, memilah-milah menjadi saran yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Teknik analisa data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Analisa yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan seorang ibu menderita *Baby Blues* dan untuk membandingkan kejadian-kejadian yang terjadi berdasarkan lapangan dan teori yang ada, peneliti menganalisis kejadian tersebut dan dilakukan secara terus menerus.¹⁹ Analisis yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses dan keberhasilan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada

¹⁹ . Amriana, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif dalam mengatasi Pola Asuh Ibu yang Salah" (Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011) hal.19

penderita *Baby Blues*, melihat proses terapi *SEFT* di lapangan dengan teori Bimbingan dan Konseling Islam serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling dengan menggunakan terapi *SEFT*.

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 2 teknik keabsahan data antara lain:

- a) Keterlibatan peneliti secara cukup di lokasi penelitian dan dalam berinteraksi dengan subjek sehingga peneliti menghasilkan data mengenai latar belakang konseli, baik dari segi ekonomi, keluarga, identitas konseli, keseharian konseli, serta masalah yang dihadapi konseli, hubungan konseli dengan keluarga dan lingkungan, gejala perilaku yang tampak pada konseli baik sebelum dan sesudah konseling, gambaran tentang lokasi penelitian.²⁰

- b) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi dengan menggunakan perbandingan teori. Berarti peneliti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi, di samping juga membandingkan

²⁰ . Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka setia,2002), hal .51.

keadaan dan persepektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.²¹

G. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penulisan skripsi ini, dibagi dalam lima Bab, yaitu:

Bab pertama adalah membahas tentang pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua adalah berisi tentang tinjauan pustaka meliputi, pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, landasan, tujuan, unsur-unsur, asas-asas, fungsi, prinsip-prinsip, langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam. Pengertian *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*, tujuan *SEFT*, teknik *SEFT*, pengertian *Baby Blues*, Tujuan, strategi mengatasi emosi (kecemasan) pada penderita *Baby Blues*. Ciri-ciri *Baby Blues*, penyebab *Baby Blues*, gejala *Baby Blues*, dan kerangka teori meliputi kecemasan kelelahan, tidak bisa tidur, kurang nafsu makan, pusing atau depresi pasca melahirkan sebagai masalah BKI dan BKI dengan terapi *SEFT* untuk mengatasi penderita *Baby Blues*. Selanjutnya membahas tentang penelitian terdahulu yang relevan.

Bab ketiga adalah penyajian data membahas tentang deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Deskripsi umum objek penelitian meliputi deskripsi lokasi penelitian, objek penelitian yang meliputi

²¹ . Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung PT Rosda Karya, 2005), hal. 175-178

deskripsi konselor, konseli, dan masalah konseli sedangkan deskripsi hasil pelaksanaan membahas tentang proses serta hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita *Baby Blues*.

Bab keempat adalah analisis proses pelaksanaan konseling yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, follow up, dan analisis keberhasilan serta membandingkan perubahan konseli sebelum dan sesudah proses konseling berlangsung.

Bab kelima adalah membahas tentang kesimpulan, saran dan bagian akhir yang berupa daftar pustaka dan beberapa lampiran.