BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA

(Study Kasus Seorang Remaja Pemarah Di Desa Dalegan Panceng Gresik)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Komunikasi Islam (S. Kom. I)

KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS: K D.2011 017 BKI
NO. REG: D.2011/BKI/017
TANGGAL :

Oleh :

Naila Daniyati
NIM. B03207011

GADJAHBELANG
8439407-5953789

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA
(Study Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik)

Nama : Naila Daniyati

NIM : B03207011

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 24 Juni 2011

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,

Agus Santoso, S.Ag M. Pd
NIP. 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Naila Daniyati ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 06 Juli 2011

Mengesahkan
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah

Dekan,

Dr. H. Aswadi, M. Ag
NIP. 19600412 199403 1 001

Ketua,

Agus Santoso, S.Ag, M. Pd
NIP. 19700825 199803 1 002

Sekretaris,

Yusria Ningsih, S.Ag, M. Kes
NIP. 19760518 200701 2 022

Penguji I,

Lukman Fahmi, S.Ag, M. Pd
NIP. 19731121 200501 1 002

Penguji II,

Faizah Noer Laela, M. Si
NIP. 19601211 199203 2 001

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Naila Daniyati
NIM : B03207011
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Dalegan Panceng Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikana tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2) Skirpsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3) Apabila di kemudian hari hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 24 Juni 2011

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
26ADEAAF746001534
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP

niyati
B03207011

ABSTRAK

NAMA : Naila Daniyati
NIM : B03207011
JUDUL : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik)

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, SEFT, Regulasi Emosi, Marah

Ada dua persoalan yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu: 1) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik?,2) Bagaimana keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik?

Untuk mengungkap persoalan tersebut secara menyeluruh dan mendalam, dalam penelitian lapangan ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dan analisa diskriptif komparatif. Sedangkan pengumpulan datanya melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data terkumpul data dianalisa. Analisa yang dilakukan yakni untuk mengetahui proses dan keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah, serta melihat pelaksanaan proses terapi SEFT dilapangan dengan teori BKI selanjutnnya membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT).

Dalam penelitian ini proses pelaksanaan konselingnya menggunakan proses konseling pada umumnya yaitu melalui identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, terapi SEFT dan follow up. Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam pemberian terapi adalah langkah pertama, bimbingan konseling Islam dengan berdo'a kepada Allah sebelum melakukan terapi SEFT. Langkah kedua, memulai terapi yaitu set-up. Langkah ketiga, tune-in, Langkah empat, tapping. Sehingga setelah proses konseling dengan terapi SEFT yang telah dilakukan diharapkan nampak adanya suatu perubahan pada kondisi konseli yang lebih baik.

Keberhasilan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik. Dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri konseli dengan melihat skala penilaian, grafik dan wawancara kepada konseli, dan orang tua konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GRAFIK xiv

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar belakang masalah 1
B. Rumusan masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
E. Definisi konsep 8
F. Metode penelitian 10
1. Pendekatan dan jenis penelitian 10
2. Sasaran dan lokasi penelitian 11
3. Jenis dan sumber data 12
4. Tahap-tahap penelitian 13
5. Teknik pengumpulan data 16
6. Teknik analisis data 19
7. Teknik keabsahan data 19
G. Sistematika pembahasan 20

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teoritik 22
1. Bimbingan dan Konseling Islam 22
a. Pengertian bimbingan dan konseling Islam 22
b. Landasan Bimbingan Konseling 25
c. Tujuan Bimbingan Konseling 25
d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling 26
e. Asas-asas Bimbingan Konseling 28
f. Fungsi Bimbingan Konseling 30
g. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling 31
h. Langka-langkah Bimbingan Konseling 33
2. Spiritual Emotional Freedom Tehnique 34
a. Pengertian SEFT 34
b. Tujuan Terapi SEFT 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Teknik Terapi dalam SEFT 37
3. Regulasi Emosi 45
a. Pengertian Regulasi Emosi pada Remaja 45
b. Tujuan Regulasi Emosi 46
c. Strategi Meregulasi Emosi 50
4. Marah 53
a. Pengertian Marah 53
b. Ciri-ciri Marah 54
c. Penyebab Marah 57
d. Macam-macam Marah 59
5. Marah Sebagian dari Emosi yang Merupakan Masalah Bimbingan Konseling Islam 59
6. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi SEFT untuk Meningkatkan Regulasi Emosi 61
B. Penelitian Terdahulu 62

BAB III PENYAJIAN DATA
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 65
1. Keadaan Geografis 65
2. Identitas Konselor 66
3. Identitas Konseli 67
4. Masalah 67
B. Deskripsi Hasil Penelitian 70
1. Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik 70
2. Keberhasilan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik 91

BAB IV ANALISIS DATA
A. Deskripsi Analisis Data 94
1. Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik 94
2. Keberhasilan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik 98

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan.....109
B. Saran.....110

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

TABEL **HALAMAN**

1. 1 Jenis Data, Sumber Data dan TPD 18
2. 2 Perbedaan Akupuntur dan SEFT 36
3. 1 Hasil Observasi regulasi emosi negatif konseli Sebelum Proses Konseling dengan Terapi SEFT.75
3. 1 Hasil Observasi Ekspresi Negatif Konseli Sebelum Proses Konseling dengan Terapi SEFT..... 75
4. 1 Proses Pelaksanaan Terapi SEFT dilapangan dengan Teori BKI 96
4. 1 proses pelaksanaan Terapi dilapangan dengan Teori BKI 97
4. 2 Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi negatif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi I 99
4. 3 Pembanding Skala Penilaian Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi I..... 101
4. 4 Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi II102
4. 5 Pembanding Skala Penilaian Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi II..... 103
4. 6 Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi Positif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi III105
4. 9 Pembanding Skala Penilaian Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi SEFT Sesi III 106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK **HALAMAN**

4. 2 Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi Sesi I..... 100

4. 4 Grafik Hasil Observasi Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi Sesi I 101

4. 5 Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi Negatif Sebelum & Sesudah terapi Sesi II 102

4. 6 Grafik Hasil Observasi Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi Sesi II..... 104

4. 7 Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi positif Sebelum & Sesudah Terapi Sesi III..... 105

4. 6 Grafik Hasil Observasi Ekspresi Negatif Sebelum & Sesudah Terapi Sesi II..... 107

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia menjalani hidup di dunia pada dasarnya menginginkan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya. Semua orang akan berusaha semaksimal mungkin untuk meraihnya, dan tidak sedikit cara yang dilakukan untuk mencapainya harus melalui banyak rintangan yang menunggu di depan. Dalam proses mencapai kebahagiaan hidup ini, tidak sedikit orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan. Tingkah laku manusia merupakan manifestasi dari beberapa kebutuhan, yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan kata lain setiap tingkah laku manusia itu selalu terarah pada satu objek atau suatu tujuan pemuasan kebutuhan, yang memberikan arah pada gerak aktifitasnya.[1]

Kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa.[2] Ada berbagai macam batasan yang telah dibuat para ahli tentang kesehatan mental, yaitu: terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga,

---

[1] Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Mandar Maju, 2000), hal. 36.

[2] Zakia Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT.Gunung Agung, 1982), hal. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berguna dan bahagia, serta dapat mengunakan potensi yang seoptimal mungkin.

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

1. Perasaan : Misalnya cemas, takut, iri, dengki, sedih tidak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa rendah diri, sombong, tertekan (frustasi), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
2. Pikiran: Kemampuan berfikir kurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
3. Kelakuan: Nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan atau orang dan berbagai kelakuan menyimpang lainya.
4. Kesehatan tubuh: Penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.[3]

Berbagai jenis-jenis gangguan jiwa salah satunya adalah emosi. Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *E-movere* yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan e-untuk memberi arti bergerak menjauh, misalnya emosi sedih mendorong perubahan suasana hati untuk mencerna atau menyerang sesuatu dengan melakukan suatu tindakan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

Emosi didefinisikan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Dalam Ilmu Kedokteran Jiwa emosi sebagai

---

[3] Zakia Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental,* (Bandung : Gunung Agung, 1982), hal. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan pada jiwa individu tersebut. Pada jiwa timbul keadaan terangsang *excitement* dengan perasaan yang hebat serta biasanya juga terdapat impuls untuk berbuat suatu hal tertentu. Pada badan timbul gejala-gejala dari pihak susunan saraf vegetatif, umpamanya pada pernapasan, sirkulasi dan sekresi.

Ruang lingkup emosi sangatlah luas dan kompleks, sehingga para psikolog mengalami kesulitan dalam menentukan mana emosi primer dan mana yang sekunder, mana emosi dasar dan mana yang telah bercampur dengan yang lain. menurut Rene Descartes, ada 6 emosi dasar pada setiap individu, antara lain: cinta, kebahagiaa, heran atau ingin tahu, benci, keinginan dan kesedihan.[4] Selain itu menurut Robert Plutchik, terdapat beberapa emosi dasar, yaitu antisipasi, kegembiraan, penerimaan, terkejut, takut, sedih, jijik, dan marah, yang digambarkan dalam sebuah lingkaran (roda) bersama dengan emosi-emosi campuran (*mixed*) yang bisa sangat beragam.[5]

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan.Usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan

---

[4] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003), hal. 428.

[5] Afshyus Salamah, "*Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*", no.2 (http://www.gunadarma.ac.id di akses 25 Januari 2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja.[6]

Emosi marah bisa mencakup emosi seperti sedikit tersinggung, sampai sedikit marah, marah besar, murka dan angkara murka.[7] Pada dasarnya setiap manusia mempunyai emosi baik itu positif maupun negatif, tergantung individu bagaimana mereka mengelolahnya. Setiap orang pasti mempunyai cara masing-masing untuk mengapresiasikan perasaan yang dialaminnya, seperti yang terjadi pada seorang remaja sebut saja Sri (nama samaran) berusia 21 tahun. Saat memasuki usia remaja konseli dihadapkan dengan berbagai macam problema sehingga konseli mengalami emosi negatif, marah, cemas, sedih, takut, gagal, cemburu, iri hati, bersalah, jijik, Perasaan-perasaan ini berkecamuk dalam dirinya dan diekspresikanya dengan tindakan-tindakan yang bersifat agresif. Salah satu contoh permasalahan konseli adalah pada akhir semester VI, setiap mahasiswa tanpa terkecuali konseli mengukuti KKN yang sudah menjadi program setiap kampus yang wajib diikuti setiap mahasiswa. Konseli yang mempunyai sifat cerewet, baik, cuek, serta sensitif yaitu mudah sekali marah harus menyesuaikan selama 1 bulan dengan teman-teman baru, menyesuaikan dengan keadaan dan lingkungan yang baru.

---

[6] Adip Asrori, *Psikologi Remaja, "Karakteristik, dan Permasalahannya"*, dalam (http://netsains.com di akses pada 8 april 2008).

[7] Martin Wijokongko, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi,* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam mencapai tujuan, harapan, dan keberhasilan, konseli dan teman-temannya bekerjasama dengan pembagian tugas. Ketika pembagian tugas, konseli mendapatkan tugas mengumpulkan data yang jauh dari lokasi tempat tinggalnya, agar bisa mendapatkan data tersebut, konseli tentunya membutuhkan alat tranportasi sebagai sarana. Ketika di tengah perjalanan motor yang dikendarai konseli mogok, karena konseli tidak pernah mengendarai motor, konseli panik kemudian konseli meminta bantuan dengan menelfon teman yang ada di beskem agar memberikan bantuan, akan tetapi konseli malah dimarahin temannya dibilang manja, tidak bisa apa-apa sehingga konseli tersinggung dan marah akan ucapan temannya tadi.

Setibanya di beskem konseli marah-marah disertai dengan membanting data yang diperolehnya disertai dengan membanting pintu secara keras, mengumpat, dan tidak mau berbicara dengan teman yang mengejeknya dan memarahinnya tadi selama 1 minggu. Hal ini merupakan bentuk ekspresi kemarahan konseli. Sampai saat ini ketika konseli mengingat permasalahan yang pernah dialaminya, apalagi bertemu dengan temannya ada rasa ketidak sukaan dan kebencian. Dari permasalahan-permasalahan tersebut sampai saat ini konseli selalu menghindari teman-teman KKN, tidak peduli dan pura-pura tidak kenal.

Setiap orang tua pasti mempunyai keinginan dan harapan mempunyai anak-anak yang sholeh-sholehah sehingga menjadi keluarga yang sempurna. Ketika kita mendapatkan kabar bahwa kita akan mempunyai seorang adik tentunya kita mempunyai perasaan bahagia akan tetapi berbeda dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli, konseli tidak senang kalau mempunyai seorang adik, konseli berfikiran kalau konseli mempunyai seorang adik, nanti perhatian orang tuanya akan terbagi, baik dari segi materi maupun perhatian. Oleh karena itu konseli tidak mau mempunyai seorang adik. Perasaan iri hati pun muncul ketika orang tuanya sering mengasuh sepupu dari konseli karena orang tua konseli sangat mengharapkan anak laki-laki sehingga orang tuanya sering memberikan apa yang diminta sepupu konseli tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah mudah sekali marah, dan diekspresikannya dengan tindakan yang bersifat agresif seperti mengumpat, mengomel, membanting barang, menutup pintu dengan keras, menendang kursi, dan mengurung diri. Dari permasalahan tersebut konselor ingin membantu konseli agar konseli mampu mengatasi permasalahannya dengan memberikan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada konseli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian diatas, maka peneliti merumuskan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik.
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Kajian tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam konseling Islam dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan serta sumbangan pemikiran tantang terapi SEFT dalam bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Definisi Konsep

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

Istilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan dan Konseling Islam.

   Bimbingan dan konseling Islam adalah merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai kholifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah atau mengabdi kepada allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia, dan alam sekitarnya.[8]

2. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

   Spiritual Emotional Freedom Tehnique (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 penyembuhan dibandingkan versi aslinya EFT.[9]

   SEFT adalah teknik spiritual dan penyelarasan system energy tubuh. Energy psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku[10].

---

[8] Hallen A, *Bimbingan dan Konseling,* (Ciputat: Quantum Teaching 2005), hal. 2-21.

[9] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Power dalam Terapi SEFT Technique*, dalam (http://berita-muslim-muallaf.blogspot.com diakses pada 4 agustus 2010).

[10] Ahmad faiz Zainuddin, *SEFT*, (Jakarta: PT Arga Publising, 2010), hal .16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Regulasi Emosi Pada Remaja

Levinson membedakan 4 periode kehidupan yaitu: (1) masa anak-anak dan remaja (0-22 tahun), (2) masa dewasa awal (17-45 tahun), (3) masa dewasa madya (45-65 tahun), (4) masa dewasa akhir (60 tahun keatas).[11] Usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian.[12]

Regulasi Emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memampukan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.[13]

Jadi, regulasi emosi pada remaja adalah seorang remaja yang akan memasuki usia dewasa, sehingga remaja ini mampu mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya secara tepat untuk mencapai keseimbangan emosionalnya agar mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

4. Marah

Hakikat marah adalah sebuah pergerakan nafsu untuk diekspresikan keluar tubuh. Tujuannya adalah pembalasan (dendam). Marah merupakan

---

[11] Monks dan AMP Knoers, *Psikologi Perkembangan, Terjemahan oleh Siti Rahayu Haditomo,* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), hal. 329.

[12] Akhmad Sudrajat, "*Masalah-masalah pada Remaja*", dalam (http://akhmad sudrajat.wordpress.com diakses pada 31 januari 2008).

[13] Rini Styowati, "*Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak AttentionDeficit And Hyperactive Disorder*", no.6 dalam (http://rinisetyowati.blog.uns.ac.id diakses 11 April 2010).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

naluri yang terdapat dalam jiwa manusia, meski ia memiliki maksud dan tujuan tertentu.[14]

Davidof mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktifitas sistem saraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.[15]

Dengan demikian yang dimaksud dari judul "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja" (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik) adalah upaya dari konselor untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada konseli dengan mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi kepada konseli yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan emosi dengan menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sehingga konseli dapat meregulasi diri dengan lebih baik untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

F. Metode penelitian

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengunakan metode pendekatan kualitatif. Bogdan dan taylor mendefinisikannya sebagai prosedur

---

[14] Nur Ainun, *Arti Marah*, dalam (http:// kakainin. Blogspot.com diakses pada 8 agustus 2007).

[15] Yadi Purwanto, & Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung:PT. Refika Aditama, 2006), hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati.[16]

Sedangkan jenis penelitianya adalah penelitian studi kasus (case studi). Studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahnya kepada suatu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif.[17]

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dimana penelitian tersebut mengumpulkan data yang erat hubungannya dengan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah. Data yang terkumpul dalam penelitian ini berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka, serta tujuan dari penelitian ini adalah memahami fenomena yang diteliti secara terinci, mendalam, dan menyeluruh dari hasil lapangan.

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Sasaran yang diteliti oleh konselor adalah seorang remaja pemarah yang ingin meningkatkan regulasi emosinya. Lokasi penelitian yang dipilih konselor adalah Desa Dalegan Panceng Gresik.

---

[16] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 3.

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Jenis dan Sumber data

a. Jenis data

1) Data primer

Adalah data yang diambil dari sumber data primer atau sumber pertama dilapangan.[18] Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, pelaksanaan proses konseling, serta keberhasilan pelaksaan konseling.

2) Data sekunder

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

b. 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 primernya adalah konseli sendiri Sri (nama samaran) yaitu remaja yang mudah marah atau pemarah, Adapun yang menjadi

[18] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 128.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor (Naila Daniyati) yang sudah pernah menangani beberapa kasus di tempat PPL yaitu di Signal Human Risorces Concultant.

2). Sumber data sekunder

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

4. Tahap-tahap penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahapan dalam penelitian yaitu:[19]

a. Tahap pra lapangan

Tahap 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, pemilihan 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

[19] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 85.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilapangan. Oleh karena itu peneliti memilih Desa Dalegan Panceng Gresik 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 dilapangan penelitian serta peneliti mulai mengumpulkan data yang ada dilapangan 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 informan 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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.[20]

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 *rapport* (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.

---

[20] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif,* hal. 86-93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Berperan serta sambil mengumpulkan data

Catatan lapangan merupakan data yang diperoleh selama penelitian baik melalui wawancara, pengamatan atau menyaksikan kejadian sesuatu. Dalam penumpulan 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 dilakukanya konseling dengan terapi setelah itu peneliti mendiskripsikan 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.[21] 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 mengamati sendiri,

[21] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Melton putra, 1992), hal. 102.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya.[22] Metode observasi merupakan metode yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra.[23]

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 proses konseling dan sesudah proses konseling dan juga peneliti bisa mengamati sekaligus melakukan secara langsung proses konseling di tempat penelitian dalam hal ini di Desa Dalegan Panceng Gresik. peneliti disini menggunakan skala penilaian untuk mengetahui tingkat emosi pada diri konseli.

b. Wawancara

Metode wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertannyaan, dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertannyaan itu.[24] Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang latar belakang keluarga, riwayat pendidikan, gambaran lokasi penelitian,

---

[22] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Melton putra, 1992), Hal. 174.

[23] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hal. 133.

[24] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 135.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keadaan lingkungan konseli, perilaku keseharian konseli, dan mengetahui lebih jelas proses serta hasil pelaksanaan proses konseling.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik mencari mengenai hal-hal yang berupa fakta-fakta riwayat hidup seseorang, catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat agenda gambaran (hasil karya), dan lain sebagainnya.[25] peneliti menggunakan bahan material sebagai bahan informasi suplemen tentang data-data yang berhubungan dengan konseli seperti foto dll. Adapun data atau dokumen yang diperoleh adalah data monografi Desa Dalegan Panceng Gresik.

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

Table I.I
Teknik Pengumpulkan Data

NO	Jenis Data	Sumber Data	TPD
	Data Primer		
A	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 SEFT	Konseli + Konselor	W
D	Hasil akhir pelaksanaan BKI dengan terapi SEFT	Konseli + Konselor + Informan	W + O

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E	**Data Sekunder** Gambaran lokasi penelitian	Dokumen + Informan	O + D

Keterangan:
TPD : Teknik Pengumpulan Data
W : Wawancara
O : Observasi
D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data. Teknik analisis data yang digunakan adalah *constant comparative analissis* (teknik analisis diskriptif komparatif), yaitu teknik yang digunakan untuk membandingkan kejadian-kejadian yang terjadi di saat peneliti menganalisis kejadian tersebut dan dilakukan secara terus menerus.[26] Analisa yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi remaja pemarah, serta melihat proses terapi SEFT di lapangan dengan teori bimbingan dan konseling Islam serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling.

7. Teknik keabsahan data

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

a) Keterlibatan peneliti secara cukup dilokasi penelitian dan dalam berinteraksi dengan subjek sehingga peneliti menghasilkan data

[26] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 210.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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.[27]

b) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar 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, disamping juga membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.[28]

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 konseling Islam, landasan , tujuan, unsur-unsur, asas-asas, fungsi,

---

[27] Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hal. 51.

[28] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Rosda Karya, 2005), hal. 175-178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

prinsip-prinsip, langkah-langkah bimbingan konseling Islam. Pengertian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, tujuan SEFT, teknik SEFT, pengertian regulasi emosi pada remaja, tujuan, strategi meregulasi emosi. Marah, ciri-ciri marah, penyebab marah, macam-macam marah, dan kerangka teori meliputi marah sebagai masalah BKI dan BKI dengan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi. 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 deskripsi konselor, konseli, dan masalah konseli sedangkan deskripsi hasil pelaksanaan membahas tentang proses serta hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedem Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari "*guidance*" yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* berasal kata *guid* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer,* artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan.[31]

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"[32]

Istilah "konseling" yang telah dipergunakan sebagai bahasa indonesia ini, merupakan terjemah dari istilah aslinya yakni *"conseling"* dalam bahasa inggris. Dalam kamus bahasa inggris kata *"counsel"* yang

---

[31] Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 13.

[32] Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rieka Cipta, 1991), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berarti nasehat, anjuran, pembicaraan. Dengan demikian kata konseling diartikan sebagai pemberian nasehat, atau pemberian anjuran untuk melakukan sesuatu atau mengadakan pembicaraan dengan bertukar fikiran tentang sesuatu.

Menurut James F. Adams, yang dikutip 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.[33]

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

Menurut Hallen A, bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan yang tearah, 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.[34]

---

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan pengertian konseling menurut Musfir, konseling terapi Islam merupakan salah satu unsur kehidupan saling melengkapi, proses pendidikan yang berkesinambungan dan juga pengajaran yang urgen dalam kehidupan suatu individu.[35]

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 kehidupanya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada al-qur'an dan as-sunnah Rasulullah SAW.[36]

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-ketentauan yang sudah di tetapkan sebagai petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan yang hakiki yakni kebahagiaan dunia dan akhirat.

---

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Landasan Bimbingan Konseling Islam

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

Al-Qur'an dan Sunnah Rasul dapatlah diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islami. Dari al-Qur'an dan Sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan, dan konsep-konsep (pengertian, makna hakiki) bimbingan dan konseling Islam.[37]

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

1) Membantu 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 konseling diarahkan agar seseorang mampu membuat suatu keputusan pada waktu benar-benar diperlukan keputusan itu.
3) Sebagai makhluk sosial seseorang mengharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam membina. [38]

Jadi secara garis besar atau secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat merumuskan sebagai Membantu agar individu

---

[37] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2005), hal. 5.

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 serta memberikan bantuan pada orang lain yang mempunyai kesulitan yang tidak dapat diselesaikan sendiri, sehingga orang tersebut dapat mengatasinya sendiri.[39]

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 mendudukkan permasalahan konseli sesuai dengan situasi dan kondisi secara proporsional

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Konselor harus memiliki kemampuan kuat untuk mengendalikan diri, menjaga kehormatan diri, dan kehormatan konseli.[40]

2) Konseli

Konseli adalah individu yang mempunyai masalah tertentu yang datang pada seorang konselor untuk meminta bantuan guna menyelesaikan terhadap masalah yang sedang dihadapinya.[41]

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

a. Motivasi
b. Keberanian mengekspresikan diri
c. Keinsyafan atas tanggung jawab yang dilakukannya.[42]

3) Masalah

Menurut W.S. Winkel mendifinisikan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, 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.[43]

---

[40] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam,* (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal. 46- 51.

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

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

[43] W .S. Winkel, *Bimbingan Penyuluhan di Sekolah Menengah,* hal. 70.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Masalah-masalah yang perlu diselesaikan dalam bimbingan dan konseling Islam menurut Schneiders dalam buku Psikologi Konseling karangan latipun adalah problem-problem psikologis yang meliputi:

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

Vance dan volsky berpendapat bahwa dalam konseling hanya menangani individu yang normal dengan masalah-masalah ringan seperti masalah-masalah yang berhubungan dalam kehidupan sehari-hari.[44]

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Muchlis dalam blognya menguraikan asas-asas konseling 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.[45]

---

[44] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2008), hal. 14-15.

[45] Muchlis, *Asas-asas Bimbingan Konseling*, dalam (Http://Sarkomkar.Blogspot.Com di akses pada 23 Februari 2009).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan dalam bukunya Aunur Rahim Faqih adalah:

1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (٢٠١)

Artinya:
"Dan di antara mereka ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"[46] *(Qs. Al- Baqoroh: 201)*

2) Asas fitrah

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ (٣٠)

Artinya:
"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agamu yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."[47] *(Qs. Ar Rum: 30)*

3) Asas lillahi ta'ala

قُلْ إِنَّ صَلاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢)

Artinya:
"Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam."[48]*.(Qs. Al-An'am: 162)*

---

[46] Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjamahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2005), hal. 39.

[47] Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjamahnya*, hal. 574.

[48] Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjamahnya*, hal. 201

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Asas bimbingan seumur hidup

5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

6) Asas keseimbangan rohaniah

7) Asas kemaujudan individu

8) Asas sosialitas manusia

9) Asas kekholifahan manusia

10) Asas keselarasan dan keadilan

11) Asas pembinaan akhlaqul-karimah

12) Asas kasih sayang

13) Asas saling menghargai dan menghormati

14) Asas musyawarah

15) Asas keahlian.[49]

f. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Konseling menurut Aunur Rahim Faqih dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling dalam Islam" adalah:

1) Fungsi Prefentif yakni meembantu individu menjaga dan mencegah timbulnya masalah pada dirinya.

2) Fungsi Kuratif atau korektif adalah membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinnya.

---

[49] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Koneling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal. 21-35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Fungsi Preserfatif adalah membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang awalnya tidak baik (ada masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikkan 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.[50]

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 memecahkanya.

g. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Ada beberapa prinsip pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, di antaranya sebagai berikut:

1) Bimbingan adalah suatu proses membantu individu agar mereka dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinnya.
2) Bimbingan bertitik tolak (berfokus) pada individu yang dibimbing.
3) Bimbingan diarahkan kepada individu dan tiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda satu sama lainnya.

[50] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam,* hal. 37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Masalah yang dapat diselesaikan oleh tim pembimbing di lingkungan lembaga hendaknya diserahkan kepada ahli atau lembaga yang berwenang menyelesaikannya.
5) Bimbingan dimulai dengan menannyakan 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 dikelolah oleh orang yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan, dapat bekerja sama dan menggunakan sumber-sumber yang relevan yang berada di dalam ataupun di luar lembaga penyelenggara pendidikan.
9) Program bimbingan dievaluasi untuk mengetahui hasil dan pelaksaaan 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.[51]

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Pakde Sofa dalam blognya adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam memberikan layanan Bimbingan 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 melatarbelakangi gejala yang muncul.

3) Prognosis

Langkah prognosis ini konselor menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Selanjutanya 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 berdasarakan masalah dan latar belakang yang menjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyebanya. 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.[52]

2. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

a. Pengertian Terapi SEFT

Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) adalah teknik pemberdayaan Spiritual dan penyelarasan 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, stress, sulit tidur bosan, malas, gugup, cemas, emosi, tidak percaya diri, dan lain sebagainnya). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai

[52] Pakde Sofa, *Langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling*, dalam (http://massofa.wordpress.com diakses pada 30 Oktober 2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga, atau hubungannya antar individu termasuk permasalahan anak-anak.[53]

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui do'a, keikhlasan, dan kepasrahan) dan energy psikologi. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset alamiah, tidak ada unsur supranatural lain dalam SEFT. [54]

SEFT 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".

SEFT merupakan metode baru dalam melakukan EFT (Emotional Freedom Tehnique). SEFT adalah penembangan dari EFT yang dikenalkan oleh Gary 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 memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungannya vertical "paling tulus" antara hamba Allah dengan penciptannya.

---

[53] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Preview*, (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 11.
[54] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Preview*, (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 2.1
Perbedaan Akupuntur dengan SEFT

AKUPUNTUR	SEFT
Menggunakan 361 titik di sepanjang 12 energi meridian tubuh	Hanya menggunakan 18 titik kunci disepanjang 12 energi meridian tubuh.
Menggunakan jarum atau menekan dengan kuat	Menggunakan ketukan ringan dengan dua jari.
Hanya menyandarkan diri pada faktor teknis pengobatan	Menambahkan kekuatan do'a yang disertai keikhsalasan dan kepasrahan untuk memperkuat terapi.
Memerlukan prosedur diagnosis yang rumit	Tanpa melakukan prosedur diagnosis yang rumit
Kombinasi titik-titik tertentu yang berbeda untuk penyakit yang berbeda	Kombinasi titik yang sama untuk setiap masalah
Diperluka proses belajar yang cukup lama untuk menguasinya	Proses belajar sangat cepat, karena mudah untuk melakukannya
Menggunakan jarum pada akun Guntur dapat menimbulkan efek samping	Hanya menggunakan jari tangan, jadi nampi tidak ada efek samping.
Hanya terbatas pada kesembuhan penyakit fisik	Bisa untuk menyembuhkan masalah fisik dan emosi
Efek penyembuhan sering kali baru dapat dirasakan dalam waktu yang lama.	Efek penyembuhan dapat dirasakan secara instan[55]

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.

[55] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehniue For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness,* (Jakarta: Afzan Pubilising, Cetakan Pertama), hal. 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Acuan yang dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada moto yang berbunyi "LOGOS" (Loving Good, Blessing to the others, and Self Improvement).

Ada tiga hal yang dapat diungkapkan dari moto tersebut: pertama, seorang harus mencintai Tuhan. Dengan cara ini seseorang 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 others, 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 dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan seutuhnya SEFT tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.[56]

c. Teknik Terapi dalam SEFT

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin (pendiri metode SEFT) mengatakan bahwa SEFT adalah teknik terapi dan pengembangan diri eklektis yang

---

[56] Bambang Hidup Mulyono, *"Bimbingan dan Konseling SEFT Sebagai Model Terapi"* dalam (http://translate.google.com Fkonselorindonesia.blogspot.com di akses 12 November 2010).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 efektifitas SEFT. [57]

1) *Cognitive Theraphy* (NLP). SEFT menggunakan teknik NLP terutama dalam proses awal seperti *Set-up* dan *tune-in*, proses ini disebut *reframing* dan *anchoring* (penjangkaran), sedangkan *tapping* merupakan aktivitas *breaking the pattern.*
2) *Behavioral Theraphy.* Dimana salah satu tekniknya, disebut *desensitization*, 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 menemukan ketiga kata itu dalam penderitaan fisik maupun emosi itu membuatnya bisa bertahan dalam kondisi apa pun, yang pada giliranya dapat menyembuhkan sakit yang diderita.
4) *Psikoanalis.* Adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mencari akar masalah. SEFT berasumsi bahwa setiap gejala fisik memiliki latar belakang emosi.

---

[57] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, Edisi Revisi), hal. 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) *EMDR* (Eye Movement Desensitization 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 Hypnosis.* Dalam teknik ini disebut menyugesti diri agar program-program bahwa sadar yang menjadi akar penyebab emosi negatif yang anda alami bisa disembuhkan secara lebih etis dan jantan.

7) *Suggesti Affirmasi.* Dalam praktek SEFT, anda menggunakan istilah-istilah keikhlasan dan kepasrahan yang itu sangat membantu proses penyembuhan. Kepasrahan adalah kata-kata ampuh untuk menyugesti diri meraih kesembuhan.

8) *Visualization.* Teknik ini disebut *the movie technique* yang bermanfaat untuk menyembuhkan trauma atau phobia.

9) *Gestalt Theraphy.* Teknik ini dipakai dalam SEFT untuk menata kembali fikiran-fikiran dan emosi negatif yang berdampak pada sakit fisik.

10) *Meditation.* Teknik ini dipakai saat melakukn *logos relaxation* sebagai cara SEFT untuk meraih kebahagian dan kedamaian hati. Caranya dengan menjaga perasaan syukur, menghitung banyaknya kenikmatan dibandingkan cobaan yang diderita.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11) *Sadona Methode.* Jika klien meragukan kalimat pasrah maka direkomendasikan untuk membaca buku sadona 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) *Energy Theraphy.* Asumsinya adalah bahwa dalam tubuh manusia mengandung system energy. Jika ada gangguan pada salah satu bagian system tersebut maka yang bersangkutan akan mengalami sakit, akupuntur menyebut dengan istilah meridian.

14) *Spiritual Theraphy.* Adalah kekuatan do'a yang digunakan untuk proses penyembuhan pasien. Dengan melibatkan tuhan dalam proses terapi maka keberhasilan dari ikhtisar tersebut bisa lebih besar dibandingkan tanpa do'a.[58]

Dalam melakukan praktek *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ada Sembilan Titik Tapping secara singkat dari semua Titik Tapping secara keseluruhan (lengkapnya 18 titik). Versi lengkap maupun versi ringkas SEFT terdiri dari 3 tahap:

---

[58] Syarif Thayib, *Spiritual Emotional Freedoom Technique Preview SEFT,* (Surabaya: Logos Institute, 2010), hal. 35- 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Kalimat Set Up

"The Set-Up" bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralisir *"Psychological reversal"* atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bahwa sadar negatif).

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo'a dengan khusyu', ikhlas dan pasrah: "Yaa Allah... meskipun saya _____ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya"

"The Set-Up" sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita , tepatnya di bagian "*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*".

2) 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah.. saya ikhlas.... Saya pasrah.

3) The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "*The Major Energy Meridians*", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan.[59] Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik tersebut:

a) Cr = *Crown*, Pada titik dibagian atas kepala
b) EB = *Eye Brow*, Pada titik permulaan alis mata
c) SE = *Side of the Eye*, Di atas tulang disamping mata
d) UE = *Under the Eye*, 2 cm dibawah kelopak mata
e) UN = *Under the Nose*,Tepat dibawah hidung
f) Ch = *Chin*, Di antara dagu dan bagian bawah bibir
g) CB = *Collar Bone*, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
h) UA = *Under the Arm*, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)

[59] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tehniue For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, (Jakarta: Afzan Pubilising, Edisi Pertama), hal. 61- 64.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

i) BN = *Bellow Nipple,* 2,5 cm di bawah putting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bahwa payudara

j) IH = *Inside of Hand,* Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

k) OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

l) Th = *Thumb,* Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku

m) IF = *Index Finger,* Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

n) MF = *Middle Finger,* Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

o) RF = *Ring Finger,* Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

p) BF = *Baby Finger,* Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

q) KC = *Karate Chop,* Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate

r) GS = *Gamut Spot,* Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.[60]

---

[60] Ahmad Faiz Zainuddin, *"Terapi Seft Ala Ahmad Faiz Zainuddin"* dalam, (http://www.forum-ngo.com di akses pada 15 Maret 2010).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada titik *Gamut Spot* juga dilakukan 9 gerakan:

a) Pejamkan mata sekuat-kuatnya

b) Melotot sekuat-kuatnya (seperti bola mata mau keluar)

c) Melirik kekanan bawah

d) Melirik kekiri bawah

e) Memutar bola mata searah jarum jam

f) Memutar bola mata melawan arah jarum jam

g) Bergumam dengan berirama

h) Berhitung 1,2,3,4,5,

i) Bergumam lagi.[61]

Setelah Totokan selesai, tarik nafas melalui hidung dimulai dari letak/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.[62]

---

[61] Logos institute, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Makalah disajikan dalam Preview SEFT, (Surabaya: SEFT, 2010), 29 Desember.

[62] Bambang Hidup Mulyono, *"Sembilan Titik Tapping"*, dalam (http://praktisiseft.blogspot.com di akses pada 7 Januari 2009).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi pada Remaja

Masa remaja menurut Mappiare, berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun.[63] Dimana Pada masa remaja adalah masa tumbuh untuk mencapai kematangan, yakni mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.[64]

Regulasi emosi adalah sebagai suatu cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat merespon sesuai, dan fleksibel.[65]

Emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian merupakan jawaban cepat atas reaksi individu terhadap suatu situasi, baik yang menyenangkan ataupun yang

---

[63] Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja,* (Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogya, 1999), hal. 2.

[64] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja,* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), hal. 9.

[65] Afshyus Salamah, "*Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*", no 1-2 (http://www.gunadarma.ac.id di akses 25 Januari 2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak menyenangkan. Emosi positif mampu meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan. Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit. Penelitian pada penyakit hati menunjukkan sikap pesimis terhadap kesempatan untuk sembuh dan emosi yang timbul mempengaruhi aktivitas rutin. Orang-orang yang memiliki kecenderungan beremosi negatif sepanjang hidupnya seperti mudah marah, cemas, dan depresi lebih mudah terserang penyakit.[66]

Jadi regulasi emosi pada remaja adalah dimana seorang remaja ini mampu mengatasi, menggelolah, dan menggungkapkan emosinya secara tepat guna mencapai keseimbangan emosionalnya agar dapat mengatasi ketegangan dalam kehidupanya untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

b. Tujuan Regulasi Emosi

Gross mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang.[67] Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang

---

[66] Rini Styowati, "*Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit And Hyperactive Disorder*", no 7-8 (http://rinisetyowati.blog.uns.ac.id diakses 11 April 2010).

[67] K.T. Strongman, *The Psychology Of Emotion*, (New Zealand: Department Of Psichology University Of Canterbury Christchurch 2003), hal. 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut.

Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikan emosi negatif dan positif . Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Dalam buku the psychology of emotion karangan K.T. Strongman ada beberapa teori dasar dalam emosi, antara lain: *anger, anxiety and fear, happiness, sadness, disgust, jealousy and envy, grief, love, shame and self conscious, self reflexive emotions.*[68] Dalam pembagiannya emosi ada 2, yaitu positif dan negatif. Menurut Rene Descartes Ada 6 dasar Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah: (a). happiness atau senang, (b). pride atau bangga, (c).relief atau lega, (d). *Hop* atau harapan, (e). Love atau kasih sayang,(f). Compassion atau kasihan.[69]

1) *Happines* atau senang adalah Rasa positif yang dirasakan individu terhadap sesuatu yang dihadapi.

---

[68] K.T. Strongman, *The Psychology Of Emotion*, hal. 131.
[69] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV pustaka setia, 2003), hal. 428.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) *Pride* atau bangga adalah Rasa bangga yang dirasakan oleh individu ditimbulkan karena tercapainya atau diraihnya sesuatu yang dihargai oleh masyarakat.
3) *Relief* atau lega adalah perasaan lega yang dialami oleh individu dikarenakan kondisi yang ditimbulkan oleh stres telah hilang atau berubah menjadi lebih baik.
4) *Hope* atau harapan adalah harapan sebagai hal dalam menghadapi kemungkinan yang terburuk, tetapi juga pengharapan individu bahwa sesuatunya akan menjadi lebih baik,
5) *Love* atau kasih sayang adalah perasaan kasih sayang yang dirasakan oleh seorang individu yang ditunjukan dengan cara antara lain, selalu berusaha untuk berada didekat orang atau teman yang disayangi, atau berusaha untuk membahagiakan orang lain.[70]
6) *Compassion* atau kasihan adalah perasaan kasihan yang timbul karena tergerak oleh penderitaan orang lain dan ingin menolong.

Sedangkan menurut Robert Plutchik ada beberapa emosi dasar yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah: (a). *Angry* atau marah (b). *Anxiety* atau cemas (c). *Fright* atau takut (d). *Guilt* atau bersalah

[70] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, hal. 422.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(e).*Shame* atau gagal (d). *Enxy* atau iri hati (f). *Jelaousy* atau cemburu (g). *Sadnees* atau sedih (h). Disgust atau jijik.[71]

1) *Angry* atau marah adalah reaksi terhadap suatu rintangan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha. Didalamnya meliputi: mengamuk, benci, marah besar, jengkel, tersinggung, kesal hati dll.[72]
2) *Anxiety* atau cemas adalah semacam takut, tetapi dalam taraf yang ringan. Kecemasan merupakan suasana jiwa berhubungan dengan sesuatu yang belum diketahui kepastianya, ketidak-tentuan mengenai suatu hak, ketidak-tegasan dan lain sebagainya.
3) *Fright* atau takut adalah perasaan lemah atau tidak berani menghadapi
4) *Guilt* atau bersalah adalah perasaan bersalah, menyesal atau bersedih adalah emosi yang banyak dihindari orang dalam hidup. Emosi ini memang menyakitkan untuk dialami tetapi sebenarnya memberikan pesan berharga, yang akan menjadikan jelas kalau kita mendengarkannya.[73]
5) *Shame* atau gagal adalah perasaan malu yang dimiliki individu dikarenakan gagal memenuhi apa yang diinginkannya.

---

[71] Afshyus Salamah, "*Gambaran Emosi dan RegulasiI Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*", no 3-4 (http://www.gunadarma.ac.id di akses 25 Januari 2008).

[72] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 63.

[73] Martin Wijokongko, *Keajaiban & Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) *Enxy* atau iri hati adalah perasaan iri hati disebabkan karena kemampuan atau barang yang dimiliki orang lain melebihi kemampuanya.

7) *Jealousy* atau cemburu adalah perasaan cemburu yang disebabkan oleh karena hilangnya perasaan kasih sayang seseorang karena hadirnya pihak ketiga

8) *Sadness* atau sedih adalah kekosongan jiwa merasa kehilangan sesuatu yang dihargai

9) *Disgust* atau jijik adalah perasaan jijik seorang individu untuk berdekatan dengan objek yang tidak disukai. [74]

c. Strategi Meregulasi Emosi

Menurut Garnefski, terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu:

1) *Selfblame* disini adalah mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri. Beberapa penelitian menemukan bahwa *self blame* berhubungan dengan depresi dan pengukuran kesehatan lainnya.

2) *Blaming others* adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.

3) *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. *Acceptance* merupakan strategi *coping* yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran

[74] Dakir, *Dasar-dasar Psikologi,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993), hal. 97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keoptimisan dan *self esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.

4) *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Perlu diperhatikan kalau dimensi ini hanya pada tahap kognitif saja, tidak sampai kepelaksanaan. *Refocusing on planning* merupakan strategi *coping* yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.
5) *Positive refocusing* adalah kecenderungan indivdu untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi. Berfokus pada hal-hal yang positif bisa dianggap membantu pada jangka pendek, namun pada jangka panjang bisa bersifat maladaptive.
6) *Rumination orfocus on thought* adalah apabila individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. Nolen menyatakan bahwa *rumination* cenderung berasosiasi dengan tingkat depresi yang tinggi.
7) *Positive reappraisal* adalah kecenderungan individu untuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi. Menunjukkan bahwa *positive reappraisal* berasosiasi dengan optimisme dan *selfesteem* serta berkorelasi negatif dengan kecemasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) *Putting into perspectivee* adalah individu cenderung untuk bertindak acuh (tidak perduli) atau meremehkan suatu keadaan. Konsep ini belum pernah dimasukan dalam pengukuran *coping* apapun sehingga belum ada data-data mengenai korelasi *putting into perspective* dengan hal lain.

9) *Catastrophizing* adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa dirinyalah yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi. Secara umum, *catastrophizing* berhubungan erat dengan *maladaptasi*, *distress* emosional, dan depresi.

Pada penjelasan strategi-strategi diatas, yang dapat dikatakan sebagai strategi regulasi emosi yang baik menurut Garnefski adalah *acceptance, refocus on planning, positive efocusing, positive reappraisal, puttinginto perspective,* karena strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan tingkat optimis dan *self esteem* yang positif serta tingkat *anxiety* yang rendah.

Sedangkan strategi emosi yang buruk menurut adalah *self blame, blaming other, rumination or focus thought,* dan *catastrophizing* karena strategi-strategi regulasi emosi tersebut menunjukkan atau diasosiasikan dengan tingkat depresi dan stress yang tinggi.[75]

---

[75] Afshyus Salamah, "*Gambaran Emosi dan RegulasiI Emosi Pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*", no 4- 5 (http://www.gunadarma.ac.id/di akses 25 Januari 2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Marah

a. Pengertian Marah

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut "*al-ghaizh*" sehingga orang-orang mendefinisikan "*al-ghaizh*" sebagai kemarahan yang hebat.[76]

Marah merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Biasannya bersamaan dengan berbagai ekspresi perilaku. Marah merupakan pernyataan agresif, perilakunya mengganggu orang yang dimarahi bahkan orang-orang di sekitarnya.[77]

Musfir dalam bukunya "konseling Terapi" mendifinisakan marah adalah suatu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawaan yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.[78]

Dalam pandangan para psikolog disebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh.

---

[76] Yadi purwanto & Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT Refika Aditama 2006), hal. 7.

[77] Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hal. 35.

[78] Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 188.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi, emosi setiap orang adalah keadaan jiwanya, tetapi tampak secara nyata pada perubahan jasmaninnya.

Davidoff mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktifitas system saraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sanggat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.[79]

Dapat disimpulkan bahwa kemarahan adalah suatu reaksi emosional yang telatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari, maka sebenarnya ragam emosi yang kasar itu dapat disingkirkan atau sekurang-kurangnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal, yang akan disesali sepanjang hidupnya.

b. Ciri-ciri Marah

Menurut Beck, pada dasarnya ciri-ciri marah yang terjadi pada seseorang, dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1) Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan system syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi apinerpin, sehingga tekanan darah meningkat, takikardi (frekuensi denyut jantung meningkat), wajah memerah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah.[80]

---

[79] Yadi purwanto & Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam,* hal. 7-8.
[80] Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi,* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 190.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERPUSTAKAAN SURABAYA

2) Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, demdam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbul konflik pada diri sendiri perlu dikaji seperti melarikan diri, bolos sekolah, mencuri, menimbulkan kebakaran, dan penyimpangan seksual.

3) Aspek Intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran panca indra sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasi, dan diintregrasikan.

4) Aspek Sosial

Meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya dan ketergantungan. Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan menifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Seseorang yang beriman kepada Allah SWT, selalu memohon pertolongan dan bimbingan kepadannya. Namun, secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungannya sehingga timbul frustasi bila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul marah.

Hamzah, menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri marah yang dapat dilihat bila seseorang marah. Yaitu:

1) Ciri pada wajah yaitu kulit menjadi kuning pucat, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
2) Ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan yang keji yang membuat orang berakal merasa risih untuk mendengarkannya.
3) Ciri pada anggota tubuh yaitu terkadang timbul keinginan untuk memukul, melukai, merobek bahkan membunuh.
4) Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraanya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekanya.[81]

c. Penyebab Marah

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar, maupun dari dalam diri orang tersebut. Sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik maupun psikologis.

1) Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:

a) Kelelahan yang berlebihan.

b) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah.

c) Hormone kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang.

2) Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut "*self concept* yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada.

---

[81] Yadi purwanto & Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, hal. 14-17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa *self concept* yang salah dapat kita bagi yaitu:

a) Rasa rendah diri (MC = *Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.

b) Sombong (*superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya.

c) Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.

Menurut Nuh, Hamzah dan Hawwa, menjelaskan lebih lanjut bahwa ada beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah, diantaranya:

1) Lingkungan.
2) Pertengkaran dan perdebatan.
3) Sendau gurau dengan cara yang batil.
4) Memusuhi orang lain dengan segala cara.
5) Congkak dan sombong di muka bumi tanpa hak.
6) Lupa mengendalikan diri terhadap kebaikan.
7) Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap pemarah.
8) Penjelasan orang lain atas aib dirinya.
9) Mengingat permusuhan dan dendam lama.
10) Lalai terhadap akibat dan ditimbulkan oleh marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Macam-macam Marah

Gymnastiar dalam buku Psikologi Marah, menjelaskan lebih lanjut tentang macam-macam marah yang disebutkan Al-Ghozali, menurutnya jika ditimbang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan, sebagai berikut:

a) Orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhannya.
b) Cepat marah dan lambat redanya.
c) Cepat marah dan cepat redanya.
d) Lambat marah dan cepat redanya.

Mengenai tingkatan marah, manusia dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu berlebih-lebihan, biasa saja, dan berkekurangan.[82]

5. Marah Sebagian Dari Emosi Yang Merupakan Masalah Bimbingan Konseling Islam.

Diera modern ini manusia sebenarnya tidak menemukan lagi makna hidupnya, dan kebanyakan mengidap berbagai gangguan psikis. Manusia bermasalah adalah manusia yang tidak dapat merasakan dan menemukan kebahagiaan hidup, salah satunya adalah gangguan pada emosi. Marah adalah suatu gangguan dari emosi yang menghambat dalam diri manusia untuk memperoleh kebahagiaan, sehingga untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup diperlukan regulasi diri secara baik guna tidak terjadi

[82] Yadi purwanto & Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam,* hal. 9-10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyimpangan dalam hidup. jika seseorang tidak dapat meregulasi emosi yang ada pada dirinya dengan baik, maka akan terjadi penumpukan-penumpukan emosi negatif dialam bawah sadar yang akan dibawanya sampai ke masa depan dan bisa menyebabkan masalah berkepanjangan yaitu suatu penyakit baik fisik maupun psikis. Sehingga dengan adanya bimbingan dan konseling Islam di harapkan dapat membantu dalam permasalahan manusia tersebut guna mencapai kehidupan yang lebih baik. Rasulullah pun telah menggambarkan hal ini sebagaimana yang diriwayatkan Abu Said Al-Khudari bahwa rasulullah bersabda:

أَلاَ وَإِنَّ الغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلبِ ابْنِ اَدَمَ أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاخِ أَوْدَاجِهِ.

Artinya:
"Sesungguhnya kemarahan adalah bara api dalam hati anak adam. Apakah kalian tidak melihat merahnya mata dan mengelembungnya urat leher".(HR.Tirmidzi)

Rasulallah bersabda:

عَنْ أَبِي الدَرْدَاءِ عَنِ النَّبِي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ حُبُّكَ الشَّيْئُ يُعْمِي وَيُصِمُّ

Artinya:
"Diriwayatkan dari abu darda' bahwa rasulallah bersabda cintamu akan sesuatu akan membutakan matamu dan menutup telingamu".(HR. Abu dawud dan ahmad)[83]

---

[83] Musir Bin Said Az- Zahrani, *Konseling Terapi,* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 194-195.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hadist diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ketika seseorang marah apalagi disertai dengan tindakan agresif sebagian dari akal meraka dipengaruhi oleh syetan sehingga emosi-emosi negatif yang lebih berperan dan menyesatkan.

Oleh karena itu tujuan dari BKI adalah membantu konseli dengan mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian, nasehat, dan inspirasi sehingga konseli bisa meregulasi diri serta dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya guna mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat sesuai dengan ajaran Islam.

Seperti hadist rasulallah:

لَيْسَ الشَدِيْدُ بِالصُّرَعَةِ وَلَكِنَّ الشَّدِيْدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ

Artinya:
"Sesungguhnya kekuatan itu tidak di tunjukkan dengan kekerasan, namun kekuatan itu dimiliki oleh seseorang yang dapat menahan dirinya sesaat dia sedang marah". (muttafaqun alaihi)

6. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi SEFT Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Remaja di Desa Dalegan Panceng Gresik.

Bimbingan dan konseling Islam Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique adalah suatu teknik pemberian bantuan kepada konseli dengan mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian, nasehat, dan inspirasi akan suatu permasalahan yang dialami konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah itu konseli diberikan terapi SEFT yaitu suatu teknik penyadaran, pengakuan, dan pembebasan emosi yang digunakan untuk menetralisir kemarahan maupun emosi-emosi negatif yang dirasakan konseli dengan menggunakan pendekatan spiritual yang disertai dengan keyakinan, kekhusukan, kepasrahan, keikhlasan, dan rasa syukur sehingga konseli bisa terbebaskan dari perasaan-perasaan yang menyebabkan kemarahan. Sehingga konseli dapat memperoleh ketenangan hati, harapan yang ingin dicapai, serta kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sebagaimana firmannya:

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣)الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)

Artinya:
"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan".(QS. Ali imron: 133-134)[84]

B. Peneletian Terdahulu

1. Ari Yudha Kartika, 2007-2008 "Penggunaan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Penderita Schizophrenia Paranoid Pasca Rawat Inap". Program Profesi Magister Psikologi Universitas Airlangga Surabaya".

[84] Musir Bin Said Az- Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 197.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan adanya penelitian yang terdahulu, maka dapat kita ketahui dari segi persamaan dan perbedaannya dengan skripsi yang dibahas sekarang. Dimana persamaanya adalah peneliti sama-sama menggunakan SEFT sebagai media terapi, dan perbedaannya adalah skripsi terdahulu membahas tentang mengurangi emosi negatif pada penderita paranoid yang berlebihan sedangkan konseli yang akan diteliti peneliti tidak menderita paranoid yang berlebihan.

2. Nurhayati , 2009, "Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Siswa". Jurusan Pendidikan Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta".

   Dengan adanya penelitian terdahulu, maka dapat kita diketahui segi persamaan maupun perbedaan dengan skripsi yang dibahas sekarang. Dimana persamaannya adalah peneliti sama-sana menggunakan terapi SEFT pada remaja sebagai objeknya, sedangkan perbedaannya adalah dalam skripsi terdahulu peneliti meningkatkan minat belajar siswa terhadap pelajaran matematika sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang regulasi emosi pada seorang remaja yaitu mengarahkan kearah yang lebih baik dengan pengendalian emosi untuk mencapai harapan yang diinginkan.

3. Umi Hanifah, 2001, "Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Dengan Terapi Realitas Dalam Proses Penerimaan Diri Menuju Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Bhayangkara Surabaya Tahun 1999".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian terdahulu, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Persamaan dalam penelitian ini peneliti sama-sama menggunakan bimbingan sebagai pemberian bantuan sedangkan perbedaanya peneliti terdahulu meneliti pengaruh BPI dalam penerimaan diri menuju kematangan emosi, sedangakan peneliti sekarang menggunakan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja.

4. Sri Yuliati, 2005, "Pengaruh Religiusitas Mahasiswa Terhadap Kecerdasan Emosional di Semester V Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah Iain Sunan Ampel Surabaya".

   Dalam penelitian terdahulu dan sekarang terdapat persamaan dalam penelitian ini dimana peneliti sama-sama menggunakan media religi, tetapi di sajikan dengan penampilan yang berbeda yaitu pada peneliti sekarang, peneliti menggunakan terapi SEFT dimana didalamnya mengkombinasikan antara energy theraphy dengan spiritual power dengan bantuan bimbingan konseling Islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Keadaan Geografis

Desa Dalegan adalah salah satu desa yang ada di Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik Provinsi Jawa Timur. Luas wilayah keseluruhan Desa Dalegan ini adalah sekitar 772,281 Ha. Secara Geografis Desa Dalegan ini dibatasi oleh empat wilayah, yaitu:

1) Sebalah Utara dibatasi oleh Laut Jawa
2) Sebelah Selatan dibatasi oleh Desa Prupuh
3) Sebelah Barat dibatasi oleh Desa Campurejo, Banyu Tengah
4) Sebelah Timur dibatasi oleh Desa Campurejo, Desa Cangaan Kec. Ujung Pangkah

Jumlah penduduk Desa Dalegan yang tercatat di Kelurahan Desa sekitar 6.502 jiwa. Desa ini termasuk desa pesisir atau Desa pantai karena sebelah Utara Desa ini dibatasi oleh Laut Jawa. Desa Dalegan Panceng Gresik ini memiliki curah hujan sekitar 1.267,62 Mm/tahun, sedangkan suhu rata-rata tiap harinya adalah 28-30 C. Desa Dalegan Panceng Gresik ini juga terletak di ketinggian 300-1500 M dari permukaan laut.[1]

[1] Arsip Desa diambil pada tanggal 1 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Identitas Konselor

Nama	: Naila Daniyati
T.T.L	: Gresik, 04 Juli 1989
Usia	: 22 Tahun
Alamat	: Dalegan Panceng Gresik Nenggala Rt 02/Rw 02
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswa

Riwayat pendidikan:

SDN Dalegan panceng II

MI Al-Khoiriyah II Dalegan

MTs Al-Khoriyah Dalegan

SMA Assa'adah Bungah Gresik

Mahasiswa BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya: 2007-sekarang

a. Pengalaman konselor

Konselor pernah melakukan konseling dengan beberapa konseli di tempat PPL yaitu di Signal Human Raesources Consultant di Tropodo Waru Sidoarjo. Salah satunya adalah konseli yang mengalami kesulitan belajar, tidak bisa membagi waktu dan KDRT. Pernah juga menangani kenakalan remaja di Desa Dalegan Panceng Gresik, pernah mengikuti pelatihan SEFT Priview Training Center di Lingkungan Pondok Sosial (LIPONSOS), mengikuti pelatihan SEFT Training di Hotel Santika Surabaya dan pengalaman mewakili HMJ BKI lomba Bola Volly Putri Dies Maulidiyah Dakwah Ke-41 juara II se Fakultas Dakwah 2011.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Identitas Konseli

Nama : Sri (nama samaran)

TTL : Gresik, 7 Juni 1989

Alamat : Dalegan Panceng Gresik Nenggala Rt 7/Rw 5

Agama : Islam

Anak : Tunggal

Riwayat pendidikan :

SDN Dalegan Panceng II

MTS Al-Khoiriyah Dalegan

MA Al-Khoiriyah Dalegan

Mahasiswa Syari'ah jurusan AS IAIN Sunan Ampel Surabaya 2007-sekarang.

4. Deskripsi masalah konseli

Adapun permasalahan yang dialami konseli adalah mudah sekali marah beberapa contoh kasus diantaranya adalah:

Pada akhir semester VI, setiap mahasiswa tanpa terkecuali konseli mengukuti KKN yang sudah menjadi program setiap kampus yang wajib diikuti setiap mahasiswa. Konseli yang mempunyai sifat cerewet, baik, cuek, serta sensitif yaitu mudah sekali marah harus menyesuaikan selama 1 bulan dengan teman-teman baru, menyesuaikan dengan keadaan dan lingkungan yang baru.

Dalam mencapai tujuan, harapan, dan keberhasilan, konseli dan teman-temannya bekerjasama dengan pembagian tugas. Ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adik, konseli berfikiran kalau saya mempunyai seorang adik, nanti perhatian orang tua saya akan dibagi, baik dari segi materi maupun perhatian. Oleh karena itu konseli tidak mau mempunyai seorang adik. Perasaan iri hati pun muncul ketika orang tuanya sering mengasuh sepupu dari konseli karena orang tua konseli sangat mengharapkan anak laki-laki sehingga orang tuanya sering memberikan apa yang diminta sepupu konseli tersebut.

Dari beberapa contoh kasus di atas dan dari data observasi ketika konseli memasuki usia remaja konseli dihadapkan dengan berbagai macam problema sehingga konseli mengalami emosi negatif yakni konseli mudah sekali marah karena sering diejek temannya tidak bisa apa-apa, anak manja, sikap egois, dan takut kehilangan kasih sayang orang tuanya. Perasaan-perasaan ini berkecamuk dalam dirinya dan diekspresikanya dengan tindakan-tindakan yang bersifat agresif. Pada saat ini Sri telah menyadari bahwa tindakan-tindakan yang dilakukanya tidak tepat, sehingga Sri ingin merubah tindakan-tindakan yang tidak tepat menjadi yang lebih baik yakni melalui peningkatan emosi positif dan menekan emosi negatif yang ada pada dirinya.

Oleh karena itu konseli membutuhkan seorang konselor untuk membantu menemukan solusi agar konseli menjadi lebih baik dengan menberikan konseling dengan terapi SEFT.

a. Latar belakang keluarga konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pembagian tugas, konseli mendapatkan tugas mengumpulkan data yang jauh dari lokasi tempat tinggalnya, agar bisa mendapatkan data tersebut, konseli tentunya membutuhkan alat tranportasi sebagai sarana. Ketika di tengah perjalanan motor yang dikendarai konseli mogok, karena konseli tidak pernah mengendarai motor, konseli panik kemudian konseli meminta bantuan dengan menelfon teman yang ada di beskem agar memberikan bantuan, akan tetapi konseli malah dimarahin temannya dibilang manja, tidak bisa apa-apa sehingga konseli tersinggung dan marah akan ucapan temannya tadi.

Setibanya di beskem konseli marah-marah disertai dengan membanting data yang diperolehnya disertai dengan membanting pintu secara keras, mengumpat, dan tidak mau berbicara dengan teman yang mengejeknya dan memarahinnya tadi selama 1 minggu. Hal ini merupakan bentuk ekspresi kemarahan konseli. Sampai saat ini ketika konseli mengingat permasalahan yang pernah dialaminya, apalagi bertemu dengan temannya ada rasa ketidak sukaan dan kebencian. Dari permasalaha-permasalahan tersebut sampai saat ini konseli selalu menghindari teman-teman KKN, tidak peduli dan pura-pura tidak kenal.

Setiap orang tua pasti mempunyai keinginan dan harapan mempunyai anak yang sholeh-sholehah sehingga menjadi keluarga yang sempurna. Ketika kita mendapatkan kabar bahwa kita akan mempunyai seorang adik tentunya kita mempunyai perasaan bahagia akan tetapi berbeda dengan konseli, konseli tidak senang kalau mempunyai seorang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adik, konseli berfikiran kalau saya mempunyai seorang adik, nanti perhatian orang tua saya akan dibagi, baik dari segi materi maupun perhatian. Oleh karena itu konseli tidak mau mempunyai seorang adik. Perasaan iri hati pun muncul ketika orang tuanya sering mengasuh sepupu dari konseli karena orang tua konseli sangat mengharapkan anak laki-laki sehingga orang tuanya sering memberikan apa yang diminta sepupu konseli tersebut.

Dari beberapa contoh kasus di atas dan dari data observasi ketika konseli memasuki usia remaja konseli dihadapkan dengan berbagai macam problema sehingga konseli mengalami emosi-emosi negatif. Perasaan-perasaan ini berkecamuk dalam dirinya dan diekspresikanya dengan tindakan-tindakan yang bersifat agresif.

Oleh karena itu, dari permasalahan tersebut konselor ingin membantu konseli agar konseli mampu mengatasi permasalahannya dengan memberikan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada konseli.

a. Latar belakang keluarga konseli

Konseli dibesarkan dalam lingkungan yang harmonis dan penuh kasih sayang, konseli anak tunggal dan konseli tinggal bersama kedua orang tuanya. Ayahnya bekerja di luar negeri sabagai TKI, jadi untuk sementara waktu konseli berpisah dengan ayahnya, karena ayahnya bekerja untuk mencari nafkah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Latar belakang kesehatan

Pada tahun 2007 konseli pernah mempunyai sakit paru-paru sehingga konseli harus cuti kuliah untuk menjalani proses penyembuhan sampai pada pertengahan tahun 2008 dan bisa dikatakan sembuh, konseli juga mempunyai sakit tipus pada tahun 2010.

c. Keadaan ekonomi keluarga

Dari segi perekonomian keluarga Sri tergolong mampu. Ayahnya bekerja di luar Negeri sebagai TKI dan ibunya bekerja sebagai buruh tani. Sehingga kebutuhan konseli bisa terpenuhi oleh kedua orang tuanya.

d. Segi keagamaan

Tingkat keagamaan konseli cukup stabil, karena konseli hidup di lingkungan agamis. Hal ini dapat dilihat dari lingkungan konseli yang ada musholah dan biasanya diadakan pengajian, ngaji rutinan, istighosah, dan yasinan yang diadakan seminggu sekali. Semua itu dijadikan sebagai saran pengikat rasa persatuan dan kesatuan (ukhuwah Islamiyah).

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik.

Dalam penyajian data peneliti akan mendiskripsikan data yang diperoleh dari lapangan yang terkait dengan fokus penelitian. Sedangkan proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Freedom Tehnique (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik disesuaikan dengan situasi dan kondisi konseli.

Maka dalam proses konselingnya ada beberapa langkah yang digunakan oleh konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal serta adanya perubahan yang lebih baik pada konseli.

a. Langkah Pertama adalah Identifikasi Kasus

Dalam langkah ini konselor berusaha mendekati konseli untuk mencapai hubungan yang baik antara konseli dan konselor. Pendekatan ini bertujuan agar dalam proses konseling tersebut konseli merasakan rasa nyaman, tenang, dan percaya pada konselor untuk menyampikan permasalahan yang dialaminya. Kemudian melalui raport konselor memberikan kebebasan pada konseli untuk menyatukan apa yang menjadi pikiran, perasaan, dan pengalamanya.

Setelah raport konselor memulai mengumpulkan data dari berbagai sumber dan informan dengan melakukan wawancara dan observasi diantaranya adalah, teman konseli, tetangga konseli, dan ibu konseli.

Adapun data informasi dari informan yang didapatkan konselor dilapangan adalah sebagai berikut:

1) Hasil wawancara dengan teman konseli.

Berikut ini cuplikan wawancara konselor dengan teman konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : keras kepala gimana ya mbak?
Informan : ya kalau maunya ya maunya, dan ***mudah sekali emosi***
Konselor : oh gitu, terus kalau lagi emosi gimana?
Informan : ***ya marah-marah mbak, mengumpat biasanya si banting barang.***
Konselor : sejak kapan mbak Sri mudah emosi? (serius sambil menatap wajah mbak Ula)
Informan : memang dari dulu gitu, biasanya juga lagi ***capek*** atau pingin sesuatu terus tidak tercapai, atau ketemu ***temen yang pernah menyakiti dia.***[2]

Dari cuplikan wawancara diatas maka konselor dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

a) Bahwa konseli mudah sekali marah, dan ketika konseli marah diekspresikan dengan membanting barang

b) Kecapean juga sering menjadi pemicu konseli bisa menjadi marah

c) Dari permasalahan yang belum selesai dimasa lalu juga bisa menjadi faktor pemicu kemarahan konseli.

2) Hasil wawancara dengan tetangga konseli

Berikut ini cuplikan wawancara konselor dengan tetangga konseli.

Konselor : oh gitu. Lalu gimana keseharianya gimana?
Informan : jarang main mbak, kadang-kadang aja kalaupun main biasanya sore kerumah neneknya dengan ibunya, kan bibinya punya anak kecil jadi biasanya main sama dia jarang ngobrol ama orang dewasa.
Konselor : pernah ngobrol serius dengan tetangga, misalnya membahas tentang sudut pandang atau orang lain gitu?
Informan : anaknya ***cuek*** mbak ngak mau ngurusi orang, kalau ngebahas apa-apa ya ngak komentar tapi kalau lagi ***digoda gitu langsung marah.*** (serius)
Konselor : lalu?
Informan : ya ibunya bilang "sudah nak diam saja ngak boleh gitu" (memberikan penjelasan)[3]

---

[2] Hasil wawancara konselor dengan informan teman terdekat konseli pada tanggal 4 April 2011

[3] Hasil wawancara dengan tetangga konseli 8 April 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari cuplikan hasil wawancara diatas maka konselor dapat mengambil kesimpulan sebagai serikut:

a) Konseli cuek dengan apa yang bukan menjadi urusannya.

b) Konseli bisa menjadi marah ketika digoda tetangganya dengan bercandaan maupun serius.

3) Hasil informasi dari ibu konseli

Berikut cuplikan wawancara konselor dengan ibu konseli sebagai berikut:

Konselor : oh begitu...bu kalau boleh saya tau mbak Sri itu gimana?
Ibu konseli : memang anaknya ***agak keras kepala mbak,*** kalau maunya ya maunya
Konselor : maksudnya keras kepala gimana bu?
Ibu konseli : ya, ngeyel kalau dibilangin apa-apa. Apalagi sekarang dia lagi mengerjakan skripsi jadi sensitif, ***pingin marah saja bawaanya.***
Konseli : memangnya ada masalah ya bu dengan skripsinya?
Ibu konseli : ***setau saya ya tidak ada, cuma dia kan sambil ada perbaikan jadi binggung. teman-temanya sudah pada mengerjakan jadi takut tidak selesai kan dulu perna cuti karena sakit selama 1*** semerter.
Konseli : pernah ibu menanyakan pada mbak Sri?
Ibu konseli : pernah tapi jawabanya tidak ada apa-apa gitu. Anaknya itu itu ngak mau orang tuanya kepikiran, kalau lagi disurabaya, ***saya telepon jarang diangkat, sulit banget menghubunginya***, kadang ayahnya juga gitu,Tanya kenapa setiap di telepon ngak pernah diangkat. Ada masalah ta? bilangin kalau kuliah jangan nguyoh-ngoyoh nanti sakit. Ya saya jawab iya gitu mbak Nela
Konselor : lalu bagaimana ibu menyikapinya?
Ibu konseli : kemarin waktu saya telepon diangkat terus tak bilangi kenapa si nak kalau ditelepon kok sulit banget. Jawabanya ada apa si buk ganggu ae, saya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ngak pa-pa. Ya bukanya gitu nak yang mananya orang tua kan ***khawatir*** lho nak.

Konselor : ya ibu jangan putus asa begitu, saya yakin mbak Sri itu orangnya sangat kuat.

Ibu konseli : dulu dia bilang bu ***kasihan*** bapak ya, ***(merasa bersalah)*** kerja dimalaysia hanya buat saya, uangnya tak pakai buat kuliah, berobat sampai ngak bisa pulang.[4]

Dari hasil wawancara dalam proses konseling yang dilakukan konselor dengan ibu konseli, konselor memberikan kesimpulan bahwasanya konseli di pengaruhi emosi-emosi negatif yaitu:

a) Konseli mudah marah ketika konseli dihadapkan dengan situasi yang sulit antara mengerjakan skripsi dengan perbaikan.

b) Perasaan takut pun muncul ketika teman-teman konseli semua pada mengerjakan skripsi

c) Kekhawatiran orang tua yang berlebihan

d) Konseli merasa bersalah dan kasihan kepada kedua orang tuanya.

b. Langkah kedua adalah Diagnosis

Dalam langkah ini konselor mendiagnosis hakekat permasalahan yang dihadapi konseli, konseli dipengaruhi emosi-emosi negatif diantaranya adalah: 1). Konseli mudah sekali marah dalam hal-hal remeh 2). Mempunyai sifat egois, tidak mau tersaingi, 3). Takut kehilangan kasih sayang orang tua 4). Perasaan bersalah, 5). Banyak fikiran disebabkan tugas akhir kuliah dan perbaikan sehingga banyak menguras tenaga baik fisik maupun psikis, 6). Kekhawatiran orang tua

[4] Hasil wawanacara dengan ibu konseli 1 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berlebihan. 7). Teringat pada pengamalan yang tidak menyenangkan pada masa lalu.

Sebelum mendiagnosis dan menentukan skala penilaian, konselor melakukan observasi dan wawancara, untuk menggali apa yang mendasari permasalahan yang dialami konseli, hasil observasi dapat dilihat pada lampiran skala likert emosi remaja.

Perasaan-perasaan yang dialami konseli dikatagorikan sebagai regulasi emosi negatif. Oleh karena itu konselor memberikan penilaian pada kondisi awal konseli seperti yang ada dibawah ini:

Table 3.1
Hasil Observasi Regulasi Emosi Negatif pada Kondisi Awal Sebelum dilakukan Proses Konseling dengan Terapi SEFT

No	Aspek yang diobservasi	Sebelum terapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Marah							√
2.	Cemas						√	
3.	Takut							√
4.	Bersalah							√
5.	Gagal			√				
6.	Iri hati							√
7.	Cemburu						√	
8.	Sedih					√		
9.	Jijik							√

Table 3.2
Hasil Observasi Ekspresi Negatif pada Konseli Ketika Emosi Sebelum dilakukan Proses Konseling dengan Terapi SEFT

No	Aspek yang diobservasi	Nampak Sebelum terapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Membanting barang							√
2.	Mengumpat							√
3.	Mengomel							√
4.	Menutup pintu dengan keras							√
5.	Menendang kursi						√	
6.	Mengurung diri						√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keterangan:

1 = sangat marah sekali
2 = sangat marah
3 = marah
4 = biasa (agak marah)
5 = tidak marah
6 = sangat tidak marah
7 = sangat tidak marah sekali

c. Langkah ketiga Prognosis

Pada langkah ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, yaitu yang pertama menggunakan terapi SEFT dengan teknik set-up, tune-in, tapping sekaligus melakukan proses konseling dimana konselor mengarahkan, memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi kepada konseli guna konseli bisa berfikir positif, bersabar, dan memaafkan dalam hal ini guna menetralisir emosi negatif, yang kedua memberikan terapi DEEP SEFT dengan teknik get connected/logos relaxatoin, get clear, set-up, tune-in, install, stay conneted untuk meningkatkan regulasi emosi positif sesuai dengan harapan dan keinginan yang ingin dicapai konseli.

d. Langkah keempat adalah Treetmen (terapi)

Setelah merencanakan pemberian bantuan, maka konselor melanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bentuk bantuan berdasarakan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya.

Adapun langkah-langkah terapi SEFT sekaligus konseling adalah sebagai berikut:

1) Hasil wawancara dengan konseli Sesi I pada tanggal 4 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut ini hasil proses terapi SEFT sekaligus konseling yang dilakukan:

Konselor : kayaknya mbak Sri kurang baik, apa ada yang mbak Sri fikirkan?

Konseli : lagi ***sumpek*** saja mbak, pingin marah aja bawaanya.

Konselor : kalau boleh saya tau, apa penyebabnya sehingga mbak Sri pingin marah?

Konseli : ***ya banyak tugas, ngerjakan skripsi, kalau ada temen yang ganggu pingin emosi aja.***

Konselor : sejak kapan mbak Sri mulai marasakan emosi?

Konseli : ya dari dulu mbak, sebenarnya biasa aja, tapi kalau lagi marah gitu langsung ***memuncak***, memuncaknya tingkat tinggi.

Konselor : maksudnya tingkat tinggi gimana?

Konseli : ***ya mengumpat, mengebrak pintu sama nendang kursi, marah-marah,pingin nangis tapi ngak bisa mbak sebagai pelampiasan ya itu barang-barang sasaranya.***

Konselor : ow gitu, dikeluarga ada yang emosian ngak mbak? misalnya sering memarahin mbak Sri gitu?

Konseli : ngak ada mbak, orang tua saya sangat sayang sama saya, sampai-sampai ***protektif.*** Terkadang saya juga merasa tidak nyaman karena selalu dipantau terus.

Konselor : bisa diceritakan?

Konseli : ya sering diejek anak manja, ngak bisa apa-apa gitu mbk. Ya ***mangkel*** selalu diejek gitu terus.

Konselor : ada lagi?

Konseli : saya kan punya temen-temen terdekat. ***saya ngak mau perhatian temen-temen terdekat saya itu berpaling, pokoknya yang utama itu harus saya ngak boleh yang lain.*** Kalau saya dicuekin atau perhatianya ngak sepenuhnya buat saya, saya mangkel mbak, ngak akan saya ajak bicara sampai marah saya mereda, saya ngak akan nyapa kalau ngak disapa duluan.

Konselor : masih ada yang menganjal ngak dihati mbak Sri?

Konseli : sebenarnya saya ***iri*** sama sepupu saya mbak.

Konselor : kanapa?

Konseli : ***orang tua saya itu pingin anak laki-laki sedangkan saya kan perempuan, nah anak dari bibi saya laki-laki, orang tua saya sangat sayang pada dia, diajak kemana-mana. Minta apa saja***

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selalu dituruti. Saya kan merasa kayak tersisihkan itu yang ngebuat saya pingin marah.[5]

Pada proses terapi, selanjutnya konselor mengintruksikan pada konseli untuk menekan sore sport dan mengetuk di bagian bawah ketiak tepat dibagian tengah tali bra.

Konseli : saya merasa sakit banget (merasakan kesakitan)
Konselor : ***ini membuka jalan meridian memang agak terasa sakit biasanya kalau rasa sakit dibagian tertentu didasari emosi.*** Kita bersihkan dulu emosi-emosi negatif yang ada pada diri mbak Sri. Sebelum memulai terapi mari kita berdo'a supaya diberi kelancaran dan supaya mendapatkan manfaat baik buat diri kita sendiri maupun orang lain. (memberikan penjelasan)

1) The set-up

a) Mbk Sri tekan daerah sore spot (dibagian dada sebelah kiri 45 derajat dari pundak) sambil berdoa "ya Allah meskipun saya marah dengan teman, kedua orang tua (sebutkan nama-namanya) dan hal-hal yang menyebabkan saya marah. Saya ikhlas menerima perasaan ini dengan hati yang lapang, dan saya pasrahkan semuanya kepadamu atas ketenangan hati saya, saya ikhlas, saya pasrah, diulangi 3x secara khusyuk. (pada kalimat Set up sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli).

b) Konselor mengetuk dengan dua ujung jari ke bagian "karate chop" sambil mengucapkan sembuhkanlah dan berikanlah

[5] Hasil Wawancara dengan Konseli 4 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menurutmu baik ya Allah, bimbinglah dan berikanlah ridhomu. amin.

2) *The tune-in*

Konseli diarahkan untuk merasakan amarahnya, sakitnya, jengkelnya dengan membayangkan wajah-wajah yang membuatnya marah. Sampai benar-benar merasakan seolah-olah permasalahan tersebut terulang.

3) *The Tapping*

Konselor kemudian mengetuk bagian yang akan ditapping sambil mengajak konseli mengucapkan "ya Allah saya ikhlas dan pasrah hanya kepadamu, saya menerimanya dan saya tidak akan marah lagi" sampai selesai. Konselor memulai menotok dengan 18 titik dan menambah 9 titik gamut sport, dimulai dari:

1. Konselor mengetuk dibagian atas kepala
2. Konselor mengetuk pada titik permulaan alis mata
3. Konselor mengetuk di atas tulang disamping mata
4. Konselor mengetuk dibawah kelopak mata 2 cm
5. Konselor mengetuk tepat dibawah hidung
6. Konselor mengetuk di antara dagu dan bagian bawah bibir
7. Konselor mengetuk di ujung tempat bertemunya tulang dada, dan tulang rusuk pertama
8. Tepat di bagian tengah tali bra
9. Di perbatasan antara tulang dada dan bagian bahwa payudara
10. Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12. Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
13. Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
14. Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
15. Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

16. Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
17. Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
18. Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Setelah selesai melakukan tapping konselor mengintruksikan pada konseli agar mengikuti arahan konselor yaitu:

Gamut Spot juga dilakukan 9 gerakan.

1. Pejamkan mata sekuat-kuatnya
2. Melotot sekuat-kuatnya (seperti bola mata mau keluar)
3. Melirik kekanan bawah
4. Melirik kekiri bawah
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,
9. Bergumam lagi.

Setiap konselor mengetuk bagian-bagian yang ditapping konselor mengarahkan untuk mengucapakan katalimat "saya ikhlas menerima perasaan ini dan saya pasrahkan kepadamu atas ketenangan hati saya". setelah totokan selesai, konselor mengarahkan konseli menarik nafas melalui hidung dimulai dari letak/lokasi sakitnya. kemudian buang nafas melalui mulut (sambil membayangkan bahwa rasa marahnya dan takutnya tersebut ikut keluar bersama keluarnya nafas) dan afirmasikan/ucapkan "Terima Kasih Tuhan/Alhamdulillah/Puji Tuhan".

Proses terapi ini dilakukan sebanyak 4x putaran karena pada putaran yang pertama untuk memperlancar aliran darah yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersumbat karena emosi-emosi negatif yang bertumpuk-tumpuk sehingga menimbulkan rasa sakit dibagian tertentu. Oleh karena itu perlu diselesaikan dan dihilangkan terlebih dahulu. Untuk mengendalikan emosi dengan menggunakan gamut sport. Dalam proses terapi yang pertama konselor membantu untuk menetralisir emosi-emosi yang ada pada diri konseli, pada putaran selanjutnya sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli.

Konselor : bagaimana mbak Sri, apa yang mbak rasakan sekarang?

Konseli : tadi ***kayak berat gitu setelah diterapi enteng rasanya sudah tidak ada beban.***

Konselor : seandainya saya kasih angka 1-7 tadi marahnya diangka 7 sekarang ada diangka berapa?

Konseli : ada diangka *4* mbak.

Konselor : alhamdulillah, gini ya mbak, ***setiap orang pasti pingin marah ketika diejek, dihina, sampai ada perasaan takut kehilangan kasih sayang orang tua, tapi bagaimana kita menangapinya dengan berfikir positif sehingga mbak Sri tidak perlu melampiaskan dengan banting-banting barang, apalagi marah-marah sama teman yang tidak tau apa-apa. orang yang sering marah sering terkena penyakit lho, baik fisik maupun psikis.*** (memberikan pengertian)

Konseli : owh jadi ada pengaruhnya ya mbak, iyah mbak saya sering emosi, terus gimana mbak biar bisa menahan marah?

Konselor : pastinya pengaruh. Biasanya penyakit fisik itu datangnya dari emosi. tapi kalau ngak bisa marah berarti ngak normal, ***marah itu boleh asalkan alasanya pas, dan pada waktu yang pas juga, terus gimana caranya menahan marah? Yang pertama hindari bercandaan yang berlebihan, atau lingkungan yang banyak pengaruh negatifnya, yang kedua jika mbak Sri digoda, diejek nyantai aja, jangan dihiraukan salama itu ngak sampai memukul mbak Sri. Jangan diladeni nanti tambah menjadi-jadi, ketiga, ketika mbak Sri sudah memuncak marahnya, mbak Sri duduk, banyak-***

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak istighfar, ucapkan kalimat-kalimat thoyib. Kalau dikos atau dirumah ambil wudhu dan sholat itu akan meredam amarah. Atau mbak Sri juga bisa menggunakan ***terapi*** kayak tadi. ***kalau lagi sumpek atau capek banyak fikiran, tugas, dibuat istirahat, kalau perlu jalan-jalan, reflesing, jangan terlalu dipaksakan nanti tambah stres. bercanda dengan temen-temen pasti berkurang bebanya. menghadapinya dengan santai, pelan tapi pasti.*** (memberikan nasehat)

Konseli : iyah mbak.

Konselor : sabda rasulallah menjelaskan bahwa " ***Sesungguhnya kekuatan itu tidak di tunjukkan dengan kekerasan, namun kekuatan itu dimiliki oleh seseorang yang dapat menahan dirinya sesaat dia sedang marah". ketika seseorang sedang marah terus selalu main tangan, baik itu mukul, nendang dll, hal itu dijadikan kebiasaan, semuanya akan tersimpan dialam bawah sadar dan ketika sudah berumah tangga, ada kejadian yang menyebabkan marah tanpa disengaja atau disengaja pasti dia main kekerasan. Lalu apa jadinya ketika kita menyelesaikan masalah dengan kekerasan? Mbak Sri tidak ingin seperti itu kan?.*** (memberikan arahan dan inspirasi)

Konseli : ngak mbak. Saya ngak mau seperti itu.

Konselor : ***yang lebih lebih penting jangan mempunyai rasa iri hati, egois, orang yang mempunyai iri hati dan egois pasti hidupnya tidak akan bisa tenang. semua orang tua pasti sayang sama anak-anaknya, tidak ada bekas seorang anak, apalagi kita digantikan orang lain, kan mbak Sri sering disurabaya, sedangkan ibunya mbak Sri dirumah sendirian, jadi, butuh teman untuk menghibur jadinya sering main sama sepupunya mbak Sri.*** Sekarang saya mau tanya, apa mbak Sri ketika meminta apa-apa tidak dihiraukan? kasih sayangnya berkurang ngak?(menatap wajah konseli)

Konseli : selama ini masih dituruti, ngak, tetep sayang.

Konselor : ***nah disitu,mangkanya orang tua mbak Sri khawatir itu karena sangat sayang dan perhatian,salah satu bentuk dari perhatiannya adalah menanyakan kabar dengan telp atau sma. Bukanya protektif.jadi mbak Sri tau kan apa yang harus dilakukan?.***(membangun inspirasi konseli)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lama, repot banget, nanti gimana kalau molor ngak selesai-selesai.

Konselor :ok, gimana langsung saja kita mulai terapinya? Sebelum memulai terapi mari kita berdo'a supaya diberi kelancaran dan supaya mendapatkan manfaat baik buat diri kita maupun orang lain.

1) The set-up

a) sekarang coba Mbak Sri tekan daerah sore spot (dibagian dada sebelah kiri 45 derajat dari pundak) sambil berdoa " ya Allah meskipun saya **masih** marah dengan teman, (sebutkan nama-namanya) dan hal-hal yang menyebabkan saya marah dan takut. Saya **tetap** ikhlas menerima perasaan ini dengan hati yang lapang, dan saya pasrahkan semuanya kepadamu atas ketenangan hati saya, diulangi 3x secara khusyuk. (pada kalimat Set up sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli).

b). Konselor mengetuk dengan dua ujung jari ke bagian "karate chop" sambil mengucapkan sembuhkanlah dan berikanlah yang menurutmu baik ya Allah, bimbinglah dan berikanlah ridhomu. amin.

2) The tune-in

Konseli diarahkan untuk merasakan amarahnya, sakitnya, jengkelnya dengan membayangkan wajah-wajah yang membuatnya marah. Sampai benar-benar merasakan seolah-olah permasalahan tersebut terulang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *The tapping*

untuk proses tapping yang kedua ini konselor hanya mengetuk 9 titik yaitu:

1. Konselor mengetuk dibagian atas kepala
2. Konselor mengetuk pada titik permulaan alis mata
3. Konselor mengetuk di atas tulang disamping mata
4. Dibawah kelopak mata 2 cm
5. Tepat dibawah hidung
6. Di antara dagu dan bagian bawah bibir
7. Di ujung tempat bertemunya tulang dada, dan tulang rusuk pertama
8. Tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
9. Di perbatasan antara tulang dada dan bagian bahwa payudara

Konselor mengintruksikan kapada konseli setiap konselor mengetuk bagian-bagian yang di tapping sambil mengucapkan "saya **tetap** ikhlas menerima perasaan ini dan saya **tetap** pasrahkan kepadamu hilangnya perasaan ini, dan ketenangan hati saya". Proses tapping diulangi sebanyak 3x putaran. Setelah selesai konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menarik nafas yang dalam dari rasa yang dianggap sakit, lalu menghembuskanya dengan membuang perasaan dan rasa sakit itu dengan mengucapkan alhamdulillah. Diulangi sebanyak 3x. Setelah itu konseli diberikan minum agar tidak terjadi dehidrasi.

Konselor : gimana mbak Sri?
Konseli : alhamdulillah mbak ***sudah enakkan rasanya enteng.***
Konselor : kalau saya beri angka 1-7 mbak Sri memilih angka berapa setelah di terapi tadi?
Konseli : ***2*** mbak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : pasti penyesalan, iya kalau yang kita marahin tadi menerima. Kalau tidak menerima ya tambah jadi masalah. ***Gimana kalau kita mencoba memaafkan, kalau kita bertemu malah kita sapa duluan, kita baikin, apa yang terjadi? Hubungan yang tadinya tidak baik menjadi mencair dan akhirnya kita merasakan ketenangan hati, tidak ada rasa sakit hati.***

Konseli : iyah mbak. (sambil merenungkan)

Konselor : untuk ***masalah penelitian sebelum dicoba kenapa kita harus takut? Kita jangan membayangkan hal-hal yang negatif, akan tetapi bayangkan yang positif saja, jangan lupakan bahwa kita mempunyai tuhan atas izinnya kita akan diberikan kemudahan. Berdo'a dan perpasrah diri sama yang diatas mohon diberi petunjuk dan*** kemudahan ***insyaallah semuanya akan dipermudah, yang penting berusaha, semangat dan sabar.*** Gimana?

Konseli : iyah mbak, aku pasti bisa. [7]

3) Hasil wawancara dengan konseli pada sesi III tanggal 18 Mei 2011

Berikut ini hasil proses terapi SEFT sekaligus konseling yang dilakukan:

Konselor : gimana akhir-akhir ini mbak Sri sudah mengalami perubahan belum?

Konseli : terkadang ya ***perasaan marah atau kesel masih timbul tetapi sudah tidak kayak kemarin-kemarin, saya lebih mengontrol emosi saya.***

Konselor : saya turut senang mbak mendengarnya

Konselor : terus gimana dengan penelitianya kemarin?

Konseli : ***alhamdulillah lancar*** mbak, tidak ada masalah, orang yang menanganinya juga baik-baik.

Konselor : syukurlah kalau gitu, kalau boleh saya tau harapan mbak Sri kayak apa?

Konseli : ***pastinya untuk kedepanya saya ingin jauh lebih baik lagi, bisa mengontrol emosi, sukses.***

Konselor : kalau bisa tolong mbak Sri sebutkan keinginannya kayak apa?

Konseli : ***sehat jasmani rohani, berguna baik keluarga maupun masyarakat, pingin membahagiakan orang tua, langsung dapat kerja, pinginya si jadi pamitra***

[7] Hasil wawancara dengan konseli 11 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di pengadilan, pingin punya sapi banyak karena saya suka sama binatang, pingin kaya mbak. Pingin nikah tapi ngak sekarang 2-3 tahun lagi, kalau ada rejeki pingin kuliah lagi.

Konselor : baik lah, sekarang saya akan mencoba membantu mbak Sri dengan memberikan mbak Sri terapi DEEP SEFT

Konseli : iya mbak,

Konselor : mari kita mulai, sebelumnya kita berdo'a dulu agar diberi kelancaran dan menjadi ilmu yang manfaat.

1. Get connectet/ logos relaxation

   a. Sambil tersenyum, pejamkan mata dan syukuri tiap nafas anda.

   b. Konselor mengintruksikan konseli menarik nafas dan mengucapkan dalam hati kata "Allah", sambil membayangkan konseli menyerap energi positif dari tuhan memasuki keseluruh tubuh, tahan dalam jantung dan ucapkan "Allah" 3x kemudian alirkan energi itu bersamaan dengan mengeluarkan nafas melalui tangan untuk dialirkan pada semua orang disekitar anda dan dalam hati mengucapkan "alhamdulillah".

   c. Rasakan cinta dan kepasrahan dalam setiap kata "Allah" dan rasa syukur dan kasih pada sesama makhluk dalam tiap kata "alhamdulillah"

2. Get clear

   Konselor mengarahkan kepada konseli untuk mengambarkan apa saja keinginan yang diharapkan konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Set up

Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk mengikuti kalimat set up " ya allah, telah begitu banyak karunia yang kau berikan padaku hingga aku tidak sanggup untuk menghitungnya, dan kini kau karuniai aku visi yang baik ini, untuk itu aku bersyukur padamu, mohon bimbingan dan ridhomu"

4. Tune in

Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menbayangkan sejelas mungkin apa yang diinginkan seakan-akan sudah tercapai sekarang, dan rasakan emosi positif sekuat mungkin.

5. Install

a. Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menaruh tangan kanan diatas dada sambil berdoa dan memasrahkan semuanya kepada tuhan.

b. Konselor mengintruksikan kepada konseli menekan 9 titik tapping sambil mengucapkan "ya allah saya bersyukur padamu, aku mohon bimbingan dan keridhoanmu"

c. Konselor mengintruksikan kepada konseli menarik nafas panjang, lepas nafas pelan-pelan sambil mengucapkan "alhamdulillah".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Stay connected

Sebelum membuka mata, dan menyelesaikan proses terapi, konselor mengarahkan pada konseli untuk menekatkan dalam hati untuk menjalani terapi ini dengan do'a "ya allah, mudah-mudahan mulai saat ini, apapun yang saya lakukan, apapun pekerjaanku, kau tolong aku untuk lebih dekat denganmu, lebih mencintaimu, lebih kau cintai dan kau ridhoi, dan mudah-mudahan apapun yang aku lakukan akan membawa manfaat sebesar-besarnya untuk sebanyak mungkin untuk makhlukmu, menjadi rahmatan lil'alamin, dan semoga dengan pertolonganmu setiap hari aku bertambah baik, bertambah baik, bertambah baik. Hingga aku kembali kepadamu dalam kondisi yang terbaik, khusnul khotimah dalam pelukan cintamu" amin. Sambil membuka mata mengucapkan alhamdulillah.

Konselor : bagaimana mbak?
Konseli : tadi saya merasa ***tenang banget***
Konselor : alhamdulillah, kalau bisa lalukan terapi ini dirumah sendiri insyaallah nanti mbak Sri mendapatkan manfaat setelah melakukan semua ini.
Konselor : ***sebenarnya terapi ini sama kayak kemarin, Cuma fungsinya sekarang untuk meningkatkan cinta kita pada Allah, sesama manusia, dengan diri kita sendiri, dapat mengendalikan emosi dan meningkatkan keberuntungan. Intinya untuk menjadi lebih baik lagi dengan harapan-harapan yang mbak Sri inginkan.***
Konseli : oowh...,
Konselor : meskipun belum semaksimal mungkin, asalkan mbak Sri ***ada keinginan mencoba dan ingin menjadi lebih baik, itu sudah menunjukkan kalau mbak Sri berhasil dalam meregulasi diri sebagaimana sabda rasulallaoh" Dan***

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan"

Konseli : baik mbak[8]

e. Langkah kelima adalah *follow up*

Dalam langkah ini konselor melihat sejauh mana perubahan yang terjadi setelah proses konseling yang telah dilakukan dengan terapi SEFT. Sehingga dengan langkah ini dapat diketahui keberhasilan dari proses konseling yang telah dilakukan. Untuk mengetahui hasil perubahan kondisi konseli, konselor melakukan tindak lanjut dari proses konseling dalam jangka waktu yang lama.

Adapun cuplikan dari follow up yang dilakukan konselor pada konseli adalah sebagai serikut:

1) Hasil wawancara dengan konseli

Konselor : permisi mbak Sri...boleh ganggu sebentar?
Konseli : owh iya mbak masuk saja, ma'af kamarnya berantakan, lagi mengerjakan tugas nech.
Konselor : gimana kabarnya?
Konseli : Alhamdulillah ***jauh lebih baik*** mbak
Konselor : Alhamdulillah saya turut senang, sepertinya akhir-akhir ini mbak Sri senang
Konseli : ya mbak, ***kemarin-kemarin tindakan saya salah***, sekarang saya ***ingin berubah yang lebih baik lagi***, jadi saran-saran dari mbak Nela saya jalankan alhamdulillah banyak ***hikmah*** yang saya ambil.
Konselor : kalau boleh saya tau, misalnya seperti apa?

[8] Hasil wawancara dengan Konseli 18 Mei 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli : ***setelah bimbingan dari mbak Nela kamarin saya lakukan dan saya merasa lebih tenang dalam mengahapi masalah, senang, banyak hal-hal positif yang ada pada diri saya, dan lebih beruntung. Seperti dari kemarin saya mencari buku ngak perna ada, eh waktu saya nyari lagi ada semua, dalam hati pingin banget bertemu dengan seseorang yang saya sukai, eh ternyata ketemu dijalan sampai akhirnya saya disapa jadinya saya salah tingkah. Proses penelitian juga mudah banyak teman yang membantu, mengantarkan, menemani, sampai akhirnya selesai. saya bersyukur masih banyak yang sayang sama saya. Memahami karakter saya.***

Konselor : terus gimana dengan teman-teman yang pernah menyakiti mbak Sri?

Konseli : ***kalau dengan teman KKN sudah biasa, malah dia duluan yang nyapa kalau bertemu, ngobrol, kayak ngak ada masalah, dia juga minta maaf atas kesalahanya dulu waktu saya bilang, saya ngak suka ketika selalu diejek. Kalau dengan teman dikos juga baik, memahami karakter saya kalau saya lagi sumpek pasti dihibur, diajak jalan-jalan. Tapi kalau lagi belajar ya saya ngak mau digaggu.***

Konselor : lalu dengan orang tua dan sepupu mbak Sri?

Konseli : ***jauh lebih baik, kalau saya pulang membantu pekerjaan rumah, belajar memasak meski cuma sedikit-sedikit. Ya kalau lagi main kerumah, bercanda, saya godain, saya anggap kayak adik sendiri, ya tetapi yang namanya manusia terkadang ada lah perasaan-perasaan marah, sedih, kecewa, iri, tetapi jauh lebih bisa mengontrol emosi dan ngak berlarut-larut dalam kesedihan.***[9]

2. Keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik

[9] Hasil Wawancara dengan Konseli 1 Juni 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik adalah dapat dilihat dari hasil wawancara konselor dengan ibu konseli sebagai berikut:

1) Hasil wawancara dengan ibu konseli

Konselor : assalamu'alaikum
Informan : wa'alaikum salam
Konselor : gimana buk kabarnya?
Informan : Alhamdulillah baik
Konselor : kemarin mbak Sri pulang ya buk?
Informan : ya mbak tapi ngak lama, katanya masih belum selesai skripsinya.
Konselor : owh gitu, lalu gimana dengan mbak Sri, apa sudah ada perubahan?
Informan : ***Alhamdulillah mbak, sudah ada perubahan, meski sibuk sekarang sudah mau ngangkat telp, malah sering telp kalau ada apa-apa, dirumah juga kemarin dia yang masak sendiri meskipun cuma masak nasi, nyambel, dan goreng ikan. Katanya gini "buk saya yang masak kuah ya tapi sampeyan yang makan, saya ngak ikut makan, lho kenapa? Hehehe kan ngak tau bumbunya, jadinya sembarang aja, pastinya ngak enak kan baru belajar, saya jawab ya ayo dimakan bereng-bereng, biar adil" lalu tertawa, yang cuci piring juga dia. Tapi ya gitu masih main sama teman-temannya yang ada dirumah.***
Konselor : Alhamdulillah saya turut senang, apa mbak Sri masih sering marah-marah buk?
Informan : ***ngak mbak, kelihatanya dia ceria, katanya saya sudah bersemangat buk, saya pasti bisa lulus tahun ini gitu, apalagi ayahnya juga pulang makanya dia lebih bersemangat.***
Konselor : Alhamdulillah buk, pastinya bahagia ya ayahnya mau pulang
Informan : iya mbak, terimah kasih ata bantuanya ya mbak, berkat mbak nela, mbak Sri banyak perubahan.(sambil mengelus pundak konselor)
Konselor : sama-sama buk, bukan karena saya, memang mbak Sri yang ingin menjadi lebih baik, tentunya dengan izin yang diatas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : kalau gitu saya pamit dulu buk, assalamu'alaikum
Informan : wa'alaikum salam[10]

2) Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli

Konselor : assalamu'alaikum
Informan : wa'alaikum salam
Konselor : gimana kabarnya mbak ula?
Informan : Alhamdulillah baik
Konselor : gimana mbak Sri sekarang,apa sudah ada perubahan?
Informan : ya mbak, ***akhir-akhir ini dia ceria, sekarang dia sudah tidak marah-marah lagi, kalau ada apa-apa pasti cerita.***
Konselor : owh gitu, dulu kan kalau marah-marah pasti banting-banting barang, sekarang gimana?
Informan : mbak Sri sudah banyak perubahan mbak, ***dulu kan sering banting barang sebagai pelampiasanya, sekarang nggak. Kalaupun lagi kesel ya paling ngomel bentar, trus kita hibur uda ketawa-ketawa lagi, berbeda sama yang dulu, kalau dulu butuh waktu yang lama.***
Konselor : Alhamdulillah kalau gitu, terimah kasih atas informasinya.
Informan : iya mbak sama-sama.
Konselor : assalamu'alaikum
Informan : wa'alaikum salam[11]

Dari hasil wawancara diatas dapat diketahui keberhasil proses bimbingan dan konseling dengan terapi SEFT yang diberikan konselor kepada konseli, konseli banyak mengalami perubahan. konselor menggunakan suatu pengamatan melalui indikator yang sudah didesain berdasarkan permasalahan konseli. Untuk mengetahui adanya perubahan yang lebih baik dan positif yang dinampakkan pada keseharian konseli baik fisik maupun psikis.

[10] Hasil wawancara dengan ibu konseli 31 Mei 2011
[11] Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli 1 Juni 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Deskripsi Analisis Data

Setelah menyajikan data hasil lapangan maka peneliti melakukan analisis data, analisis data ini dilakukan peneliti untuk memperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus permasalah yang diteliti. Adapun analisis data yang diperolehan dari penyajian data adalah sebagai berikut:

1. Analisis proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik.

Adapun proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik, peneliti menggunakan langkah-langkah seperti konseling pada umumnya. Langkah pertama peneliti melakukan identifikasi kasus melalui observasi dan wawancara dengan konseli dan beberapa informan untuk mendapatkan informasi yang melatar belakangi permasalahan yang dihadapi konseli, langkah yang kedua diagnosis yakni menyimpulkan data dari observasi dan wawancara bahwa konseli dipengaruhi emosi-emosi negatif salah satunya adalah marah karna selalu diejek, egois, takut kehilangan kasih sayang, perasaan bersalah, faktor fisik pun juga jadi pemicu kemarahan konseli,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kekhawatiran orang tua yang berlebihan. Langkah selanjutnya prognosis dimana konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan pada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam kasus ini peneliti memberikan terapi SEFT, DEEP SEFT dan bimbingan konseling Islam pada konseli dengan mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi agar konseli dapat meregulasi diri serta dapat mengendalikan emosi negatif untuk mencapai kebahagian hidup di dunia dan akhirat. Setelah langkah prognosis konselor melanjutkan langkah terapi, dengan teknik-teknik sebagai berikut:

a) Pada sesi pertama, konselor mengunakan terapi SEFT dengan teknik, Set Up, Tune In, Tapping, untuk menetralisir emosi-emosi negatif yang ada pada diri konseli.
b) Pada sesi kedua, konselor masih menggunakan terapi SEFT dengan teknik, Set Up, Tune In, Tapping, untuk membersihkan sisa-sisa emosi negatif yang ada pada diri konseli.
c) Pada sesi yang ketiga, konselor menggunakan terapi DEEP SEFT dengan teknik, Get Connected, Get Clear, Set Up, Tune In, Install, Stay Connected, dalam terapi ini konseli dibimbing untuk meningkatkan regulasi diri sesuai dengan harapan yang ingin dicapai konseli.

Setelah proses terapi, peneliti melanjutkan langkah follow up untuk menindak lanjuti hasil dari proses konseling dengan melihat perubahan yang ada pada diri konseli setelah proses konseling berlangsung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya maka dapat dilihat proses pelaksaan terapi di lapangan dengan teori BKI sebagai berikut:

Table 4.1
Proses Pelaksanaan Terapi SEFT di Lapangan Dengan Teori BKI

NO	Pelaksanaan SEFT	Teori BKI
1	Konselor: Naila Daniyati seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, yang menempuh SI, konselor pernah menangani beberapa kasus di Human Resources Concultant, konselor juga pernah mengikuti Preview SEFT di IIPONSOS dan menangani pasien sakit jiwa serta mempunyai sertifikat, konselor juga mengikuti Training SEFT di Hotel Santika Surabaya, serta mempunyai sertifikat sebagai SEFTER SEFT.	Konselor: Syarat-syarat minimal yang harus di miliki: 1. Memiliki kemampuan dan keahlian 2. Memiliki sifat dan kepribadian yang baik (akhlaqul karimah) 3. Memiliki sifat shiddiq, amanah, tablig, dan mukhlis 4. Memiliki sifat sabar dan tidak mudah putus asa 5. Memiliki sifat rendah diri, tidak sombong, dan tidak merasa paling tinggi kedudukan maupun ilmunya 6. Mampu mendudukkan permasalahan konseli sesuai dengan situasi dan kondisi secara proporsional 7. Konselor harus memiliki kemampuan kuat untuk mengendalikan diri, menjaga kehormatan diri, dan kehormatan konseli.
2	Konseli: Seorang remaja pemarah berusia 21 tahun yang ingin meningkatkan regulasi emosinya, untuk menjadi yang lebih baik.	Konseli : Konseli adalah individu yang mempunyai masalah tertentu yang datang pada seorang konselor untuk meminta bantuan guna menyelesaikan terhadap masalah yang sedang dihadapinya.
3	Masalah: Mudah emosi, egois, takut kehilangan kasih sayang, perasaan bersalah dll. adalah emosi-emosi negatif yang ada pada diri konseli yang di ekspresikan dengan tindakan-tindakan agresif.	Masalah: Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit, dalam usaha mencapai sesuatu. Permasalahan yang di selesaikan dalam konseling adalah tidak kematangan emotional, tidak mampu mengontrol diri dll yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.
4	Proses pelaksanaan	Teori BKI
	Langkah-langkah a. Tahap pertama Konselor berusaha mendapatkan data	langkah-langkah a. Identifikasi masalah mengenal gejala-gejala awal dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dari keluarga, maupun informan, baik observasi maupun wawancara mengenai permasalahan konseli. b. Tahap kedua Bahwa masalah yang dihadapi konseli adalah dipengaruhi beberapa emosi negatif salah satunya yaitu mudah sekali marah karena selalu diejek temanya anak manja dan tidak bisa apa-apa, egois, takut kehilangan kasih sayang, dan perasaan bersalah , kekhawatiran orang tua yang berlebihan, dll yang disertai dengan tindaka-tindakan yang bersifat agresif. c. Tahap ketiga Pada tahap ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, yaitu yang pertama menggunakan terapi SEFT dengan teknik set-up, tune-in, tapping sekaligus melakukan proses konseling dimana konselor mengarahkan, memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi kepada konseli guna konseli bisa berfikir positif, bersabar, dan memaafkan dalam hal ini guna menetralisir emosi negatif, yang kedua memberikan terapi DEEP SEFT dengan teknik get connected/logos relaxatoin, get clear, set-up, tune-in, install, stay conneted untuk meningkatkan regulasi emosi positif sesuai dengan harapan dan keinginan yang ingin dicapai konseli. d. Tahap keempat 1. pelaksanaan terapi SEFT yakni, set-up, tune-in, tapping, untuk menetralisir emosi-emosi negatif yang ada pada diri konseli, Memberikaan bimbingan konseling Islam pada konseli dengan mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi seperti berfikir positif, bersabar, memaafkan,berpasrah diri serta lebih mendekatkan diri pada Allah SWT . 2. pelaksanaan terapi SEFT yakni set-up, tune-in, tapping, untuk	suatu masalah yang dihadapi. Maksud dari gejala awal disini adalah memperhatikan gejala-gejala yang Nampak. b. Diagnosis Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakang timbulnya masalah. c. Prognosis menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Selanjutanya melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi konseli. d. Terapi 1. Bimbingan dan konseling Islam berupa nasehat keagamaan. Langkah pemberian bantuan ini dilaksanakan dengan berbagai pendekatan dan teknik pemberian bantuan. 2. Terapi SEFT

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	membersihkan sisa-sisa emosi negatif yang pada konseli 3. .pelaksanaan terapi DEEP SEFT yakni, Get Connected/Logos Relaxation, Get Clear, Set-up, Tune-in, Install, Stay Connected, untuk meningkatan regulasi emosi positif dan harapan yang ingin dicapai konseli. e. Tahap kelima Melihat perubahan pada konseli dengan wawancara dan observasi serta memberikan skala penilaian. Sesudah dan sebelum proses konseling dengan terapi SEFT..	e. Follow Up Konselor melakukan beberapa kali pertemuan, dan mengumpulkan data dari konseli dan beberapa informan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut.

Adapun proses pelaksanaan terapi SEFT dilapangan dengan teori bimbingan dan konseling Islam ada seperti syarat-syarat menjadi konselor yaitu harus mempunyai keahlilan, wawasan yang luas dan sikap yang baik oleh karena itu konselor memperdalam SEFT dengan mengikuti pelatihan-pelatihan sampai akhirnya konselor memperoleh sertifikat sebagai SEFTER.

2.Analisis keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik.

Untuk mengetahui hasil dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan sebelum dan sesudah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pelaksanaan proses konseling dengan menggunakan instrument skala penilaian sebagai alat ukur perubahan yang terjadi pada konseli.

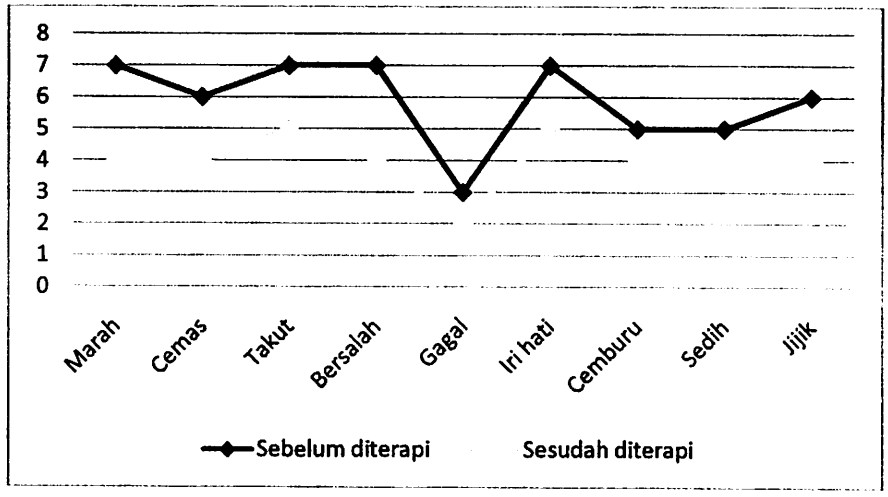
Untuk mengetahui adanya perubahan pada kondisi konseli, pengamatanya dilakukan setiap kali pertemuan dalam proses konseling, melalui observasi dan wawancara langsung dengan konseli dan informan. untuk menghasilkan data yang diperlukan dari pengamatan tersebut, dapat diketahui ada dan tidaknya keberhasilan konseling dengan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi pada konseli. Adapun hasil dari pengamatan mengenai kondisi awal konseli dan sesudah proses konseling dengan menggunakan instrument yang sudah di desain sebagai alat ukur pada konseli akan disajikan dalam rangkaian proses terapi dari sesi I sampai sesi III dalam tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.2
Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi Negatif Pada Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Pada sesi I (tgl: 4 mei 2011)

No	Aspek yang diobservasi	Sebelum terapi SEFT							Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Marah							√				√			
2.	Cemas						√					√			
3.	Takut							√					√		
4.	Bersalah							√				√			
5.	Gagal			√						√					
6.	Iri hati							√					√		
7.	Cemburu					√						√			
8.	Sedih					√						√			
9.	Jijik						√					√			

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Grafik 4.3
Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi Negatif Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT (Sesi I)



Dari table 4.3 dalam proses pelaksanaan konseling dengan terapi SEFT pada sesi pertama, terdapat penurunan nilai dari regulasi emosi negatif dengan grafik yang ada diatas, emosi-emosi negatif yang lebih dominan dengan penilaian tertinggi yaitu, marah, takut, bersalah, iri hati, yang diberikan penekanan terapi sehingga setelah dilakukanya proses terapi terdapat penurunan penilaian pada konseli.

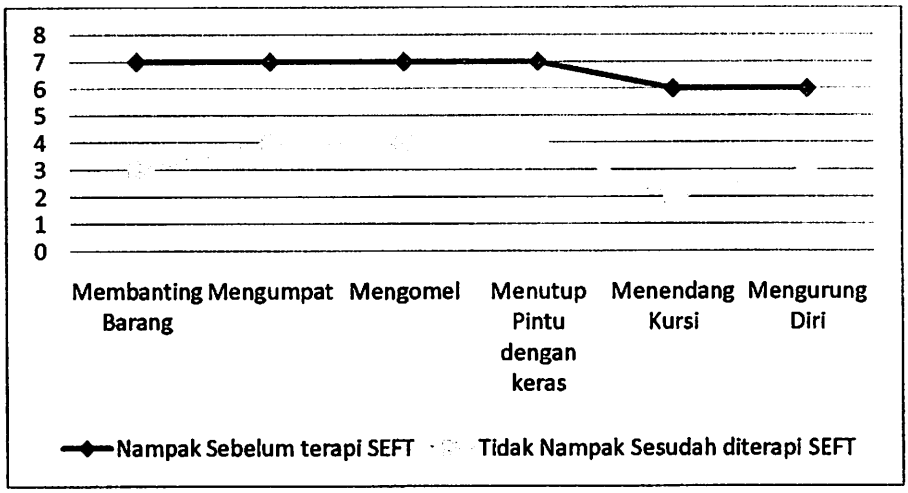
Adapun hasil yakni marah dari angka 7 ke 4, takut dari angka 7 ke 5, bersalah dari angka 7 ke 4, iri hati dari angka 7 ke 5. Cemas dari angka 6 ke 4,sedih dari angka 5 ke 4,cemburu dari angka 5 ke 4, gagal dari angka 3 ke 2, jijik dari angka 6 ke 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 4.4
Pembanding Skala Penilaian Aspek Ekspresi Negatif Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Sesi I

No	Aspek yang diobservasi	Nampak Sebelum terapi SEFT							Tidak Nampak Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Membanting barang							√			√				
2.	Mengumpat							√				√			
3.	Mengomel							√				√			
4.	Menutup pintu dengan keras							√				√			
5.	Menendang kursi						√			√					
6.	Mengurung diri						√				√				

Grafik 4.4
Grafik Hasil Observasi Aspek Ekspresi Negatif Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT (Sesi I)



Keterangan:

1 = sangat marah sekali
2 = sangat marah
3 = marah
4 = biasa (agak marah)
5 = tidak marah
6 = sangat tidak marah
7 = sangat tidak marah sekali

Dari table 4.4 aspek ekspresi negatif yang diobservasi konselor terdapat penurunan nilai indikator yaitu suatu tolak ukur bagi konseli.

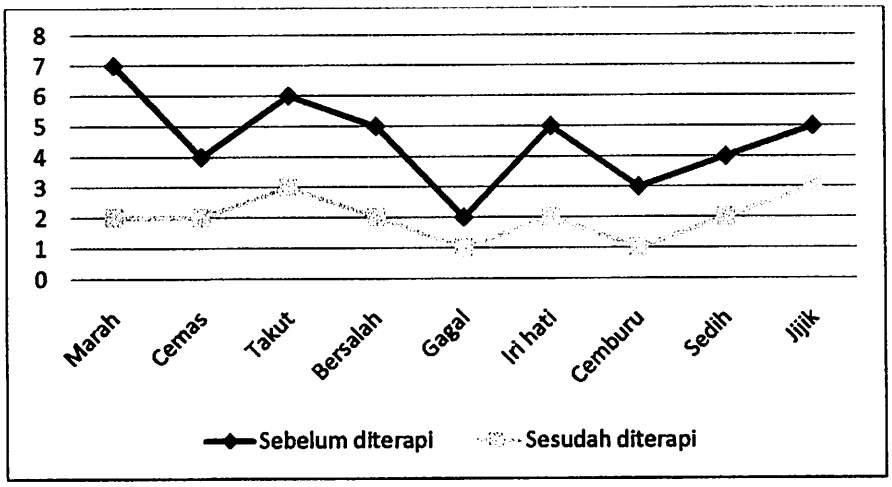
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil grafik diatas dapat dilihat bagaimana kondisi awal sebelum dan sesudah proses konseling, perubahan yang ada pada konseli adalah tingkat penurunan ekspresi negatif yaitu, membanting barang dari angka 7 ke 3, mengumpat dari angka 7 ke 4, mengomel dari angka 7 ke 4, menutup pintu dengan keras dari angka 7 ke 4,menendang kursi dari angka 6 ke 2, mengurung diri dari angka 6 ke 3.

Table 4.5
Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi Negatif Pada Konseli Sebelum Dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Sesi II (tgl: 11 mei 2011)

No	Aspek yang diobservasi	Sebelum terapi SEFT							Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Marah							√		√					
2.	Cemas				√					√					
3.	Takut							√			√				
4.	Bersalah					√				√					
5.	Gagal		√						√						
6.	Iri hati					√				√					
7.	Cemburu			√					√						
8.	Sedih				√					√					
9.	Jijik					√					√				

Grafik 4.5
Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi Negatif Konseli Sebelum dan Sesudah terapi SEFT (Sesi II)



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

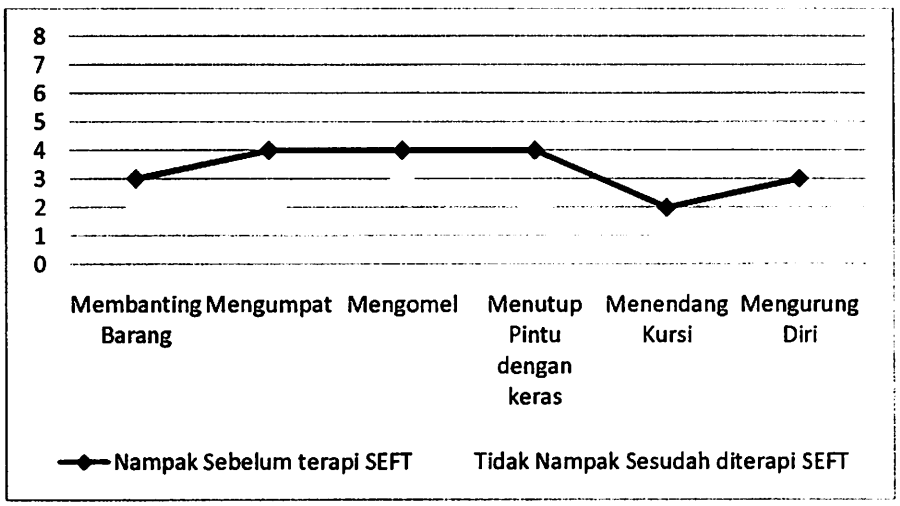
Dari tabel 4.5 dalam proses konseling dengan terapi SEFT pada sesi II, terdapat penurunan nilai regulasi emosi negatif dengan melihat grafik yang ada diatas. Pada proses konseling sesi pertama terdapat penurunan nilai dan dilanjutkan pada sesi kedua yakni sisa-sisa emosi negatif yang diberi penekanan terapi sehingga terdapat penurunan yang lebih baik lagi, adapun sisa-sisa emosi negatifnya adalah, marah dari angka 7 ke 2, takut dari angka 7 ke 3, cemburu dari angka 3 ke 1, sedih dari angka 4 ke 2, iri dari angka 5 ke 2, gagal dari angka 2 ke 1, jijik dari angka 5 ke 3, bersalah dari angka 5 ke 2, cemas dari angka 4 ke 2.

Table 4.6
Pembanding Skala Penilaian Aspek Ekspresi Negatif Konseli Ketika Emosi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Sesi II

No	Aspek yang diobservasi	Nampak Sebelum terapi SEFT							Tidak Nampak Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Membanting barang			√						√					
2.	Mengumpat				√					√					
3.	Mengomel				√						√				
4.	Menutup pintu dengan keras				√					√					
5.	Menendang kursi		√						√						
6.	Mengurung diri			√					√						

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Grafik 4.7
Grafik Hasil Observasi Aspek Ekspresi Negatif Konseli Ketika Emosi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT (sesi II)



Keterangan:

1 = sangat marah sekali
2 = sangat marah
3 = marah
4 = biasa (agak marah)
5 = tidak marah
6 = sangat tidak marah
7 = sangat tidak marah sekali

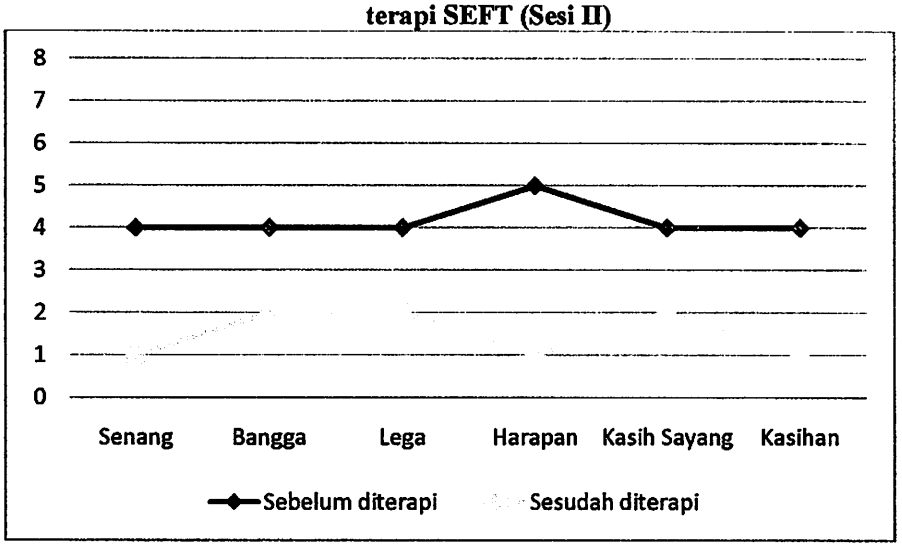
Dari tabel 4.7 pada aspek ekspresi negatif yang diobservasi konselor dapat diketahui penurunan nilai indikator yaitu suatu tolak ukur bagi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dengan terapi SEFT yang dapat dilihat dari penurunan grafik diatas yakni membanting barang dari angka 3 ke 2, mengumpat dari angka 4 ke 2, mengomel dari angka 4 ke 2, membanting pintu dengan keras dari angka 4 ke 2, membanting kursi dari angka 2 ke 1, mengurung diri dari angka 3 ke 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 4.8
Pembanding Skala Penilaian Regulasi Emosi positif Pada Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Sesi III (tgl: 18 Mei 2011)

No	Aspek yang diobservasi	Sebelum terapi SEFT							Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Senang				√				√						
2.	Bangga				√					√					
3.	Lega				√					√					
4.	Harapan					√			√						
5.	Kasih Sayang				√					√					
6.	Kasihan				√				√						

Grafik 4.8
Grafik Hasil Observasi Regulasi Emosi Positif Konseli Sebelum dan Sesudah terapi SEFT (Sesi II)



Keterangan:

1 = sangat senang sekali
2 = sangat senang
3 = senang
4 = biasa (agak senang)
5 = tidak senang
6 = sangat tidak senang
7 = sangat tidak senang sekali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

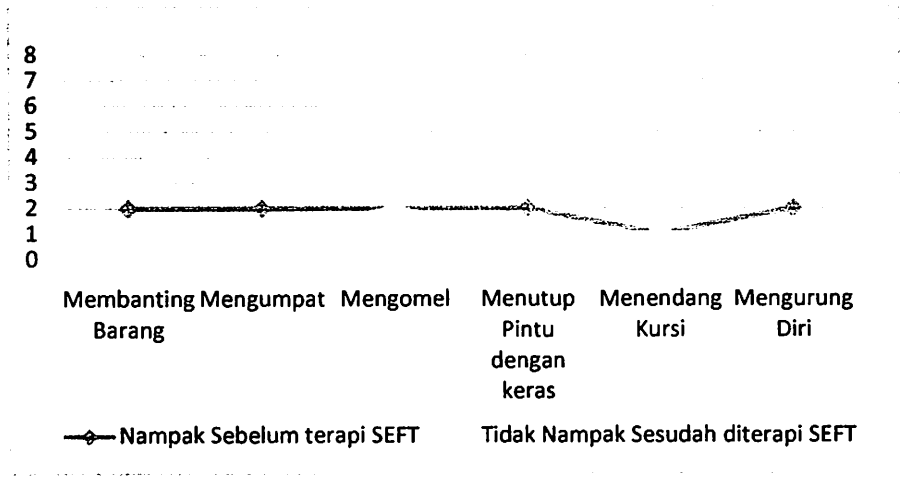
Tujuan proses konseling dengan terapi SEFT pada sesi I dan II adalah menetralisir emosi-emosi negatif dan sebelumnya dapat diketahui perubahan kearah yang lebih baik. Oleh karena itu pada sesi ke III ini konselor memberikan terapi DEEP SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi positif sesuai dengan keinginan dan harapan yang akan dicapai konseli. Selanjutnya dapat dilihat pada grafik yang ada diatas ada peningkatan emosi positif yaitu senang dari angka 4 ke 1, bangga dari angka 4 ke 2, lega dari angka 4 ke 2, harapan dari angka 5 ke 1, kasih sayang dari angka 4 ke 2, kasihan dari angka 4 ke 1.

Table 4.9
Pembanding Skala Penilaian Aspek Ekspresi Negatif Konseli Ketika Emosi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT
Konseli: Sri
Sesi III

No	Aspek yang diobservasi	Nampak Sebelum terapi SEFT							Tidak Nampak Sesudah diterapi SEFT						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Membanting barang		√						√						
2.	Mengumpat		√						√						
3.	Mengomel			√						√					
4.	Menutup pintu dengan keras		√						√						
5.	Menendang kursi	√							√						
6.	Mengurung diri		√						√						

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Grafik 4.9
Grafik Hasil Observasi Aspek Ekspresi Negatif Konseli Ketika Emosi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT (sesi III)



Keterangan:

1 = sangat marah sekali
2 = sangat marah
3 = marah
4 = biasa (agak marah)
5 = tidak marah
6 = sangat tidak marah
7 = sangat tidak marah sekali

Dari table 4.9 pada aspek ekspresi negatif yang diobservasi konselor pada sesi III ini dapat diketahui penurunan nilai indikator yaitu suatu tolak ukur bagi konseli yang jauh lebih baik, yakni penurunan pada membanting barang dari angka 2 ke 1, mengumpat dari angka 2 ke 1, mengomel dari angka 3 ke 2 , menutup pintu dengan keras dari angka 2 ke 1, menendang kursi dari angka 1 ke 1, mengurung diri dari angka 2 ke 1.

Maka dari hasil perbandingan sebelum dan sesudah proses konseling dengan terapi SEFT dapat diketahui melalui skala penilaian dan grafik diatas, oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa adanya suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perubahan yang lebih baik pada kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dengan terapi SEFT.

Terapi SEFT dengan teknik set-up, tune-in, tapping dapat menurunkan dan meningkatkan emosi baik negatif maupun positif yang ada pada diri konseli. Sebelum meningkatkan emosi positif konselor menetralisir emosi-emosi negatif konseli yang belum terselesaikan dimasa lalu sehingga menjadi tumpukan-tumpukan sampah yang mengendap dialam bawah sadar hal ini yang menyebabkan konseli bertidak agresif sebagai pelampiasan amarahnya. Pada waktu proses pemberian terapi, emosi yang lebih dominan muncul di berikan penekanan terapi sehingga hasilnya pun bisa terlihat dan sisa-sisa emosi yang lain akan mengikuti dengan berjalannya proses terapi tersebut. Setelah itu bimbingan dan konseling dengan terapi DEEP SEFT untuk meningkatkan regulasi emosinya sehingga emosi-emosi positif yang lebih berperan dalam diri konseli sesuai dengan harapan dan keinginan konseli untuk mencapai kebahagian hidup di dunia dan diakhirat. Dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik dapat dikatakan cukup berhasil yang ditandai dengan perubahan tingkah laku yang lebih baik. Perubahan kondisi konseli dapat dilihat dari hasil wawancara dan observasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik yakni dengan menggunakan langkah-langkah konseling pada umumnya yaitu identifikasi, diagnosis, prognosa, terapi, dan langkah yang terakhir follow up untuk menindak lanjuti hasil dari konseling yang telah berlangsung. Adapun terapi yang digunakan adalah SEFT yang meliputi, set up, tune in, dan yang terakhir tapping. Dimana terapi ini untuk membersihkan sisa-sisa emosi negatif yang belum terselesaikan dimasa lalu setelah itu diberikan DEEP SEFT untuk meningkatkan emosi-emosi positif dengan bimbingan konseling untuk menjadi yang lebih baik sehingga konseli bisa melakukan regulasi diri secara tepat dan sesuai dengan harapan yang ingin dicapai konseli. Dalam penelitian ini ada beberapa kendala diantaranya adalah waktu yang terlalu singkat dan sarana yang kurang memadai.
2. Keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik, dapat dilihat dari skala penilaian dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

grafik, yang membuktikan bahwa dengan bimbingan konseling Islam dengan terapi SEFT dapat mengurangi serta meningkatkan regulasi emosi seorang remaja di Desa Dalegan Panceng Gresik yang ditandai dengan penurunan emosi negatif pada sesi pertama dari 7 ke 4 netral, pada sesi ke dua menunjukkan tingkat penurunan dari 7 ke 2, dan yang terakhir peningkatan emosi positif dari 4 ke 1, yang ditandai dengan perubahan tingkah laku baik fisik maupun psikis yang jauh lebih baik lagi.

B. Saran

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga untuk meningkatkan realibilitas di perlukan adanya penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif, yang komprehensif dengan tema ini. Hal itu akan memperkaya informasi berkenaan dengan keberhasilan terapi SEFT dalam meningkatkan regulasi emosi pada semua kalangan baik anak-anak. Remaja, maupun dewasa. Serta lebih memperbanyak referensi buku-buku, DVD, majalah, dll, yang berhubungan dengan terapi SEFT sebagai bahan acuan dan presentasi ketika meyakinkan konseli.

2. Secara Praktis

a. Bagi para konselor, konseli dan pembaca dalam menggunakan terapi SEFT alangkah lebih baik jika proses konseling dilakukan dalam jangkah waktu yang lebih panjang untuk lebih efesien dalam keberhasilan proses konseling sehingga konseli bisa regulasi diri secara tepat dengan mengunakan *personal peace prosedur*. Dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara ini, kejadian negatif dalam 3 bulan konseli akan dapat mengatasi 90-270 permasalahan. Setelah 3 bulan akan merasa jauh lebih baik secara fisik maupun emosi dan merasa toleransi terhadap kejadian negatif sehari-hari akan semakin besar. Hubungan-hubungan yang dibangun akan menjadi lebih baik, dan permasalah baik fisik maupun psikis yang selama ini menghantui hidup secara perlahan tapi pasti akan lenyap. Bahkan tekanan darah dan pernafasan akan membaik.

b. Bagi para konselor disarankan agar menentukan lokasi yang dijadikan proses terapi, dikarenakan dalam proses terapi membutuhkan tempat yang tenang dan sarana yang memadai.

c. Bagi para konselor, khususnya yang berkonsentrasi dibidang konseling keluarga untuk ikut terjun secara suka rela memberikan penyuluhan dan pelatihan bagi teman, orang tua dan orang yang membutuhkan dengan merekomendasikanya untuk mengikuti pelatihan dan yang lebih penting mempunyai pedoman, memperbanyak referensi sebagai media agar konseli mempercayai apa yang kita terapkan. Konselor juga bisa bereksperiment dengan mengkombinasi bimbingan konseling dengan terapi-terapi yang ada sehingga keberhasilan jauh lebih baik dan sempurna.

d. Untuk para konseli dan pembaca dalam proses terapi faktor kepercayaan sangat mempengaruhi keberhasilan terapi. Jika konseli meragukan proses terapi sangat disarankan oleh peneliti untuk membaca buku panduan dan melihat hasil yang sudah dilakukan oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

para SEFTER (konselor yang sudah pernah mengikuti training SEFT dan berpengalaman).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Spikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2003

Ahmadi, Abu dan Ahmad Rohani , *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rieka Cipta, 1991

Ainun, Nur, *Arti Marah,* dalam http// kakainin. Blogspot.com di akses pada 8 Agustus 2007

Akhmad Sudrajat, *"Masalah-masalah pada Remaja",* dalam http://akhmadsudrajat. wordpress.com Di akses pada 31 januari 2008

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja,* Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Melton putra, 1992

Asrori, Adip *Psikologi Remaja, "Karakteristik, dan Permasalahannya",* dalam http://netsains.com di akses 8 April 2008

Az-Zahrani, Musfir Bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005

Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial*, Surabaya: Airlangga University Press, 2001

Dakir, *Dasar-dasar Psikologi,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993

Danim, Sudarwan, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, 2002

Darajat, Zakia, *Islam dan Kesehatan Mental,* Bandung: Gunung Agung, 1982

Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjamahnya*, Bandung: Diponegoro, 2005

Djumhur, I dan Moh. Surya, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* Bandung: CV. Ilmu, 1975

Faisal, Sanapiah, *Format-Format Penelitian Sosial,* Jakarta: Rajawali Press, 1995

Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2005

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id