

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari “*guidance*” yang di dalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* berasal dari kata *guid* yang mempunyai arti *to direc, pilot, manager, or streer*, artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan.²²

Menurut Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani yang dikutip dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Sekolah” mengemukakan pengertian bimbingan adalah:

“Bimbingan adalah suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya, baik bagi dirinya maupun bagi masyarakat”²³

Istilah “konseling” yang telah dipergunakan sebagai bahasa Indonesia ini, merupakan terjemah dari istilah aslinya yakni “*counseling*” dalam Bahasa Inggris. Dalam kamus Bahasa Inggris “*counsel*” yang berarti nasehat , anjuran, pembicaraan. Dengan demikian kata konseling diartikan sebagai pemberian nasehat atau

²². Anas Salahudin, *Bimbingan dan konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal.13

²³. Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*

pemberian anjuran untuk melakukan sesuatu atau mengadakan pembicaraan dengan bertukar pikiran tentang sesuatu.

Menurut James F. Adams yang diikuti oleh I. Djumhur dan Moh. Surya dalam bukunya “Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah” mendefinisikan konseling adalah:

“konseling adalah suatu pengertian timbal balik antara dua orang individu dimana yang seorang (konselor membantu yang lain konseli) supaya ia dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah hidup yang dihadapinya agar ia mampu memecahkan persoalannya dengan usahanya sendiri.²⁴

Apabila pengertian Bimbingan dan Konseling Islam dipecah menjadi dua yaitu Bimbingan Islam dan Konseling Islam. Maka ada beberapa pendapat ulama mengenai tersebut.

Menurut Hallen A, Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah agama yang dimilikinya secara optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur’an dan hadist Rosululloh ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras sesuai tuntutan al-Qur’an dan hadist.²⁵

Sedangkan pengertian konseling menurut Musfir, konseling terapi Islam merupakan salah satu unsur kehidupan saling melengkapi,

²⁴. I. Djumhur dan Moh. Surya, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 5.

²⁵. Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal. 17.

proses pendidikan yang berkesinambungan dan juga pengajaran yang urgen dalam kehidupan suatu individu.²⁶

Dalam mengkaji tentang pengertian konseling Islam Hamdani Bakran Adz-Dzaky berpendapat: konseling dalam Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada al-Qur'an dan as-sunnah Rasulullah SAW.²⁷

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali sebagai makhluk yang fitrah yang seharusnya hidup dengan baik, selaras dengan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan sebagai petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan yang hakiki yakni kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan utama Bimbingan dan Konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam.

²⁶ . Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 11

²⁷ . Hamdani Bakran Adz, Dzaky, *Spikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137

Dari al-Qur'an dan Sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian, makna hakiki) Bimbingan dan Konseling Islam.²⁸

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

- 1) Menentukan klien agar mengambil keputusan yang baik sehingga bisa menjalani hidup yang lebih baik sesuai norma yang berlaku pada masyarakat.
- 2) Dalam batas-batas tertentu Bimbingan dan Konseling diarahkan agar seseorang mampu membuat suatu keputusan pada waktu benar-benar diperlukan keputusan itu.
- 3) Sebagai makhluk sosial seorang diharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam membina.²⁹

Jadi secara garis besar atau secara umum, tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat merumuskan sebagai membantu agar individu sebagai makhluk yang hakiki agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam.

1) Konselor

Konselor adalah orang yang mempunyai keahlian dan kemampuan dan mempunyai kewenangan dalam membimbing

²⁸. Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UIP Press, 2005), hal. 5

²⁹. Sjahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling*, (Sidoarjo: Duta Aksara, 2010), hal. 53-55

serta memberikan bantuan pada orang lain yang mempunyai kesulitan yang tidak dapat diselesaikan sendiri, sehingga orang tersebut dapat mengatasinya sendiri.³⁰

Seorang konselor yang efektif memiliki karakteristik kepribadian sebagai berikut:

- a) Memiliki kemampuan dan keahlian
- b) Memiliki sifat dan kepribadian yang baik (akhlaqul karimah)
- c) Memiliki sifat shiddiq, amanah, tablig, dan mukhlis
- d) Memiliki sifat sabar dan tidak mudah putus asa
- e) Memiliki sifat rendah diri, tidak sombong, dan tidak merasa paling tinggi kedudukan maupun ilmunya
- f) Mampu mendudukan permasalahan konseli sesuai dengan situasi dan kondisi secara proporsional
- g) Konselor harus memiliki kemampuan kuat untuk mengendalikan diri, menjaga kehormatan diri, dan kehormatan konseli.³¹

2) Konseli

Konseli adalah individu mempunyai masalah tertentu yang datang pada seorang konselor untuk meminta bantuan guna menyelesaikan terhadap masalah yang sedang dihadapinya.³²

³⁰ . Sofyan S Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 23

³¹ . Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UIP Press, 2004), hal. 46-51

³² . Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaan*, (Jakarta: Cet V, Rajawali, 1985) hal. 47

Menurut W.S. Winkel cirri-ciri konseli ada 3, yaitu:

- a. Motivasi
- b. Keberanian mengekspresikan diri
- c. Keinsyafan atas tanggung jawab yang dilakukannya.³³

3) Masalah

Menurut W.S. Winkel mendefinisikan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu. Adapun bentuk konkret dari hambatan atau rintangan itu bermacam-macam. Misalnya gangguan internal maupun eksternal, dan tantangan yang ditimbulkan oleh situasi hidup.³⁴

Masalah-masalah yang perlu diselesaikan dalam Bimbingan dan Konseling Islam menurut Schneiders dalam buku Psikologi Konseling karangan Latipun adalah problem-problem psikologi yang meliputi:

- a) Ketidak matangan
- b) Ketidak stabilan emotional
- c) Ketidak mampuan mengontrol diri
- d) Perasaan ego yang negatif

³³. W. S Winkel, *Bimbingan Penyuluhan di Sekolah Menengah*, (Surabaya: Andi Offside, 1999), hal. 89

³⁴. W. S Winkel, *Bimbingan Penyuluhan di Sekolah Menengah*, hal. 70

Vance dan Volsky berpendapat bahwa dalam konseling hanya menangani individu yang normal dengan masalah-masalah yang berhubungan dalam kehidupan sehari-hari.³⁵

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam.

Ada beberapa Asas-asas dalam Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya adalah sebagai berikut: a). Asas kerahasiaan, b). Asas kesukarelaan, c). Asas keterbukaan, d). Asas kegiatan, e). Asas kemandirian, f). Asas kekinian, g). Asas kedinamisan, h). Asas keterpaduan, i). Asas kenormatifan, j). Asas keahlian, k). Asas alih tangan kasus, l). Asas Tut Wuri Handayani.³⁶

Sedangkan dalam bukunya Aunur Rahim Faqih adalah:

1) Asas Kebahagiaan dunia dan akhirat

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً

وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya:

"Dan di antara mereka ada orang yang bendo'a: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka"³⁷ [Qs. Al-Baqaraoh: 201

³⁵. Latipun. *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal. 14-15

³⁶. Muchlis, *Asas-Asas Bimbingan Konseling*, dalam ([Http:// Sarkomkar.Blogspot.Com](http://Sarkomkar.Blogspot.Com) di akses pada 25 Mei 2010)

³⁷. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2005), hal. 39

2) Asas Fitrah

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya:

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”³⁸ [Qs. Ar Ruum:30]

3) Asas Lillahi ta'ala

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

Artinya:

“Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”³⁹ [Qs. Al-An'am:162]

- 4) Asas bimbingan seumur hidup
- 5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah
- 6) Asas keseimbangan rohaniah
- 7) Asas kemaujudan individu
- 8) Asas sosialitas manusia
- 9) Asas kekhelifahan manusia
- 10) Asas keselarasan dan keadilan
- 11) Asas pembinaan akhlaqul-karimah
- 12) Asas kasih sayang

³⁸. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2005), hal. 574

³⁹. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 201.

- 13) Asas saling menghargai dan menghormati
- 14) Asas musyawarah
- 15) Asas keahlian.

f. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi konseling menurut Aunur Rahim Faqih dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling dalam Islam” adalah:

- 1) Fungsi *Prefentif* yakni membantu individu menjaga dan mencegah timbulnya masalah pada dirinya.
- 2) Fungsi *Kuratif* dan Korektif adalah membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Fungsi *preserfatif* adalah membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang awalnya tidak baik (ada masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- 4) Fungsi *Developmental* atau pengembangan yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baru baginya.⁴⁰

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling adalah membantu individu untuk memahami kondisi pada saat sekarang dan masa yang akan datang dalam menghadapi segala macam permasalahan, sehingga dengan adanya permasalahan tersebut individu mampu menghadapinya dan dapat memecahkannya.

⁴⁰ . Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UIP Press, 2004), hal. 21-37

g. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Ada beberapa prinsip pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Bimbingan adalah suatu proses membantu individu agar mereka dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- 2) Bimbingan bertitik tolak (berfokus) pada individu yang dibimbing
- 3) Bimbingan diarahkan kepada individu dan tiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda satu sama lainnya.
- 4) Masalah yang dapai diselesaikan oleh tim pembimbing di lingkungan lembaga hendaknya diserahkan kepada ahli atau lembaga yang berwenang menyelesaikannya.
- 5) Bimbingan dimulai dengan menanyakan identitas klien dan masalah yang sedang dihadapi klien.
- 6) Bimbingan yang diberikan pada klien harus fleksibel sesuai dengan apa yang dibutuhkan klien dan masyarakat.
- 7) Program bimbingan di lingkungan lembaga pendidikan tertentu harus sesuai dengan program pendidikan pada lembaga yang bersangkutan
- 8) Hendaknya pelaksanaan program bimbingan di sekolah oleh orang yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dapat bekerja sama dan meenggunakan sumber-sumber yang relevan yang

berada di dalam ataupun di luar lembaga penyelenggaraan pendidikan.

- 9) Program bimbingan dievaluasi untuk mengetahui hasil dan pelaksanaan program.

Rumusan prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam pada umumnya berkenaan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, tujuan, dan proses penanganan masalah, program pelayanan, penyelenggaraan pelayanan.⁴¹

h. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling adalah:

- 1) Identifikasi masalah

Pada langkah ini yang harus diperhatikan adalah mengenal gejala-gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi. Maksud dari gejala awal disini adalah memperhatikan gejala-gejala yang nampak, kemudian dianalisis dan selanjutnya dievaluasi .

- 2) Diagnosis

Pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan “masalah” berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Dalam langkah ini dilakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar belakang atau yang melatar belakangi gejala yang muncul.

⁴¹. Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), hal. 44

3) Prognosis

Langkah prognosis ini konselor menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Selanjutnya melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi konseli.

4) Terapi

Setelah merencanakan pemberian bantuan, maka konselor melanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bentuk bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya. Langkah pemberian bantuan ini dilaksanakan dengan berbagai pendekatan dan teknik pemberian bantuan.

5) Follow Up

Setelah konselor dan konseli melakukan beberapa kali pertemuan, dan mengumpulkan data dari konseli dan beberapa informan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dapat dilakukan selama proses pemberian bantuan berlangsung sampai pada akhir pemberian bantuan.⁴²

⁴² Pakde Sofa, *Langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling, dalam* (<http://massofa.wordpress.com> diakses pada 30 oktober 2008)

2. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

a. Pengertian Terapi *SEFT*

Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyetaraan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih dan lain sebagainya), dan emosional (trauma, depresi, phobia, stres, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, emosi, tidak percaya diri dan lain sebagainya). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga, atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak-anak.⁴³

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy pshycology*. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset alamiah, tidak ada unsur supranatural lain dalam *SEFT*.⁴⁴

SEFT juga dilakukan dengan cara men-*tapping* (mengetuk) beberapa titik tubuh dengan dua jari dalam waktu singkat (5-50 menit umumnya 15 menit). Titik tubuh diketuk hampir sama dengan titik akupuntur, namun *SEFT* hanya menggunakan 18 titik tubuh saja. *SEFT* juga sering disebut dengan "*Psychological Version Of Acupunture*"

⁴³. Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Previe*, (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 11

⁴⁴. Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Previe*, (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 12

Tabel 2.1
Perbedaan *SEFT* dan Akupuntur

AKUPUNTUR	<i>SEFT</i>
Menggunakan 361 titik disepanjang 12 energi meridian tubuh	Hanya menggunakan 18 titik kunci disepanjang 12 energi meridian tubuh
Menggunakan jarum atau menekan dengan kuat	Menggunakan ketukan ringan dengan kedua jari
Hanya menyadarkan diri pada factor teknis pengobatan.	Menambahkan kekuatan do'a yang disertai keikhlasan dan kepasrahan untuk memperkuat terapi
Memerlukan prosedur diagnosis yang rumit	Tanpa melakukan proses diagnosis yang rumit
Kombinasi titik –titik tertentu yang berbeda untuk penyakit yang berbeda	Kombinasi titik yang sma untuk setiap masalah
Diperlukan proses belajar yang cukup lama untuk menguasainya	Proses belajar sangat cepat, karena mudah untuk melakukannya
Menggunakan jarum pada akun kuntur dapat menimbulkan efek samping	Hanya menggunakan jari tangan, jadi hampir tidak ada efek samping
Hanya terbatas pada kesembuhan penyakit fisik	Bisa untuk menyembuhkan masalah fisik dan eosii
Efek penyembuhan seringkali baru dapat dirasakan dalam waktu yang lam	Efek penyembuhan dapat dirasakan secara instan. ⁴⁵

SEFT merupakan metode baru dalam melakukan *EFT* (*Emotional Freedom Tehnique*) *SEFT* adalah pengembangan dari *EFT* yang dikenalkan oleh *Gery Craig dari USA*, dimana faktor “S” adalah *spiritual*. Hal ini sangat penting karena sering kali faktor ini sangat berperan tatkala terapi *EFT* konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungannya vertikal “paling tulus” antara hamba Allah dengan penciptanya. Adapun perbedan terapi *SEFT* dan *EFT* bisa dilihat tabel dibawah ini.

⁴⁵. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, (Jakarta:nAfzan Pubilising, Cetakan Pertama), hal.29

Tabel 2.2
Perbedaan EFT dengan SEFT

EFT		SEFT
elf Centered Asumsi kesembuhan berasal dari diri saya sendiri, begitu saya bisa menerima diri saya	Basic Philosophy	God Centered Asumsi kesembuhan itu dari Tuhan, begitu saya bisa ikhlas & pasrah....
Eventhough I have this pain.....ideeply profound and accept my self..... walaupun saya sakit ini saya terima diri saya sepenuhnya.....	Set-Up	Ya..Allah walaupun saya sakit ini,... saya ikhlas.. menerima sakit saya ini, saya pasrah kesembuhannya kepada-Mu,.....
EFT dilakukan dalam suasana santai, karena fokusnya pada diri sendiri	Sikap Saat Tapping	SEFT dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan, kekhusyuan, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur.
EFT dengan menyebut detail masalahnya. Sakit kepala ini, rasa pedih ini, dan seterusnya...	Tune-In	SEFT tidak terlalu fokus pada detail masalahnya, cukup lakukan tiga hal secara bersamaan: 1. Rasakan sakitnya, 2. Fokuskan fikiran ketempat sakit, 3. Dan ikhlaskan dan pasrahkan kesembuhan sakit itu pada Tuhan
EFT menggunakan 7 atau 14 titik	Tapping	SEFT menambahkan titik-titik hingga 18 titik
Tidak ada	Unsur Spiritualitas	90% penekanan pada unsure Spiritualitas
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Neuro Linguistic Program- ming</i> • <i>Behavioral Therapy</i> • <i>Psychoanalisa</i> • <i>Eye movement Desenzi-tization Reprocessing</i> • <i>Sugesti & Affirmasi</i> • <i>Visualzation</i> • <i>Gesalt Therapy</i> • <i>Energi Therapy</i> 	Teknik yang Terlibat	<ul style="list-style-type: none"> • Semua teknik yang terlibat dalam EFT dan ditambah : • <i>Logotherapy</i> • <i>Sedona Method</i> • <i>Ericksonian Hypnosis</i> • <i>Provokative Therapy</i> • <i>Trancendental Relaxation & Meditation</i> • <i>Powerful Prayer</i>

Teknik spiritual dari terapi SEFF ini yang sangat penting adalah: yakin, khusuk, ikhlas, pasrah dan bersyukur, yang akan dijelaskan di bawah ini.

1) Yakin

Yakin yang dimaksud adalah yakin akan ke Maha kuasa Allah, yakin akan kasih sayang Allah. Anda (baik sebagai terapis maupun klien) tidak perlu yakin dengan terapi SEFT atau diri anda

sendiri, anda hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya Allah dan Maha sayangnya Allah pada kita.⁴⁶ Seperti ayat al-Qur'an di bawah ini:

﴿٨٢﴾ إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya:

"Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: "Jadilah!" Maka terjadilah ia."⁴⁷ (Qs. Yasiin:82)

Yakin, Surat 04-122

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعَدَّ اللَّهُ حَقًّا وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ

﴿١٢٢﴾ قِيلًا

Artinya:

orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan saleh, kelak akan Kami masukkan ke dalam surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah telah membuat suatu janji yang benar. dan siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?⁴⁸ (Qs. An-nisa':122

2) Khusyu'

Ketika kita sedang khusyuk maka sistem metabolisme akan berjalan dengan lancar, saat melakukan terapi, pusatkan pikiran kita pada saat melakukan *Set Up* (berdo'a) pada "Sang Maha Penyembuh" berdo'a dengan kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya do'a adalah karena kita tidak khusyu', hati dan

⁴⁶. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, (Jakarta:nAfzan Pubilising, Cetakan Pertama), hal.70

⁴⁷. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 355.

⁴⁸. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 78.

pikiran kita tidak ikut hadir saat berdo'a, tidak sepenuh hati dan hanya dimulut saja. Jadi hilangkan pikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan *Set-Up*.

“seperti kisah Nabi Luth “waktu terkena anak panah maka beliau meminta pada sahabatnya agar mencabut anak panah tersebut diwaktut beliau sholat, maka sahabat mengikuti perintah Nabi Luth, ketika Nabi Luth sholat maka dicabutlah anak panah tersebut maka yang terjadi beliau tidak merasakan sakit sedikit pun” dengan kita khusyu' berdo'a kepada Allah, maka rasa sakit yang kita derita akan terasa ringan”

Khusyu: Al Baqarah:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',⁴⁹ (Qs. Al-Baqarah: 45)

3) Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita makin sakit adalah karena tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita

⁴⁹. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjamahnya*, hal. 7.

lakukan. “semakin kita ikhlas menerimanya, semakin cepat ia pergi”⁵⁰

Ikhlas Surat Yunus :22

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ۗ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَبَ مِنْكُمْ بَرِيحٌ طَيِّبَةٌ وَفَرِحْتُمْ بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ ۖ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنِ أُنجَيْنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٢٢﴾

Artinya:

Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah bahtera itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), Maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (mereka berkata): "Sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan Kami dari bahaya ini, pastilah Kami akan Termasuk orang-orang yang bersyukur".⁵¹ (Qs. Yunus:22)

Sedangkan dalam hadist diterangkan

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَانَ بْنِ صَخْرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَامِكُمْ وَلَا إِلَى صُورَتِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ. (رواه مسلم)

Artinya:

Dari Abi Hurairah dari Abdirrahman bin Shohr r.a. dia berkata : Rasulullah SAW bersabda : “Sesungguhnya Allah tidak melihat ke tubuh atau gambarmu akan tetapi Dia melihat pada hatimu.” (HR. Muslim) Niat atau motivasi itu bertempat di hati, siapapun tidak akan mengetahui motivasi apa yang ada dalam hati seseorang saat ia mengerjakan sesuatu, kecuali dirinya dan Allah saja. Dengan demikian, seseorang yang melakukan suatu amal yang dipandang

⁵⁰. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*. hal.70

⁵¹. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjamahnya*, hal.168.

menurut pandangan manusia, tetapi motivasinya salah atau tidak ikhlas, hal itu akan sia-sia karena Allah tidak melihat bentuk dzahirnya, tetapi melihat niat dalam hatinya, seperti yang telah termakbul dalam hadis diatas.⁵²

4) Tawakal

Tawakal atau pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas menerima dengan hati yang lapang apapun yang kita alami saat ini. Sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan pada-Nya apa yang terjadi nanti. Apakah rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan kepada Allah.

Pasrah bukan berarti *fatalisme*, pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pasrah (tawakal) berarti bahwa kita berusaha sekuat tenaga sambil hati kita hanya bergantung pada Allah.⁵³

(Ath-Thalaaq:03)

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ^٥ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ^٤ إِنَّ
اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ^٥ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Artinya:

“Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”⁵⁴ (Qs. Ath.thalaaq:03)

⁵². Abu Fajar Alqalami, dkk. *Riyadush Shalihin*, (Jakarta: Gitamedia Press) hal. 47

⁵³. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, hal.71

⁵⁴. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjamahnya*, hal. 445.

Tawakal (3:19)

فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمَلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ ۖ^ط
بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ ۖ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَأُودُوا فِي
سَبِيلِي وَقُتِلُوا وَقُتِلُوا لَا كُفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَا أُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّةِ جَعْرِ
مِن تَحْتِهَا إِلَّا نَهَرُ ثَوَابًا مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ ﴿١٩﴾

Artinya:

*Maka Tuhan mereka memperkenankan permohonannya (dengan berfirman): "Sesungguhnya aku tidak menyia-nyiakan amal orang-orang yang beramal di antara kamu, baik laki-laki atau perempuan, (karena) sebagian kamu adalah turunan dari sebagian yang lain[259]. Maka orang-orang yang berhijrah, yang diusir dari kampung halamannya, yang disakiti pada jalan-Ku, yang berperang dan yang dibunuh, pastilah akan Ku-hapuskan kesalahan-kesalahan mereka dan pastilah aku masukkan mereka ke dalam surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, sebagai pahala di sisi Allah. dan Allah pada sisi-Nya pahala yang baik"*⁵⁵

[259] Maksudnya sebagaimana laki-laki berasal dari laki-laki dan perempuan, Maka demikian pula halnya perempuan berasal dari laki-laki dan perempuan. Kedua-duanya sama-sama manusia, tak ada kelebihan yang satu dari yang lain tentang penilaian iman dan amalnya.

5) Bersyukur

Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah.

Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak jika kita minimal menyukuri banyak hal lain dalam hidup kita yang masih baik dan sehat. Jangan sampai satu masalah yang kecil menenggelamkan rasa syukur kita atas nikmat yang besar. Maka kita perlu "*dicipline of gratitude*", mendisiplinkan pikiran, hati dan

⁵⁵. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjamahnya*, hal. 40.

tindakan kita untuk selalu bersyukur, dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang kita derita atau masalah yang tidak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mensyukuri nikmat yang selama ini kita terima.⁵⁶

Bersyukur (surat Al-A'raaf:69)

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ
وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ
بَصُطَةً ۖ فَاذْكُرُوا ءَالَآءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya:

Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan⁵⁷ (Qs. Al-A'raaf:69)

Untuk masalah yang lumayan parah (bandel), kita bisa melakukan sedikit modifikasi berikut dalam langkah 1-2.

1. Setelah satu peraturan SEFT (langkah 1-5) kita bisa dimodifikasi

kalimat *Set-Up* menjadi.

“Yaa Allah.... Meskipun saya masih....(sebutkan masalahnya) saya tetap ikhlas menerima masalah saya ini dan saya tetap pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”

2. Dalam langkah kedua kita memodifikasi kata pengingatnya

menjadi. “Yaa Allah saya tetap ikhlas, saya tetap pasrah”

⁵⁶. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*), hal.73

⁵⁷. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjamahnya*, hal. 126.

b. Tujuan terapi *SEFT*

Seperti tujuan yang ingin dicapai oleh model-model terapi lainnya, tujuan terapi *SEFT* adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Acuan yang dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada moto yang berbunyi "*LOGOS*" (*Loving Good, Blessing to the other, and Self Inporvement*).

Ada tiga hal yang dapat digunakan dari moto tersebut: pertama, seorang harus mencintai Tuhan. Dengan cara ini seorang akan mengarahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma-norma yang sudah ditentukan. Ia akan mengutamakan kebaikan dan meninggalkan keburukan. Kedua, *Blessing to the other*, ungkapan ini ditujukan agar kita peduli pada orang lain bila anda memiliki sisi keunggulan tularkan kepada orang lain sesungguhnya kelebihan itu semata-mata dari sang Maha Kuasa, maka wajiblah kita membagi berkah dengan sesama manusia. Ketiga, *Self Improvement*, yang memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi. Sebab itu melalui refleksi seseorang akan mawas diri, bertindak hati-hati dari tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan seutuhnya

SEFT tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.⁵⁸

c. Teknik Terapi dalam *SEFT*

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin (pendiri metode *SEFT*) mengatakan bahwa *SEFT* adalah teknik terapi dan pengembangan diri eklektis yang menggabungkan kekuatan 14 macam teknik untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, pikiran, perilaku, demi mencapai kesembuhan, kesuksesan, dan kebahagiaan. Untuk lebih jelasnya dibawah ini akan dijelaskan 14 teknik terapi dan pemberdayaan diri yang menunjang efektifitasnya *SEFT*.⁵⁹

- 1) *Cognitive Theraphy* (NLP). *SEFT* menggunakan teknik NLP terutama dalam proses awal seperti *Set-up* dan *Tune-up* proses ini disebut *reframing* dan *anchoring* (penjangkaran), sedangkan *tapping* merupakan aktivitas *breaking the pattern*.
- 2) *Behavioral Theraphy*. Dimana salah satu tekniknya, disebut *desentization*, teknik ini digunakan untuk mengatasi phobia, atau ketakutan-ketakutan pada benda tertentu.
- 3) *Logo Theraphy*. Digunakan dengan memasukkan kata ikhlas, pasrah, dan rasa syukur selama proses terapi, dengan menggunakan ketiga kata itu dalam penderitaan fisik maupun emosi itu

⁵⁸. Bambang Hidup Mulyono, “ *Bimbingan dan Konseling SEFT Sebagai Model Terapi*” dalam (<http://translate.google.com/Fkonselorindonesia.blogspot.com> di akses 12 mei 2012)

⁵⁹. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique*, (Jakarta: Arga Publishing , Edisi Revisi), hal. 53

membuatnya bias bertahan dalam kondisi apa pun, yang pada gilirannya dapat menyembuhkan sakit yang diderita.

- 4) *Psikonalisis*. Adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mencari akar masalah. *SEFT* berasumsi bahwa setiap gejala fisik memiliki latar belakang emosi.
- 5) *EMDR (Eye Movement Desentization Reprocessing)*. *SEFT* mengambil intisari yang sangat ringan namun ampuh untuk mengatasi gangguan emosi yakni dengan cara mengendalikan bola mata yang sangat efektif untuk menurunkan tensi emosi.
- 6) *Self Hipnotis*. Dalam teknik ini disebut menyugesti diri agar program-program bawah sadar yang menjadi akar penyebab emosi negatif yang anda alami bisa disembuhkan secara lebih etis dan jantan.
- 7) *Sugesti Afirmasi*. Dalam praktek *SEFT*, anda menggunakan istilah-istilah keikhlasan dan kepasrahan yang itu sangat membantu proses penyembuhan. Kepasrahan adalah kata-kata ampuh untuk mensugesti diri meraih kesembuhan.
- 8) *Vizualization*. Teknik ini disebut *the movie technique* yang bermanfaat untuk menyembuhkan trauma dan phobia.
- 9) *Gestalt Therapy*. Teknik ini dipakai dalam *SEFT* untuk menata kembali fikiran-fikiran dan emosi negatif yang berdampak pada sakit fisik.

- 10) *Meditation*. Teknik ini dipakai saat melakukan *logos relaxation* sebagai carra *SEFT* untuk meraih kebahagiaan dan kedamaian hati. Caranya dengan menjaga perasaan syukur, menghitung banyaknya kenikmatan dibandingkan cobaan yang diderita.
- 11) *Sedona Method*. Jika klien menggunakan kalimat pasrah maka direkomendasikan untuk membaca buku Sedona metode yang menjelaskan hasil penelitian murid dari Lester Lavinson.
- 12) *Provocative Theraphy*. Dalam *SEFT* bentuk profokasinya adalah pasien disuruh merasakan sakitnya atau gangguan yang ia derita, kemudian diminta membandingkan skala sakit yang dideritanya sebelum diterapi dan sesudah diterapi.
- 13) *Energi Theraphy*. Asumsi adalah bahwa dalam tubuh manusia mengandung sistem energi. Jika ada gangguan pada salah satu bagian sistem tersebut maka yang bersangkutan akan mengalami sakit, akupuntur menyebut dengan istilah meridian.
- 14) *Spiritual Theraphy*. Adalah kekuatan do'a yang digunakn untuk proses penyembuhan pasien. Dengan melibatkan Tuhan dalam proses terapi maka keberhasilan dari ikhtisar tersebut bisa lebih besar dibandingkan tanpa do'a.⁶⁰

Dalam melakukan praktek *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* ada Sembilan titik *Tapping* secara singkat dari

⁶⁰. Syarif Thayib, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique Preview SEFT*, (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 35-34

semua titik *Tapping* secara keseluruhan (lengkapnya 18 titik). Versi lengkap maupun versi ringkas *SEFT* terdiri dari 3 tahap.

a) *Kalimat Set Up*

“*The Set-Up*” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan “*Psychological reversal*” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif).

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka bedo’a dengan khusyuh, ikhlas dan pasrah. “Yaa Allah..... meskipun saya..... (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah padaMu sepenuhnya”

“*The Set-Up*” sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuh, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya dibagian “*Sore Spot*” (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “*Karate Chop*”.

b) *The Tune In*

Untuk masalah emosi, kita melakukan “*Tune-In*” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika

reaksi negative (marah, sedih, takut dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah...saya Ikhlas.....saya pasrah.

c) *The Tapping*.

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil terus *Tune-In*. Titik –titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The Major Energi Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada tertetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan.⁶¹ Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik tersebut.

1. *Cr = Crown*, Pada titik atas kepala
2. *EB = Eye Brow*, Pada titik permulaan alis mata
3. *SE = Side of the Eye*, di atas tulang disamping mata
4. *US = Under the Eye*, 2 cm dibawah kelopak mata
5. *UN = Under the Nose*, Tepat dibawah hidung
6. *Ch = Chin*, di antara dagu dan bagian bawah bibir
7. *CB = Collar Bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, dan tulang rusuk pertama.
8. *UA = Under the Arm*, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).
9. *BN = Bellow Nipple*, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

⁶¹. Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, (Jakarta:nAfzan Pubilising, Cetakan Pertama), hal.61-64

10. *IH* = *Inside of Hand*, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. *OH* = *Outside of Hand*, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12. *Th* = *Thumb*, Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
13. *IF* = *Index Finger*, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
14. *MF* = *Middle Finger*, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
15. *RF* = *Ring Finger*, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
16. *BF* = *Baby Finger*, di jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
17. *KC* = *Karate Chop*, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
18. *GS* = *Gamut Spot*, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.⁶²

Pada titik *Gamut Spot* juga dilakukan 9 gerakan:

- 1) Pejamkan mata sekuat-kuatnya
- 2) Melotot sekuat-kuatnya (seperti bola mata mau keluar)
- 3) Melirik kanan bawah
- 4) Melirik kekiri bawah

⁶². Ahmad Faiz Zainuddin, " *Terapi SEFT Ala Ahmad Faiz Zainuddin* " dalam (<http://www.forum-ngo.com> di akses pada 15 Maret 2012)

- 5) Memutar bola mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata melawan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama
- 8) Berhitung 1,2,3,4,5,6
- 9) Berulang lagi.⁶³

Setelah totok selesai, tarik nafas melalui hidung dimulai dari letak atau lokasi sakitnya kemudian buang nafas melalui mulut (sambil membayangkan bahwa penyakit tersebut ikut keluar bersama keluarnya nafas) dan afirmasikan / ucapkan “ Terima Kasih Tuhan/ Alhamdulillah/ Puji Tuhan” (sesuaikan dengan keyakinan anda).

Dianjurkan sebelum dan sesudah melakukan terapi ini, minumlah air secukupnya. Air dianggap sebagai media untuk melancarkan jalannya energi. Beberapa kasus ditemukan jika tidak minum air akan terjadi rasa haus atau dehidrasi.⁶⁴

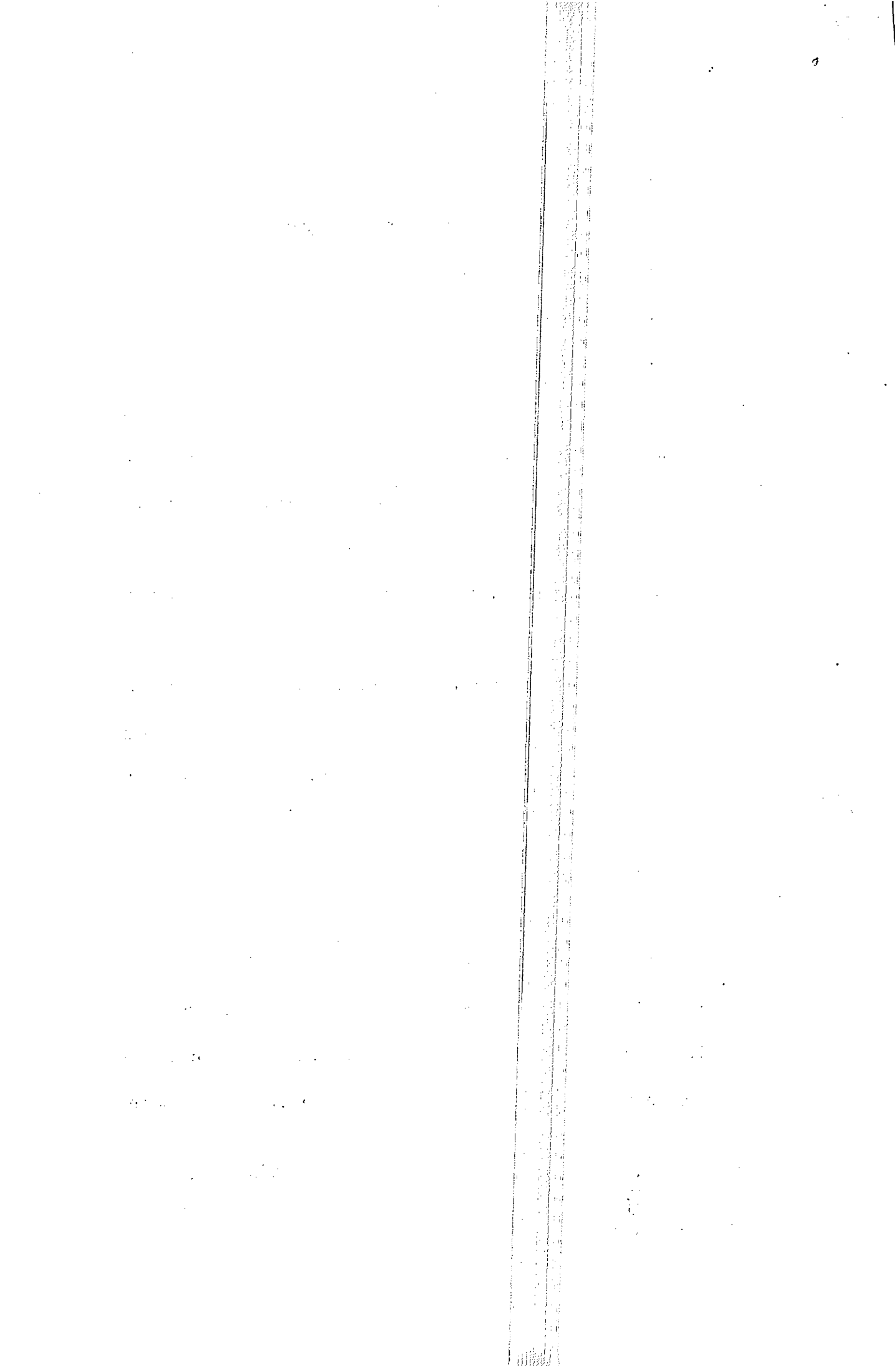
3. *Baby Blues*

a. Pengertian *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

⁶³ . Logos Institute, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, makalah disajikan dalam preview *SEFT*. (Surabaya: *SEFT*, 2010), 29 Desember.

⁶⁴ . Bambang Hidup Mulyono, “*Sembilan Titik Tapping*”, dalam (<http://praktisiSEFT.Blogs-pot.com> , di akses pada 7 april 2012).



mengurus si kecil dan marah-marah sendiri. 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, biasanya lebih sering terjadi pada wanita dengan riwayat depresi sebelumnya.⁶⁵

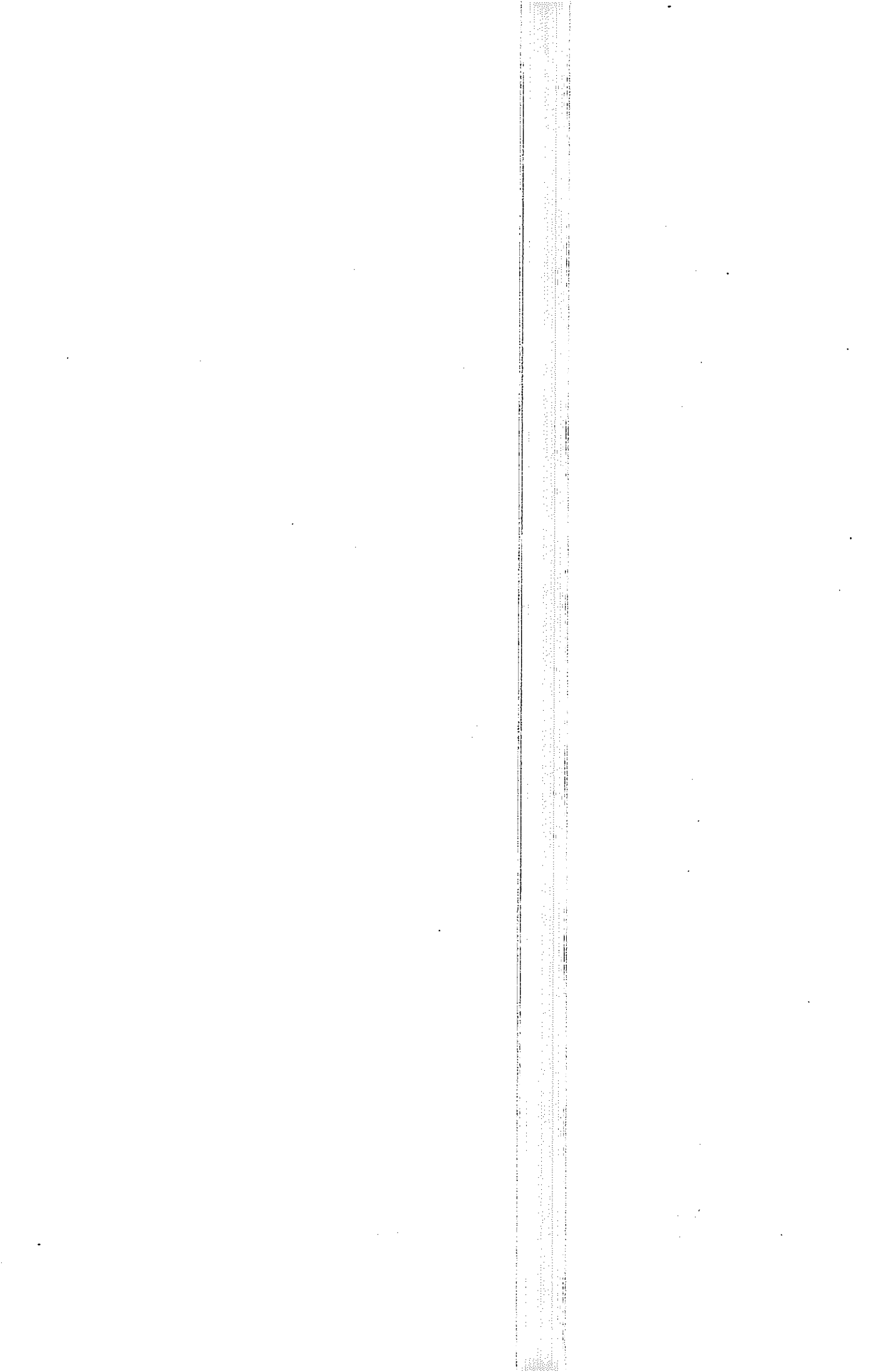
Baby Blues merupakan perasaan sedih, diwujudkan dengan menangis, merasa kesepian atau penolakan terhadap bayi yang dilahirkan, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, kelelahan, kelalaian dan perasaan tidak bisa tidur.⁶⁶

Post partum blues atau disebut juga dengan *Baby Blues* atau sindroma ibu baru dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan pada psikis yang sering tampak pada minggu minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Reaksi depresi/sedih/disforia.
- 2) Sering menangis
- 3) Mudah tersinggung (iritabilitas)
- 4) Cemas
- 5) Labilitas perasaan
- 6) Cenderung menyalahkan diri sendiri
- 7) Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan
- 8) Kelelahan

⁶⁵. Suherni, dkk. *Perawatan Masa Nifas*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2009) hal.91

⁶⁶. *Makara, Kesehatan, VOL. 13, NO. 2, Desember 2009*. Hal. 95-99.





- 9) Mudah sedih
- 10) Mudah marah
- 11) Mood mudah berubah, cepat menjadi sedih dan cepat pula gembira.
- 12) Perasaan terjebak, marah kepada pasangan dan bayinya.
- 13) Perasaan bersalah.
- 14) Sangat pelupa⁶⁷

Baby Blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetrik tetapi bagaimanapun faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. Gejala-gejala tersebut timbul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu beberapa hari setelah persalinan. Namun pada beberapa kasus gejala-gejala tersebut bertahan dan baru menghilang setelah beberapa hari, *minggu atau bulan bahkan dapat berkembang menjadi keadaan yang lebih berat.*

Baby Blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan sebagaimana mestinya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan mereka merasakan ada suatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Apabila mereka pergi

⁶⁷ . Setyo Retno Wulandari, dkk "Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas" (Yogyakarta: Gosen Publishing), hal. 114

mengunjungi dokter atau tenaga kesehatan untuk minta pertolongan seringkali hanya mendapatkan saran untuk beristirahat atau lebih banyak tidur, tidak gelisah, minum obat atau berhenti mengasihani diri sendiri dan mulai merasa gembira menyambut kedatangan bayi yang mereka cintai.

Faktor-faktor penyebab timbulnya *Post Partum Blues/ Baby Blues*:

- a) Faktor hormonal berupa perubahan kadar ekstrogen, progesterone, prolaktin dan ekstrio yang terlalu rendah, kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan ternyata estrogen memiliki efek supresi aktifitas enzim nonadreanalin maupun serotin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.
- b) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan, rasa mules dll.
- c) Ketidak mampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional yang kompleks.
- d) Faktor umur dan paritas (jumlah anak)
- e) Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan
- f) Latar belakang psikososial wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi.

- g) Kecukupan dukungan dari lingkungannya (suami, keluarga dan teman). Apakah suami mendukung kehamilan ini, apakah suami mengerti perasaan istri, apakah, suami/keluarga/teman memberikan dukungan fisik dan moril misalnya dengan membantu pekerjaan rumah tangga, membantu mengurus bayi, mendengarkan keluhan ibu.
- h) Stres dalam keluarga misal faktor ekonomi memburuk, persoalan dengan suami, problem dengan mertua atau orang tua
- i) Stres yang dialami wanita itu sendiri misalnya ASI tidak keluar, frustrasi karena bayi tidak mau tidur, nangis dan gumoh, stres melihat bayi sakit, rasa bosan dengan hidup yang dijalani.
- j) Kelelahan pasca melahirkan
- k) Perubahan peran yang dialami ibu. Sebelumnya ibu adalah seorang istri tetapi sekarang sekaligus berperan sebagai ibu dengan bayi yang sangat tergantung padanya.
- l) Rasa memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga timbul rasa takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya.
- m) Problem anak, setelah kelahiran bayi, kemungkinan timbul rasa cemburu dari anak sebelumnya sehingga hal tersebut cukup mengganggu emosional ibu.⁶⁸

⁶⁸ . Setyo Retno Wulandari, dkk "Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas" (Yogyakarta: Gosyen Publishing), hal. 116

b. Adaptasi Psikologis Ibu dalam Masa Nifas

Sebagian besar para wanita menganggap bahwa masa-masa setelah melahirkan adalah masa-masa sulit yang akan menyebabkan mereka mengalami tekanan secara emosional. Gangguan-gangguan psikologis yang muncul akan mengurangi kebahagiaan yang dirasakan dan sedikit banyak mempengaruhi hubungan anak ibu dikemudian hari. Hal ini bisa muncul dalam durasi yang sangat singkat atau berupa serangan yang sangat berat selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya.⁶⁹

Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani dalam adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut:

1) *Fase Taking In*

Fase taking in merupakan periode ketergantungan. Periode ini berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu sedang berfokus terutama pada dirinya sendiri. Ibu akan berulang kali menceritakan proses persalinan yang dialaminya dari awal sampai akhir . ibu perlu bicara tentang dirinya sendiri. Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu pada fase ini seperti rasa mules, nyeri pada jahitan, kurang tidur dan kelelahan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal tersebut membuat ibu perlu cukup istirahat untuk mencegah gangguan psikologis yang mungkin

⁶⁹ . Tim penyusun Program Psikologi “*Penulisan Proposal Skripsi, Skrip dan Artike*” (Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya , 2011).Hal 68

dialami, seperti mudah tersinggung, menangis. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya.

Pada fase ini petugas kesehatan harus menggunakan pendekatan yang empatik agar ibu dapat melewati fase ini dengan baik. Ibu hanya ingin didengarkan dan diperhatikan. Kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu. Kehadiran suami atau keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Petugas kesehatan dapat menganjurkan suami dan keluarga untuk memberikan dukungan moral dan menyediakan waktu untuk mendengarkan semua hal yang disampaikan agar ibu dapat melewati fase ini dengan lancar.

Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu adalah:

- a) Kekecewaan karena tidak mendapat apa yang diinginkan tentang bayinya misalnya jenis kelamin tertentu, warna kulit, jenis rambut dan lain-lain.
- b) Ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami ibu misal rasa mules karena rahim berkontraksi untuk kembali pada keadaan semula, payudara bengkak, nyeri luka jahitan
- c) Rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya.
- d) Suami atau keluarga yang mengkritik ibu tentang cara merawat bayi dan cenderung melihat saja tanpa membantu. Ibu akan

merasa tidak nyaman karena sebenarnya hal tersebut bukan hanya tanggung jawab ibu semata.

2) *Fase Taking Hold*

Fase Taking Hold yaitu periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu timbul rasa khawatir akan ketidak mampuan dan rasa tanggung jawabnya merawat bayi. Ibu mempunyai perasaan sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah. Kita perlu berhati-hati menjaga komunikasi dengan ibu. Dukungan moral sangat diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri ibu. Bagi petugas kesehatan pada fase ini merupakan kesempatan yang baik untuk memberikan berbagai penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu nifas. Tugas kita adalah mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara merawat luka jahitan, senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang dibutuhkan gizi, istirahat, kebersihan diri dan lain-lain.

3) *Fase Taking Go*

Fase Taking Go yaitu periode menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Ibu memahami bahwa bayi butuh disusui sehingga siap terjaga untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya sudah meningkat pada fase ini apabila fase-fase yang diatas

tersebut berjalan dengan baik. Ibu akan lebih percaya diri dalam menjalani peran barunya.⁷⁰ Pendidikan kesehatan yang kita berikan pada fase sebelumnya akan sangat berguna bagi ibu. Ibu lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga masih terus diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak perlu terbebani. Ibu memerlukan istirahat yang cukup sehingga mendapat kondisi fisik yang bagus untuk dapat merawat bayinya.

c. Depresi berat

Depresi berat dikenal sebagai *sindroma defresif non psikolitik* pada kehamilan namun umumnya terjadi dalam beberapa minggu sampai bulan setelah kelahiran.

Gejala-gejala depresi berat:

- 1) Perubahan pada mood.
- 2) Gangguan pola tidur dan pola makan.
- 3) Perubahan mental dan libido.
- 4) Dapat pula muncul phobia, ketakutan akan menyakiti diri sendiri atau bayinya.

Depresi berat akan memiliki resiko tinggi pada wanita/ keluarga yang pernah mengalami kelainan psikiatri atau pernah mengalami *pre menstrual sindrom*. Kemungkinan rekuren pada kehamilan berikutnya.

⁷⁰. Suherni, dkk. *Perawatan Masa Nifas*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2009) hal. 87-89

Penatalaksanaan depresi berat.

- a) Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.
- b) Terapi psikologis dari psikiater dan psikolog.
- c) Kolaborasi dengan dokter untuk pemberian anti depresan (hati-hati pemberian anti depresi pada wanita hamil dan menyusui).
- d) Pasien dengan percobaan bunuh diri sebaiknya tidak ditinggalkan sendirian di rumah.
- e) Jika diperlukan perawatan di rumah sakit.
- f) Tidak dianjurkan untuk *rooming in/* rawat gabung dengan bayinya.⁷¹

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hubungan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

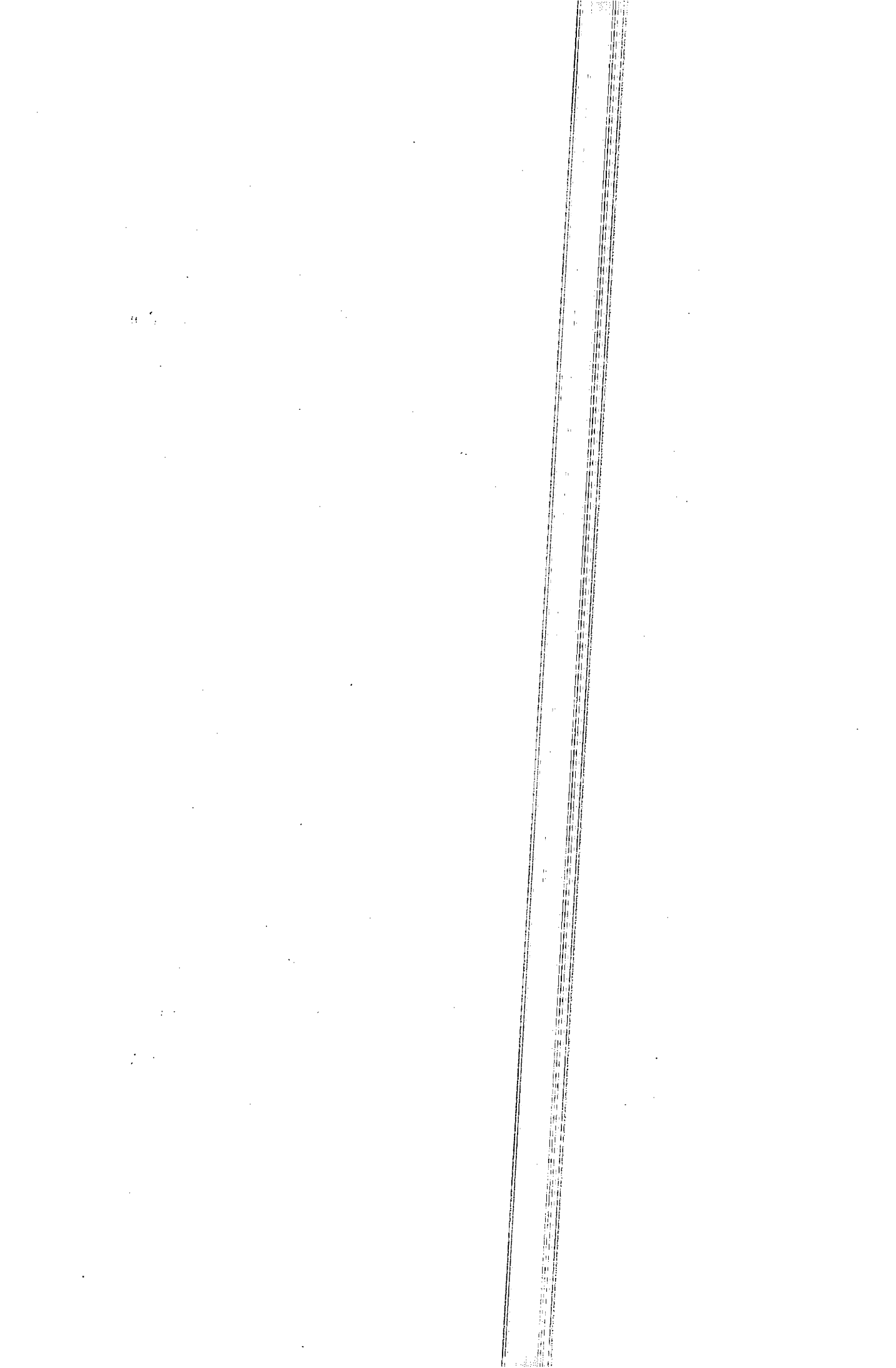
Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan sebelum terapi *SEFT* berlangsung, dengan berdasarkan langkah-langkah konseling pada umumnya, yang meliputi identifikasi kasus, diagnosis prognosis, konseling (treatmen) dan follow up, konseling berfungsi sebagai tahap awal dalam penelitian ini untuk mencari data atau masalah yang sebenarnya, menggunakan identifikasi kasus, dimana hal ini ialah mencari akar permasalahan yang sedang dihadapi konseli berdasarkan wawancara dari beberapa informan yang ada yang meliputi orang-orang terdekat konseli seperti halnya suami, orang tua dan keluarga konseli,

⁷¹ . Suherni, dkk. *Perawatan Masa Nifas*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2009) hal. 98-99

maka disini akan terlihat dampak atau gejala dari apa yang diderita konseli, dan masuk pada langkah selanjutnya diagnosis yang berfungsi untuk mengola data dari informan sehingga menemukan inti dari permasalahan yang dihadapi konseli, kemudian prognosis menentukan solusi atau terapi apa yang cocok untuk masalah yang sedang dihadapi konseli, setelah prognosis berlangsung maka kemudian memberikan alternatif atau solusi pada konseli dengan melakukan terapi pada konseli, tahap yang terakhir adalah follow up, tindak lanjut sekaligus evaluasi dari apa yang sudah dilakukan, apakah sudah berhasil atau tidak untuk menentukan rencana kedepannya.

SEFT disini berfungsi sebagai terapi bagi permasalahan yang dihadapi konseli dalam terapi ini *SEFT* memiliki beberapa teknik yang meliputi *set-up*, *tune-in* dan *tapping* setelah tiga teknik ini dilakukan langkah selanjutnya ialah *DEEP SEFT* konseli diajak untuk membayangkan hal-hal yang membuat dirinya sakit atau masalah yang sedang ia hadapi pada saat ini, setelah kemudian konseli membayangkan maka konseli diharapkan untuk melepaskan beban-beban yang ia hadapi dengan pasrah dan ikhlas atas apa yang ia hadapi, bahwa semua hal yang terjadi adalah dari Allah dan hanya Allah yang bisa menghentikannya.

Sedangkan hubungan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *SEFT* ialah Konseling sebagai langkah awal untuk mengetahui permasalahan apa yang dihadapi oleh konseli dan , faktor dan gejala-gejala seperti apa yang membuat konseli mempunyai gangguan atau



permasalahan yang sedang dihadapinya, dari proses Konseling itulah maka kemudian permasalahannya jelas dan *SEFT* di sini sebagai terapi dari permasalahan yang dihadapi konseli, jadi keduanya saling berhubungan untuk membantu konseli memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Konseling sebagai proses awal untuk menentukan permasalahan yang dihadapi konseli, *SEFT* sebagai terapi dari permasalahan tersebut. Untuk mencapai hidup yang damai dan sejahtera dunia dan akhirat.

2. Penelitian Terdahulu

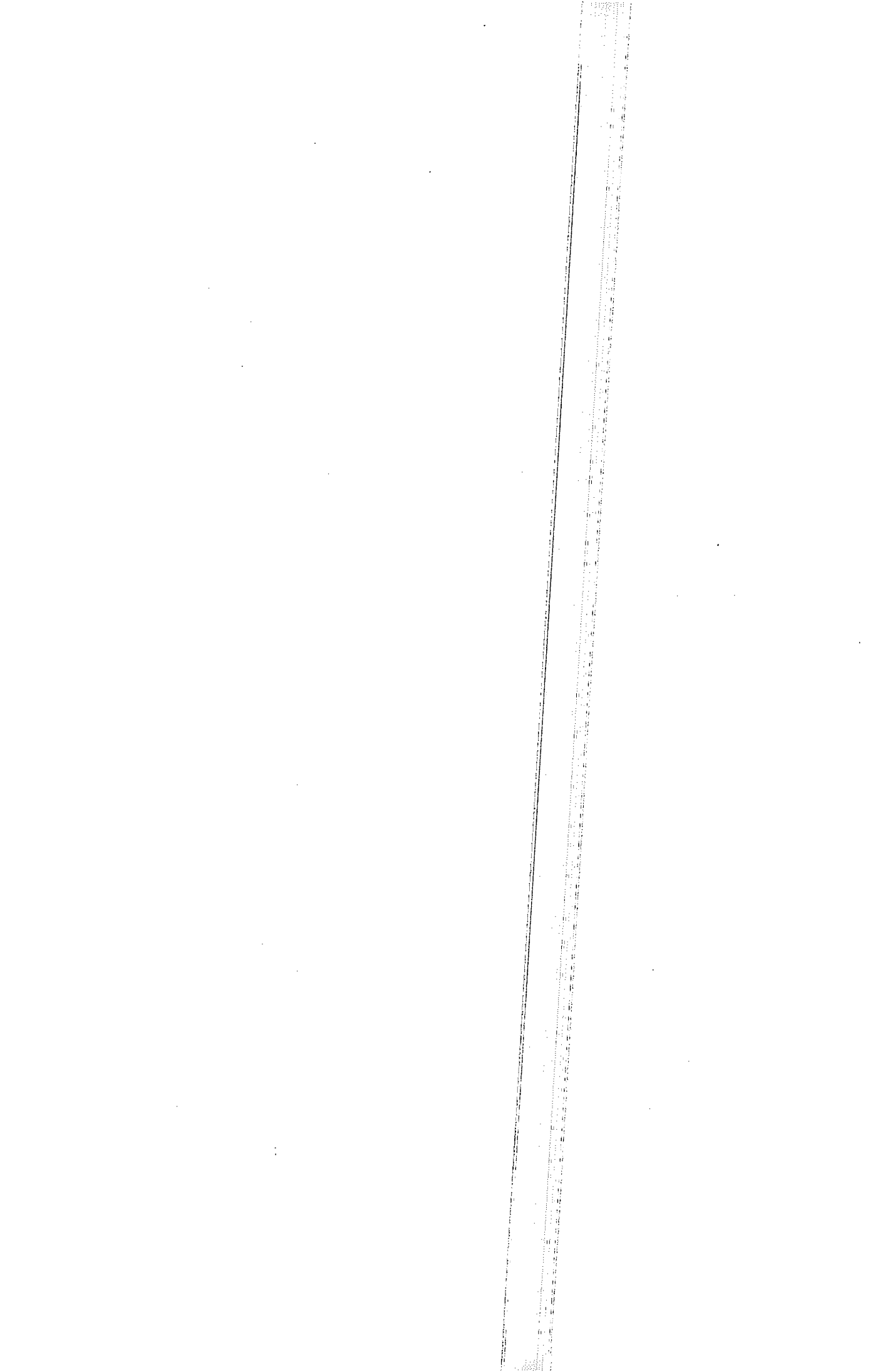
a. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesaria.

Oleh: Rahmania Ariantini NIM. 07410104 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
2011

Persamaan dan Perbedaan :

Persamaannya ialah dalam penelitian terdahulu ini sama menggunakan terapi *SEFT* sejauh mana terapi *SEFT* ini dalam mengatasi penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi, dimana disitu mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan terapi *SEFT* ini apakah terapi ini efektif atau tidak. Sedangkan perbedaannya ialah terletak pada apa yang akan dikaji atau diteliti kalau penelitian terdahulu itu sasarannya yang diteliti adalah rasa nyeri pasca melahirkan, sedangkan



yang kami teliti adalah Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penderita *Baby Blues*. Dan letak perbedaannya juga adalah mengukur seberapa efektif terapi *SEFT* ini sedangkan yang kami teliti adalah proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *SEFT* dalam mengatasi terhadap penderita *Baby Blues*.

- b. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja.

Oleh: Naila Daniyati, Nim: B03207011, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas: Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan dan Perbedaan :

Sebenarnya dalam penelitian terdahulu ini hampir sama namun letak perbedaannya kalau penelitian terdahulu ialah terapi *SEFT* ini digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja, bagaimana caranya dan proses konselingnya dalam meningkatkan regulasi emosi tersebut., sedangkan dalam penelitian kami adalah mengatasi penderita *Baby Blues*.

- c. Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker.

Oleh: Krisna Yetti, Rr. Tutik Sri Hariyati Pascasarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok 16424, Indonesia

Persamaan dan Perbedaan :

Persamaannya ialah dalam hal ini peneliti menggunakan terapi *SEFT* sebagai alat untuk mengatasi permasalahan klien yang terjadi, sedangkan perbedaannya ialah terletak pada proses pemcahan masalahannya dan objek beserta subjek yang ditelitipun berbeda yang mana dalam penelitian terdahulu ialah mengintervensi terap *SEFT* untuk mengurangi rasa nyeri sedangkan dalam telian kami adalah mengatasi penderita *Baby Blues* dengan menggunakan terapi *SEFT* dalam Proses Bimbingan dan Konseling Islam.

d. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Post Sectio Caesaria.

Oleh :Tia Gutira, Nim: F 100 060 149, Fakultas: Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta 2011.

Persamaan dan Perbedaan :

Dalam penelitian terdahulu ini hanya diteliti adalah hubungan antara keluarga dengan kejadian *Baby Blues* apakah keluarga berpengaruh apakah juga tidak, alat ukur pengumpulan data yang digunakan yaitu skala dukungan keluarga dan skala *Baby Blues syndrome* yang menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* apakah ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian *Baby Blues syndrome* pada ibu *post sectio caesaria*. Hal ini berarti hipotesis yang peneliti ajukan diterima, semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah kejadian *Baby Blues syndrome*,

begitu pula sebaliknya. Sedangkan yang kami teliti adalah mengatasi penderita *Baby Blues*, Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penderita *Baby Blues*.

- e. Pengaruh Psikologi Warna Interior dalam Upaya Mengurangi Emosional *Baby Blues* Pasien Pasca Melahirkan pada Kamar Nifas Rumah Bersalin Prasetya Husada.

Oleh: Amalia Rahmadani, Nim: M2A002007

Persamaan dan Pembedaan :

Persamaan dari penelitian terdahulu diatas dengan penelitian yang diteliti sekarang ialah dalam peneletian terdahulu sama-sama mengkaji tentang terapi *Spiritual Emotianal Freedom Technique (SEFT)* tapi perbedaannya adalah subjek yang diteliti dan masalahnya juga berbeda dalam penelitian terdahulu banyak permasalahan-permasalahan yang dapat dia atasi dengan terapi *SEFT* sedangkan dalam penelitain ini peneliti mengkaji tentang terapi *SEFT* dengan masalah lain yakni Penderita *Baby Blues*. Yang mana dalam penelitan terdahulu terdapat judul mengenai *Baby Blues*, tapi perbedaannya adalah dalam terapinya. Dalam penelitian terdahulu ialah tentang pengaruh psikologi jadi lebih pada penjiwaannya yang diteliti, sedangkan dalam penelitian sekarang adalah bisakah terapi *SEFT* ini terhadap penderita *Baby lues*, yaitu menerapkan terapi *SEFT* untuk mengatasi permasalahan klien.