TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENGATASI GANGGUAN SEKSUAL VOYEURISME (STUDI KASUS PADA SEORANG WANITA DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH DI SURABAYA)

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)

Oleh:

RACHEL APRILIANI

NIM. B93215079

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rachel Apriliani

NIM : B93215079

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Jalan Kuncoro RT 07 RW 02 Desa Klurak Kec. Candi, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 22 Maret 2019

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

8FFA5AEF278839342

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Rachel Apriliani

NIM. B93215079

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Rachel Apriliani

NIM : B93215079

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme (Studi Kasus pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 Maret 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Drs. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Rachel Apriliani ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 12 April 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III,

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV,

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

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rachel Apriliani
NIM : B93215079
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : rachelapriliani89@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme (Studi Kasus pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 April 2019

Penulis

(Rachel Apriliani)

ABSTRAK

Rachel Apriliani (B93215079), *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme (Studi Kasus pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya).*

Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini ada dua, yaitu: 1) Bagaimana proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya? 2) Bagaimana hasil dari proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif, dengan jenis studi kasus, dan analisis data deskriptif komparatif. Peneliti melakukan wawancara, mengamati dan mempelajari secara terperinci, mendalam dan menyeluruh terhadap kebiasaan perilaku gangguan seksual voyeurisme di Surabaya. Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses terapi SEFT dan hasil akhir dari pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya. Adapun untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian terapi SEFT ini peneliti membandingkan antara teori dengan pelaksanaan terapi SEFT di lapangan yaitu, dengan mengamati dan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi SEFT.

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa proses terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme memiliki langkah-langkah yang sama dalam proses konseling pada umumya, hanya saja yang membedakan adalah pada saat pemberian *treatment* oleh konselor kepada konseli. Dalam proses terapi ini juga dapat diketahui kelebihan dan kekurangan yang ditimbulkan. Terapi SEFT juga menunjukka bahwa terapi ini memiliki pengaruh terhadap kebiasaan perilaku gangguan seksual voyeurisme. Maka untuk memperkuat keberhasilan proses terapi tersebut, peneliti menggunakan pedoman persentase perubahan prilaku dengan kriteria ≤ 60% = Kurang Berhasil; 60% - 75% = Cukup Berhasil; 75% - 100% = Berhasil. Analisis hasil akhir dari pelaksanaan terapi ini membuktikan bahwa 4 dari 6 perilaku voyeurisme yang biasa dilakukan konseli dapat diubah. Sehingga terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme dapat dikatakan cukup berhasil dengan persentase 67%.

Kata kunci : *terapi SEFT, gangguan seksual, voyeurisme*

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
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
LEMBAR PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS PENULISAN SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
E. Definisi Konsep 7
1. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ... 8
2. Gangguan Seksual 9
3. Wanita Dewasa Awal 11
F. Metode Penelitian 12
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 12
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 13
3. Jenis dan Sumber Data 13
4. Tahap-tahap Penelitian 14
5. Teknik Pengumpulan Data 17
6. Teknik Analisis Data 19
7. Teknik Keabsahan Data 20
G. Sistematika Pembahasan 21

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA
A. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*) 23
1. Pengertian Terapi SEFT 23
2. Teknik Terapi yang Mendukung Efektivitas SEFT 25
3. Tujuan Terapi SEFT 28
4. Teknik Terapi dalam SEFT 28
5. Kunci Keberhasilan SEFT 36
B. Gangguan Seksual Voyeurisme 39
1. Pengertian Gangguan Seksual Secara Umum 39
2. Pengertian Gangguan Seksual Voyeurisme 40
3. Faktor Penyebab Gangguan Seksual Voyeurisme 41
4. Penanganan Gangguan Seksual Voyeurisme 42

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. Terapi SEFT dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme ····· 45
D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan ····· 47

BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian ····· 50
1.Deskripsi Lokasi Penelitian ····· 50
2.Deskripsi Konselor ····· 51
3.Deskripsi Konseli ····· 53
4.Deskripsi Masalah ····· 59
B. Deskripsi Hasil Penelitian ····· 62
1. Proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya ····· 62
2. Hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya ····· 85

BAB IV: ANALISIS DATA
A. Analisis Proses Terapi SEFT dalam mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya ····· 88
B. Analisis Hasil Akhir Proses Pelaksanaan Terapi SEFT dalam mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya ····· 103

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan ····· 107
B. Saran ····· 109

DAFTAR PUSTAKA ····· 111
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 3.1. Kutipan hasil wawancara dengan informan 65
Tabel 3.2. Hasil wawancara konselor dengan konseli setelah dilakukan terapi SEFT pertama 78
Tabel 3.3. Hasil wawancara konselor dengan konseli sebelum dilakukan terapi seft kedua 80
Tabel 3.4. Kondisi Klien sebelum melakukan terapi 86
Tabel 3.5. Kondisi klien setelah melakukan terapi 87
Tabel 4.1. Perbandingan data teori dengan data di lapangan 97
Tabel 4.2. Perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) 104

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 GAMBAR

Gambar 2.1. Letak Sore Spot dan Karate Chop 29

Gambar 2.2. Letak titik *tapping* pada bagian kepala 32

Gambar 2.3. Letak titik *tapping* pada bagian dada 32

Gambar 2.4. Letak titik *tapping* pada bagian tangan 34

Gambar 3.1. Proses Terapi SEFT Pertama 71

Gambar 3.2. Proses Terapi SEFT Kedua 80

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

Seks merupakan topik yang paling kontroversial di dalam masyarakat. Kebanyakan masyarakat mengenal seks sebagai sesuatu yang menyeramkan, jorok dan menjijikkan, kotor dan nista. Seks dianggap sebagai sesuatu yang tabu dan tidak pantas untuk dibicarakan secara terbuka tanpa alasan yang jelas. Selain itu seringkali seks diidentikan dengan sesuatu yang haram dan berlumur dosa.

Namun pada kenyataannya, seks berasal dari bahasa Inggris *sex* yang berarti jenis kelamin. Sehingga dapat diartikan bahwa seks adalah alat kelamin, mengacu pada sifat-sifat biologis yang secara kasat mata berbentuk fisik yang mendefinisikan manusia sebagai perempuan atau laki-laki. [1] Sedangkan perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun sesama jenis. Objek seksual biasanya berupa orang lain, orang dalam khayalan, atau bahkan diri sendiri.[2]

Semakin banyak masyarakat yang masih menganggap tabu topik seksual maka semakin banyak pula yang tidak peduli tentang bagaimana perilaku seksual yang normal dan yang mengalami gangguan. Oleh karena itu, masyarakat perlu mengetahui apa saja jenis-jenis gangguan seksual. Agar

---

[1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Modul Pelatihan Intervensi Perubahan Perilaku Paket 1 B-3 Seks, Seksualitas dan Jender*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2009), hal. 21.

[2] Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 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

masyarakat setidaknya mengetahui jenis-jenisnya. Pentingnya mengetahui hal tersebut adalah karena gangguan seksual merupakan penyebab munculnya masalah penyimpangan perilaku seksual.

Penyimpangan seksual adalah aktivitas seksual yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan tidak sewajarnya. Biasanya, cara yang digunakan oleh orang tersebut adalah menggunakan obyek seks yang tidak wajar. Penyebab terjadinya penyimpangan ini bersifat psikologis atau kejiwaan. Misalnya saja pengalaman sewaktu kecil, faktor dari lingkungan pergaulan, dan juga faktor genetik.[3]

Adanya perilaku penyimpangan seksual sering di anggap perbuatan tidak bermoral oleh masyarakat. Ada penderita yang merasa bersalah atau depresi dengan pemilihan objek atau aktivitas seksualnya yang tidak normal. Namun banyak pula yang tidak merasa terganggu dengan penyimpangan tersebut kecuali bila ada reaksi dari masyarakat atau sanksi dari yang bewenang.

Allah SWT telah berfirman dalam surat An-Nur ayat 30,

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Artinya: *"Katakanlah kepada laki-laki yang beriman,'Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya. Yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.'"* (QS. An-Nur [24] : 30).[4]

Dalam riwayat yang lain, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

---

[3] Hawari, Dadang, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, (*Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2006), hal. 74.

[4] Kementerian Agama RI, *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 353.

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

الْعَيْنُ تَزْنِي، وَالْقَلْبُ يَزْنِي، فَزِنَا الْعَيْنِ النَّظَرُ، وَزِنَا الْقَلْبِ التَّمَنِّي، وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ مَا هُنَالِكَ أَوْ يُكَذِّبُهُ

Artinya: "*Mata itu berzina, hati juga berzina. Zina mata adalah dengan melihat (yang diharamkan), zina hati adalah dengan membayangkan (pemicu syahwat yang terlarang). Sementara kemaluan membenarkan atau mendustakan semua itu*." (HR. Ahmad no. 8356. Dinilai shahih oleh Syaikh Syu'aib Al-Arnauth.).[5]

Dalam ayat dan hadits diatas, telah disebutkan bahwa zina mata adalah yang pertama kali, karena inilah dasar dari zina tangan, kaki, hati, dan kemaluan. Kemaluan akan berperan sebagai pembukti dari semua zina itu jika akhirnya benar-benar berzina. Namun, kemaluan juga dapat mendustakannya jika tidak berzina. Oleh karena itu, jika mata tidak dijaga maka terbukalah pintu peluang menuju kerusakan yang besar.

Seperti yang dialami oleh seorang wanita yang berusia dewasa awal di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, sebut saja Rei (bukan nama sebenarnya). Rei berusia 21 tahun dan belum menikah. Rei berasal dari Desa Tanggalrejo Kecamatan Mojoagung, Jombang. Rei adalah anak pertama dari dua bersaudara. Dia memiliki adik perempuan. Ayah Rei adalah seorang guru SD dan Ibu Rei adalah seorang ibu rumah tangga.

Sejak kelas 3 SMP Rei sangat menyukai anime. Dan sejak saat itu pula *genre* yang disukai adalah *hentai*. *Hentai* adalah *genre* anime yang berfokus pada tindakan seksual dan hanya untuk orang dewasa. Sejak sat itu menonton anime dengen *genre* dewasa menjadi kebiasaan Rei. Padahal saat itu Rei baru

[5] Muhammad Saifudin Hakim, *Menundukkan Pandangan Mata*, (https://muslim.or.id/26590-menundukkan-pandangan-mata.html, diakses 22 Oktober 2018).

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

menginjak usia remaja sehingga tontonan tersebut sebenarnya tidak cocok untuk Rei.

Sampai dengan usia Rei yang kini sudah berstatus dewasa awal, Rei masih sering menonton anime bergenre tersebut. Pada saat ini hampir di setiap waktu luang yang dimilikinya, Rei menggunakannya untuk menonton film itu. Bahkan dia rela tidak tidur hanya untuk memuaskan keinginannya untuk menonton film tersebut. Awalnya, Rei masih merasa tidak ada yang salah dengan menonton anime ber*genre* dewasa selama tidak ada perilaku yang merugikan orang lain dan dirinya, begitu pikirnya.

Dua tahun belakangan ini, Rei merasa ada yang aneh dalam dirinya. Rei merasakan kepuasan tersendiri ketika menonton tayangan tersebut. Dorongan yang dimiliki Rei untuk melihat film tersebut sangatlah tinggi. Bahkan ketika Rei ingin melihat film tersebut namun tidak terpenuhi maka dia tiba-tiba marah tanpa sebab kepada orang-orang disekitarnya.

Perilaku Rei mulai muncul ketika dia berusia 19 tahun. Pada awalnya dia tidak terganggu dengan perilau tersebut. Setelah selama dua tahun, Rei akhirnya merasa bahwa perilaku tersebut merupakan suatu masalah bagi dirinya. Dan karena perilaku itu, dia dinilai sebagai orang yang keras dan kaku. Belum lagi teman-teman Rei banyak yang menjauhinya karena mereka mengetahui bahwa Rei suka melihat anime ber*genre* dewasa itu.

Langkah terpenting yang perlu dilakukan saat ini terhadap gangguan seksual yang dialami Rei yaitu mengakui bahwa perilaku tersebut adalah suatu problem yang nyata dan tidak bisa hilang begitu saja atau akan hilang 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

sendirinya. Seseorang dengan gangguan seksual harus memilih sikap bertanggung jawab secara pribadi demi pulihnya gangguan yang dialami.

Umumnya sesorang yang mengalami gangguan seksual memang merasa kesulitan untuk mengubah sendiri perilaku mereka. Namun, setidaknya sedikit demi sedikit harus mampu meminimalisasi perilaku. Oleh karena itu diperlukan adanya bantuan berupa terapi dalam mengatasi gangguan seksual tersebut. Maka terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dipilih sebagai cara mengatasi perilaku gangguan seksual.

Peneliti memilih terapi ini karena terapi SEFT merupakan terapi yang sangat mudah untuk dilakukan. Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup.[6]

Terapi ini dilakukan dengan cara *mentapping* (mengetuk) dibeberapa titik yang ada ditubuh dengan dua jari dalam waktu singkat 5-50 menit yang pada umumnya 15 menit. Untuk titik tubuh diketuk hampir sama dengan titik akupuntur, tetapi SEFT hanya menggunakan 18 titik tubuh saja. Sisi spiritual yang dimiliki oleh terapi SEFT meliputi keyakinan, ikhlas, khusyu', dan tawakal serta rasa syukur kepada Allah SWT. Dimana hal tersebut merupakan kunci keberhasilan dari terapi SEFT itu sendiri.

Dari pernyataan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa SEFT adalah

[6] Ahmad Faiz Zainuudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Arga Publishing, 2006), hal. 15.

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

sebuah teknik terapi yang mengkombinasikan energi psikologi, pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh dalam mengatasi masalah fisik dan psikologis yang dilakukan dengan cara mengetuk dibeberapa titik dibagian tubuh dengan dua jari dengan durasi waktu 5-50 menit. Energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.[7]

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana terapi SEFT, terapi yang mengkombinasikan energi psikologi, pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh dalam mengatasi gangguan seksual yang merupakan salah satu masalah psikologis dengan judul **"Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme (Studi Kasus pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya)"**.

B. RumusanMasalah

Adapun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya?
2. Bagaimana hasil dari proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya?

[7] Ahmad Faiz Zainuudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Arga Publishing, 2006), 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

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya
2. Untuk mengetahui hasil dari proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Kajian tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan serta sumbangan pemikiran tentang terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual.

2. Manfaat Praktis

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

E. Definisi Konsep

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

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. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique)*

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik terapi yang mengkombinasikan antara energi psikologi, pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh. Energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran emosi dan perilaku.[8] Teknik tapping dalam SEFT (yaitu mengetuk titik-titik tertentu pada tubuh) disinyalir bermula dari akupuktur, akupresur, chiropractic (terapi pijat tulang belakang untuk sembuhkan penyait fisik) dan applied kinesiologi (penyentuhan beberapa otot untuk menyembuhkan organ yang bermasalah).[9]

Meskipun awalnya SEFT tidak muncul dari latar keilmuan Bimbingan dan Konseling, SEFT disinyalir mampu diadaptasi untuk dipraktikkan dalam ranah Bimbingan dan Konseling. Hal tersebut merupakan inovasi baru yang dapat memperkaya khazanah teknik terapi dalam Bimbingan dan Konseling/BKI. Hal yang menarik dalam penggunaan SEFT adalah unsur spiritual dalam tekniknya.[10]

---

[8] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2010), hal. 16.

[9] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, *Jurnal Madaniyah*, *Volume 2 Edisi XI* (Agustus, 2016), hlm 320.

[10] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, *Jurnal Madaniyah*, *Volume 2 Edisi XI* (Agustus, 2016), hal. 322.

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. Gangguan Seksual Voyeurisme

Gangguan seksual adalah penyimpangan atau hal yang tidak lazim yang di lakukan manusia saat berhubungan seks.[11] Penyimpangan seksual adalah aktivitas seksual yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan cara yang tidak sewajarnya. Penyebab terjadinya kelainan ini bersifat psikologis atau kejiwaan, seperti pengalaman sewaktu kecil, dari lingkungan pergaulan, dan faktor genetik. Penyebab lain yang diduga dapat menyebabkan perilaku seks menyimpang adalah penyalahgunaan obat dan alkohol.[12]

Ada beberapa macam gangguan seksual, yaitu parafilia dan disfungsi seksual. Parafilia di ambil dari kata "para" yang artinya penyimpangan dan "filia" artinya obyek atau situasi yang disukai. Parafilia menunjuk pada obyek yang menyimpang misalnya dengan benda atau anak kecil maupun aktivitas seksual yang menyimpang misalnya memamerkan alat genital. Disamping itu penderita parafilia ini bisa terjerat dalam pengadilan karena aktivitas seks mereka yang sering merenggut korban.[13]

Melihat orang lain yang berhubungan seksual, baik secara langsung maupun tidak langsung juga merupakan salah satu gangguan

---

[11] Andry Rotinsulu, *Gangguan Seksual*, (http://newandryrotinsulu.blogspot.com/2012/02/gangguan-seksual.html, diakses 26 Oktober 2018).

[12] Hawari, Dadang, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2006), hal. 74.

[13] Andry Rotinsulu, *Gangguan Seksual*, (http://newandryrotinsulu.blogspot.com/2012/02/gangguan-seksual.html, diakses 26 Oktober 2018).

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

seksual. Ganggguan seksual tersebut sering disebut dengan *peeping*/voyeurism. Voyeurisme adalah sebuah kecenderungan yang berulang atau menetap untuk melihat orang yang sedang berhubungan seksual atau berperilaku intim seperti sedang menanggalkan pakaian. Umumnya penderita voyeurisme juga megalami gangguan seksual lain.[14]

Ciri-ciri penderita gangguan seksual voyeurisme yang sering nampak pada, yaitu:

a. Memiliki kebiasaan untuk melihat orang lain tanpa busana, berpakaian minim, atau orang yang sedang berhubungan seksual baik secara langsung maupun melalui media yang cenderung berulang dan menetap dan dalam jangka waktu yang lama
b. Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika berkumpul bersama teman
c. Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika berkumpul bersama teman
d. Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika memiliki waktu luang
e. Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika memiliki waktu luang
f. Merasa tidak sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang karena perilaku tersebut dilakukan penderita tanpa diketahui oleh orang yang dijadikan objek pengamatannya

[14] Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPGDJ-III dan DSM-5*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013), hal. 113.

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. Wanita Dewasa Awal

Istilah “dewasa” berasal dari kata latin *adults* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Oleh sebab itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan telah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersamaan dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa biasanya dibagi menjadi tiga periode yang menunjuk pada perubahan-perubahan tersebut, yaitu maasa dewasa awal,dewasa madya (dewasa tengah), dan dewasa akhir.[15] Periode masa dewasa awal memiliki kemampuan intelegensi atau kemampuan berfikir lebih realistis dan berfikir jauh kedepan, strategis dan selalu bersemangat untuk berwawasan luas. Selain itu, kemampuan emosional dari dewasa awal memiliki stabilitas emosi yang masih mengalami naik turun, namun tetap terkontrol dan bisa menerima tanggung jawab. Sehingga dapat mengontrol akan tindakan yang dilakukan dan siap menerima segala konsekuensinya.

Sedangkan dari segi kepribadian masa dewasa awal dianggap sebagai masa-masa kreatif, masa-masa seseorang memiliki keinginan mandiri, dan masa komitmen, dimana suatu komitmen dibuat oleh orang dewasa muda karena mereka dituntut untuk menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab bagi kehidupannya sendiri.Masa dewasa awal juga dianggap sebagai masa ketergantungan.

[15] M. Djawad Dahlan, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2001), hal. 3-4.

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

Masa dewasa awal biasanya akan lebih supel dalam berteman namun kondisi yang ada justru seringkali mengubah cara berteman kearah kelompok-kelompok. Dari segi moralitas dan keagamaan, masa dewasa awal selalu memiliki keinginan untuk bisa mengikuti nilai-nilai adat istiadat yang berlaku, begitu pula dengan nilai keagamaan yang memiliki tempat tersendiri dihati orang dewasa, namun seringkali dewasa awal belum bisa mengikuti nilai-nilai tersebut secara sempurna.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus (*case study).* Studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahnya kepada suatu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif.[16] Sehingga akan menghasilkan temuan yang juga mendalam, detail, dan memiliki perbandingan sebelum dan sesudah proses penelitian.

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dimana peneliti mengumpulkan data yang berhubungan dengan proses terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

[16] 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

terhadap penderita gangguan seksual. Data yang terkumpul dalam penelitian berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena yang diteliti secara terinci, mendalam, dan menyeluruh.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang berusia 21 tahun, termasuk golongan usia dewasa awal, dan belum menikah. Dia adalah seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Selanjutnya subyek akan disebut dengan klien, dan konselornya adalah Rachel Apriliani.

Lokasi penelitian ini bertempat di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

1) Data primer

Adalah data yang diambil dari sumber data primer atau sumber pertama di lapangan.[17] Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli. Pelaksanaan terapi serta keberhasilan pelaksanaan terapi

[17] Suharsismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Melton Putra, 1992), hal. 133.

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) Data sekunder

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

3) Sumber data

a) Sumber data primer

Adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dari lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah konseli sendiri Rei (nama samara) yaitu seorang mahasiswi yang mengalami gangguan seksual semenjak dua tahun yang lalu.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah para informan yang meliputi teman di kampus, teman di rumah, keluarga, serta tetangga konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian yaitu:

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

a. Tahap pra lapangan

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian. Untuk itu diperlukan persiapan sebagai berikut:

1) Menyusun rancangan penelitian

Peneliti menyusun rancangan penelitian yang akan diteliti seperti latar belakang masalah dan rumusan masalah untuk kemudian diusulkan menjadi judul penelitian sebelum melaksanakan penelitian.

2) Memilih lapangan penelitian

Peneliti menentukan lapangan yang hendak diteliti. Cara terbaik yang perlu ditempuh dalam penentuan lapangan penelitian adalah dengan mempertimbangkan teori dan kasus yang ada di lapangan. Maka peneliti memilih di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

3) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Peneliti berusaha mengenal segala unsur lingkungan sosial dan mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan dengan mewawancarai para informan.

4) Memilih dan memanfaatkan informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi di lapangan. Karena itu, informasi harus benar-benar orang yang mempunyai pengetahuan atau informasi tentang hal-hal yang terkait.

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) Menyiapkan perlengkapan penelitian

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

6) Persoalan etika penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik secara perorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus menjaga etika atau sikapnya dalam penelitian. Karena persoalan etika akan timbul apabila ada sejumlah norma atau peraturan yang tidak dihormati oleh peneliti.[18]

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, atau tahu menempatkan diri agar memudahkan hubungan dengan subjek dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data.

[18] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif, (*Bandung: PT Remaja Posdakarya, 2005), 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

2. Memasuki lapangan

Yang perlu dilakukan disaat memasuki lapangan adalah keakraban hubungan dengan subjek penelitian, sehingga akan memudahkan penelitian untuk mendapatkan data.

3. Berperan serta sambil mengumpulkan data

Dalam tahap ini peneliti mencatat data yang telah di dapat di lapangan. Dalam pengumpulan data peneliti juga memperhatikan sumber data lainnya seperti: dokumen, laporan, foto, gambar, yang sekiranya perlu dijadikan informasi bagi peneliti.

c. Tahap analisis data

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

5. Teknik Pengumpulan Data

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

a. Observasi

Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Dalam observasi ini, peneliti terlibat

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 kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang terlihat.[19]

Metode observasi ini dilakukan dengan melakukan 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 terapi dan sesudah proses terapi. Selain itu peneliti juga bisa mengamati sekaligus melakukan secara langsung proses terapi di tempat penelitian dalam hal ini di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Peneliti menggunakan skala penilaian untuk mengetahui tingkat gangguan pada diri konseli.

b. Wawancara

Metode wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan, dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.[20] Dalam hal ini, pewawancara adalah konselor dan terwawancara adalah konseli.

[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 227.

[20] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif, (*Bandung: PT Remaja Posdakarya, 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

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang latar belakang subyek penelitian, riwayat pendidikan, gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, perilaku keseharian konseli, dan mengetahui lebih jelas proses serta hasil pelaksanaan proses konseling.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. [21] Peneliti menggunakan bahan dokumentasi yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, dan sketsa. Selain itu peneliti juga menggunakan dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian dan biografi.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data yang diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh.[22] Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komperatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

[21] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 227.

[22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 243.

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

Analisis data tersebut digunakan untuk mengetahui proses terapi *Spiritual Emotional Freedom Therapy* (SEFT) dalam mengatasi gangguan seksual pada wanita dewasa awal yang belum menikah serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah terapi SEFT.

7. Teknik Keabsahan Data

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

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. [23] Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi dengan menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dan dokumentasi. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain untuk memastikan data mana yang dianggap benar.[24]

[23] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 273.

[24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 274.

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. Menggunakan bahan referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Sebagai contoh, data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto.[25]

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab pertama membahas tentang pendahuluan meliputi latar belakang masalah yang merupakan paparan dari realita di lapangan yang disesuaikan teori, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua adalah berisi tentang kajian teoritik meliputi pengertian terapi SEFT, teknik terapi yang mendukung efektivitas SEFT, tujuan terapi SEFT, teknik terapi dalam SEFT, kunci keberhasilan SEFT, pengertian gangguan seksual secara umum, pengertian gangguan seksual voyeurisme, faktor penyebab gangguan seksual voyeurisme, penanganan gangguan seksual voyeurisme. Selanjutnya membahas tentang terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme. Selain itu penulis juga akan membahas tentang

[25] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 275.

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 terdahulu yang relevan yang juga dijadikan referensi dalam melakukan penelitian.

Bab ketiga adalah penyajian data membahas tentang deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Deskripsi umum objek penelitian meliputi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi masalah. Sedangkan deskripsi hasil penelitian, meliputi proses terapi SEFT dan deskripsi hasil akhir proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya.

Bab keempat adalah analisis data, meliputi analisis proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual dan analisis hasil akhir proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya.

Bab kelima adalah penutup, yang membahas tentang kesimpulan dan saran. Di bagian paling akhir adalah 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. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techique*)

1. Pengertian Terapi SEFT

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique)* merupakan salah satu teknik terapi untuk mengatasi gangguan emosi manusia dengan memanfaatkan sistem energi tubuh, pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energi tubuh. Energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran emosi dan perilaku.[26]

Permasalahan memiliki sebab dan akibat. Penyebab dari suatu masalah (pemicu) tidak langsung berakibat pada munculnya masalah (dampak), tetapi melewati sebuah proses, yaitu adanya gangguan sistem energi tubuh (*disruption of body energy system*). Terganggunya sistem energi tubuh tersebut yang berdampak pada terganggunya emosi dari seseorang.[27]

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik untuk memotong intervensi dalam mengatasi masalah. Menurut pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Menguak akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu yang relatif lama.

[26] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2010), hal. 16.
[27] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Afzan Publishing, t.t.), hal. 48.

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

Penanganan tersebut dapat berlangsung berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun, bergantung pada permasalahan yang dihadapi.[28]

Meskipun pada awalnya terapi SEFT tidak muncul dari latar keilmuan bimbingan dan konseling, terapi SEFT disinyalir mampu diadaptasi untuk dipraktikkan dalam ranah bimbingan dan konseling.[29] Hal tersebut merupakan inovasi baru yang dapat memperkaya khazanah teknik terapi dalam bimbingan dan konseling/BKI.

Hal yang menarik dalam penggunaan terapi SEFT adalah keterlibatan unsur spiritual dalam tekniknya. Adanya unsur spiritual dalam terapi SEFT diperkirakan akan sesuai dengan bentuk bimbingan dan konseling Islam yang lebih banyak mempelajari ranah keilmuan melalui sudut pandang religi dimana Islam dipandang dapat mengisi celah kekosongan yang belum terisi oleh keilmuan bimbingan dan konseling secara umum.[30]

Dilihat dari unsur-unsur yang ada dalam pelaksanaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah menerapkan unsur pelatihan spiritual pada diri individu. Sebagaimana dalam sebuah hadits yang menjelaskan tentang spiritual yakni, sebagai berikut:

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ –ﷺ– قَالَ « الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

[28] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, Jurnal Madaniyah. Vol. 2 Edisi XI, (Agustus, 2016), hal. 320.

[29] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, Jurnal Madaniyah. Vol. 2 Edisi XI, (Agustus, 2016), hal. 322.

[30] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, Jurnal Madaniyah. Vol. 2 Edisi XI, (Agustus, 2016), hal. 322.

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

Artinya: "*Dari Syaddad Ibn Aus, darr Rasulullah saw. Bersabda : orang yang cerdas adalah orang yang merendahkan dirinya dan beramal untuk persiapan sesudah mati (H.R. At-Tirmidzi)".*[31]

Dalam penerapannya, SEFT juga menjadi lebih efektif dikarenakan adanya unsur atau aspek utama yang salah satunya yaitu ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik maupun psikis) dengan sepenuh hati. Ikhlas juga memiliki arti tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Sebab yang sebenarnya membuat seseorang semakin sakit adalah perasaan tidak mau menerima rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi. Dalam Al-Qur'an telah diterangkan dalam Surat At Thalaaq ayat 3 sebagai berikut:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا

Artinya*: "Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu"*[32]

2. Teknik Terapi yang Mendukung Efektivitas SEFT

a. NLP (*Neuro-Linguistic Programming*)

Langkah awal dalam SEFT yaitu melakukan '*set up*', adalah salah satu aplikasi dari teknik NLP yang dinamakan *reframing* dan *ancoring*. Untuk langkah kedua dan ketiga, yaitu *tune-in* dan *tapping*, sama halnya dengan melakukan "*Breaking The Pattern"* dalam NLP.

[31] At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, (Beirut, Dar al-Arab al-Islami, 1998), Juz 4, hal. 638.
[32] Kementerian Agama RI, *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), 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

b. *Self Hypnotherapy*

Dalam *Self Hypnotherapy*, menghipnosis diri untuk menghapus program-program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif biasa disebut "sugesti diri" atau "afirmasi". Dalam proses SEFTing, sugesti dan afirmasi akan menciptakan harapan dan rasa optimis yang terprogram dalam alam bawah sadar.

c. *Visualization*

Adalah teknik untuk mengobati kondisi fisik dengan mengubah pikiran.[33] Teknik ini digunakan dalam SEFT dalam "*the movie technique"*. Teknik tersebut sagat bermanfaat untuk menyembuhkan trauma dan phobia.

d. *Meditation*

Teknik meditasi awalnya adalah praktik spiritual yang ada dalam semua agama besar.[34] Banyak orang yang salah paham bahwa meditasi berasal dari ajaran agama Hindu dan Budha saja. Nama dari meditasi dalam setiap agama mungkin berbeda-beda, sebenernya esensinya sama. Dalam agama Kristen dikenal dengan saat-saat teduh atau *Silent Moment*, Yahudi menyebutnya *Sabbatical Days*. Dan dalam Islam dikenal dengan *dzikir, tafakur,* atau *tawajuh*. Sholat pun sebenarnya bentuk meditasi yang diiringi dengan gerakan-gerakan penghambaan diri pada Allah SWT.

---

[33] Ronica, "*Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum",* (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 28.

[34] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 28.

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

Walaupun terdapat banyak jenis dan pendapat tentang meditasi, sebenarnya jenis meditasi yang paling banyak dipraktikkan adalah yang membawa diri memsuki kondisi tenang dan rileks, merasakan nafas, menyadari kehadiran Tuhan dalam diri, serta mengarahkan diri untuk kembali pada diri sejati (fitrah).[35]

Dalam perkembangan selanjutnya, meditasi menjadi praktik yang sangat umum dipraktikkan menjadi salah satu teknik penyembuhan fisik maupun psikis. Metode menghilangkan stres yang sangat popular serta bahan riset yang menarik. SEFT menggunakan teknik *simple meditation* juga. Satu praktik yang tidak ditemukan dalam EFT versi *orginal*. Saat melakukan SEFT, dianjurkan melakukannya dalam kondisi meditasi yakni (khusu', ikhlas, pasrah, dan syukur). Dengan begitu, efek SEFT akan terasa lebih efektif.[36]

e. *Behavioral Therapy: Desensitization*

Dalam teknik ini, orang yang menderita *phobia* secara perlahan dibuat lebih tidak sensitif terhadap sesuatu yang ditakutkannya. Dalam SEFT teknik ini digunakan terutama untuk menghilankan *phobia* dalam waktu yang singkat. Pada saat melakukan *tapping* pada orang yang mengidap fobia, trauma, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya maka sekaligus sedang melakukan proses *systemic desensitization* pada klien tersebut.

---

[35] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 28.

[36] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 28.

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. Tujuan Terapi SEFT

Seperti halnya pada terapi lain, terapi SEFT juga memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi "LOGOS" (loving god, blessing to the others, and self improvement.[37]

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

a. *Loving god* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, denagn cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan
b. *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi
c. *Self improvement* adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak cerobaoh dalam kehidupan sehari-hari. Dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.

4. Teknik Terapi dalam SEFT

SEFT memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar,

[37] Shifatul 'Ulyah, Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Tehnique*) dalam Menurunkan Kecemasan, (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 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

maka emosi akan menjadi kacau.[38] Mulai dari yang ringan, seperti *bad mood*, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti depresi akut, *phobia*, kecemasan berlebihan, dan stress berkepanjangan Semua hal tersebut penyebabnya sederhana, yakni terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, yaitu menetralisir kembali gangguan energi itu dengan terapi *SEFT*.

Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan sehingga aliran tersebut dapat kemabli mengalir dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari *(tapping)* di bagian tubuh tertentu. Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan *SEFT* untuk membebaskan aliaran energi di tubuh, yang dengannya akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif.

a. *The Set Up*

The Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralisir *"Psychological Reversal"* atau "Perlawanan Psikologis". Hal ini biasanya berupa pikiran spontan atau keyakinan bawah sadar negatif.[39]

Contoh perlawanan psikologis ini diantaranya :

1) Saya tidak mampu mencapai impian saya
2) Saya tidak bisa berbicara di depan umum dengan percaya diri

[38] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 32.

[39] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 33.

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) Saya tidak bisa sehat seperti dulu lagi
4) Saya tidak mungkin sembuh dari penyakit diabetes saya
5) Saya menyerah, saya tidak mampu mengikuti terapi fisiologis ini
6) Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
7) Saya kesal dengan diri saya, saya tidak bisa mengatur waktu

The Set - Up sebenarnya terdiri dari dua aktifitas, yaitu: Pertama, mengucapkan *The Set – Up Word* dengan penuh rasa khusyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, *The Set – Up Words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, dapat diterima dengan ikhlas menerima dan pasrah akan kesembuhannya kepada Allah SWT. *The Set – Up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralisir *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif).[40]

Kedua, sambil mengucapkan *The Set - Up Word* dengan penuh perasaan, tekan pada bagian dada, tepatnya di bagian *"sore spot"* atau titik nyeri, letaknya di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit, atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian *"karate chop"*.

Gambar 2.1: Letak Sore Spot dan Karate Chop

[40] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 34.

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 menemukan titik nyeri atau *karate chop,* tekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *Set-Up.* Adapun contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah emosi :"Ya Allah. Meeskipun saya mengalami gangguan kecemasan, saya ikhlas menerima ini, saya pasrahkan kepada-Mu sepenuhnya". Sedangkan contoh kalimat *set – up* (doa) untuk masalah fisik : "Ya Allah. Meskipun kaki saya sakit karena terkilir, saya ikhlas menerima ini, saya pasrahkan kepada-Mu sepenuhnya". Setelah menekan titik nyeri atau *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *Set-Up* seperti contoh sebelumnya, SEFT dapat dilaksanakan menuju langkah kedua yaitu *The Tune-In.*

b. *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, *tune-in* dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit.[41] Sambil melakukan hal tersebut, hati dan mulut mengatakan : "Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah" atau "Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada- Mu kesembuhan saya".

Untuk masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan lain-lain), hati dan mulut mengatakan, "Ya Allah saya ikhlas saya pasrah". Bersamaan dengan

[41] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 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

tune-in, juga dilakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*), emosi negatif atau rasa sakit fisik secara perlahan dapat dinetralisasi.

c. *The Tapping*

Tapping adalah salah satu langkah mengetuk ringan denga dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh 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 netralisasi gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. *Tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.[42]

Titik-titik yang akan diberikan ketukan ringan (*tapping)* berada di bagian kepala, daerah dada dan tangan. Pada bagian kepala, titik-titik tersebut terdiri dari: titik 1. CR *(Crown)* yaitu titik di bagian atas kepala (ubun -ubun); titik 2. EB *(Eye Brow)* yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik 3. SE *(Side of the Eye)* yaitu titik di atas tulang di ujung mata sebelah luar; titik 4. UE *(Under the Eye)* yaitu titik yang terletak 2 cm di bawah kelopak mata; titik 5. UN *(Under the Nose)* yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung; titik 6. Ch *(Chin)* yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.

[42] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), 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

Gambar 2.2: Letak titik *tapping* pada bagian kepala

Pada bagian dada, titik-titik *tapping* terdiri dari: titik 7. CB *(Collar Bone)* yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk; titik 8. UA *(Under the Arm)* yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita); titik 9. BN *(Below Nipple)* yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.

Gambar 2.3: Letak titik *tapping* pada bagian dada

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 bagian tangan, titik-titik tersebut terdiri dari: titik 10. IH *(Inside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik 11. OH *(Outside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik 12. Th *(Thumb)* yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titik 13. IF *(Indeks Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik 14. MF *(Middle Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik 15. RF *(Ring Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik 16. BF *(Baby Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik 17. KC *(Karate Chop)* yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate; titik 18. GS *(Gamut Spot)* yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Untuk lebih jelas dan terperinci di bawah ini adalah gambar titik-titik yang terletak pada daerah tangan.

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

Gambar 2.4: Letak titik *tapping* pada bagian tangan

Catatan khusus untuk *Gamut Spot*, sambil men-*tapping* titik tersebut, dapat dilakukan *The 9 Gamut Procedure*. ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil men-*tapping* pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan *"Gamut Spot".* titik Gamut terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis.

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

Sembilan gerakan itu adalah:

1) Menutup mata
2) Membuka mata
3) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
4) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
5) Memutar bola mata searah jarum jam
6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7) Berguman dengan berirama selama 3 detik
8) Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
9) Bergumam lagi selama 3 detik

The 9 Gamut Procedure ini dalam teknik psikoterapi kontemporer disebut dengan teknik EMDR *(Eye Movement Desensitization Repatterning).* Setelah menyelesaikan *The 9 Gamut Procedure,* langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Dan diakhiri dengan mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Alhamdulillah).[43]

5. Kunci Keberhasilan SEFT

Ada tiga hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan efektif. Tiga hal itu harus dilakukan selama proses terapi, mulai dari *set-up*, *tune-in*, hingga *tapping*. Banyak dari terapi SEFT yang gagal, penyebab

[43] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 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

utamanya adalah karena mengabaikan salah satu atau ketiga hal tersebut, yaitu:

a. Khusyu'

Selama melakukan terapi, khususnya pada saat *Set-Up* harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran dan perasaan pada saat *Set-Up* (berdoa) pada Allah SWT "Sang Maha Penyembuh", berdoa dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusyu', hati dan pikiran tidak ikut hadir saat berdoa.

Adapun Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45 yang memerintahkan hambaNya untuk khusyu' sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: "Dan mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sholat. Dan sholat itu sunggu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu"[44]

b. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit, baik fisik maupun emosi dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Yang membuat seseorang semakin sakit adalah karena tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi.[45]

Semakin seseorang berontak dan tidak menerima kenyataan, maka penyakit itu semakin sulit sembuh dan semakin berat penderitaan

[44] Kementerian Agama RI, *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 16.

[45] Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2010), hal 43.

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

batinnya. Itulah yang disebut *pain paradox* (paradox penyakit). Namun apabila seseorang semakin ikhlas menerima penyakitnya atau masalahnya, maka semakin cepat pula penderitaannya pergi.

Adapun Firman Allah SWT yang berbicara tentang ikhlas diantaranya terkandung dalam Surat Baqarah Ayat 139 yakni sebagai berikut:

قُلْ أَتُحَآجُّونَنَا فِى ٱللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ وَلَنَآ أَعْمَٰلُنَا وَلَكُمْ أَعْمَٰلُكُمْ وَنَحْنُ لَهُۥ مُخْلِصُونَ

Artinya: "Katakanlah: "Apakah kamu memperdebatkan dengan kami tentang Allah, padahal Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu; bagi kami amalan kami, dan bagi kamu amalan kamu dan hanya kepada-Nya kami mengikhlaskan hati,"[46]

c. Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan sepenuh hati apapun yang dialami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT terhadap apa akan yang terjadi. Pasrah atau tawakkal bukan berarti tidak berusaha, namun tetap berusaha seoptimal mungkin mencari solusi dan menyerahkan diri kepada Allah SWT. Allah akan mengambil alih masalah seseorang bagi orang yang pasrah/tawakkal.

Adapun Firman Allah SWT yang berbicara tentang pasrah atau tawakal pada Surat Al-Maidah Ayat 11 yang berbunyi sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هَمَّ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

[46] Kementerian Agama RI, *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 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

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, ingatlah kamu akan nikmat Allah (yang diberikan-Nya) kepadamu, di waktu suatu kaum bermaksud hendak menggerakkan tangannya kepadamu (untuk berbuat jahat), maka Allah menahan tangan mereka dari kamu. Dan bertakwalah kepada Allah, dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang mukmin itu harus bertawakkal."[47]

B. Gangguan Seksual Voyeurisme

1. Pengertian Gangguan Seksual Secara Umum

Gangguan seksual mencakup antara lain gangguan identitas gender, disfungsi seksual, dan penyimpangan seksual (parafilia). Gangguan identitas gender atau yang dulu disebut *transeksualisme* adalah salah satu bentuk ketidakpuasan psikologis terhadap gender biologisnya sendiri sebagai laki-laki atau perempuan. Tujuan utamanya bukan rangsangan seksual tetapi lebih berupa keinginan untuk menjalani kehidupan lawan jenisnya.[48]

Disfungsi seksual meliputi masalah dalam minat, rangsangan, atau respon seksual.[49]Gangguan ini sering kali merupakan sumber distres bagi orang yang mengalaminya dan bagi pasangan mereka. Dan yang terakhir yaitu, parafilia. Parafilia adalah sekelompok gangguan yang mencakup ketertarikan seksual terhadap objek-objek atau individu-individu yang tidak wajar atau aktivitas seksual yang tidak pada umumnya.[50] Parafilia inilah yang akan menjadi fokus pembahasan penulis.

---

[47] Kementerian Agama RI, *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 159.

[48] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari PSikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal. 69.

[49] Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnorma Edisi Kelima Jilid 2l*, Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), hal. 86.

[50] Gerald C. Davison, dkk, *Psikologi Abnormal (Edisi ke-9)*, Terjemahan oleh Noermalasari Fajar, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 621.

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. Pengertian Gangguan Seksual Voyeurisme

Dari berbagai macam jenis penyimpangan seksual (parafilia), voyeurisme adalah yang akan menjadi fokus penulisan serta peneltian penulis. Voyeurisme adalah penyimpangan seksual dengan cara mengamati individu yang sedang membuka baju atau telanjang agar menjadi terangsang dimana individu yang diamati tidak menaruh curiga bahwa ia sedang diamati, agar menjadi terangsang. Perbandingan pria dan wanita yang voyeur adalah 9 berbanding 1. Menurut Kinsey biasanya wanita tidak senang melihat *sexual act* (*blue film, blue picture*) dan mengancamnya atas pertimbangan moral sosial, dan etika.[51]

Voyeurisme adalah kebalikan dari ekshibisionisme. Jika ekshibisionisme adalah mencapai rangsangan dan kepuasan seksual dengan mempertontonkan alat kelaminnya kepada orang asing yang tidak menaruh curiga, voyeurisme adalah praktik mengamati individu yang tidak menaruh curiga, yang sedang membuka baju atau telanjang, agar menjadi terangsang.[52]

Kriteria voyeurisme dalam PPDGJ – III DSM-IV-TR yaitu sebagai berikut:

1) Kecenderungan yang berulang atau menetap untuk melihat orang yang sedang berhubungan seksual atau berperilaku intim, misalnya menanggalkan pakaian

[51] Koes Irianto, *Seksologi Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 321.

[52] [52] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari PSikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal. 100.

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) Perilaku berulang, intens, dan terjadi selama periode minimal 6 bulan
3) Perilaku atau dorongan tersebut dilakukan tanpa diketahui oleh orang yang sedang diamati (dalam keadaan telanjang atau sedang membuka pakaian atau sedang melakukan aktivitas seksual
4) Dorongan dan fantasi tersebut menyebabkan seorang voyeur sangat menderita atau mengalami masalah interpersonal

Orgasme seorang voyeur dicapai dengan melakukan masturbasi, baik sambil tetap melihat atau setelahnya, sambil mengingat apa yang dilihatnya. Kadang seorang voyeur berfantasi melakukan hubungan seksual dengan orang yang dilihatnya, namun hal itu tetap menjadi fantasi.[53] Dalam voyeurisme, jarang terjadi bahkan tidak pernah terjadi kontak antara orang yang dilihat dan yang melihat.

3. Faktor Penyebab Gangguan Seksual Voyeurisme

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gangguan seksual voyeurisme, antara lain:

a. Asosiasi atau pengalaman seksual yang tidak semestinya pada masa kanak-kanak, dimana sebagian secara tidak sengaja dan sebagian dengan melihat pengalaman orang lain. Pengalaman seksual tersebut dibarengi dengan perkembangan yang tidak diperhatikan oleh orang tua dan perkembangan keterampilan sosial yang tidak ade kuat untuk berhubungan dengan orang dewasa lain

[53] Gerald C. Davison, dkk, *Psikologi Abnormal (Edisi ke-9)*, Terjemahan oleh Noermalasari Fajar, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 627.

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. Fantasi seksual tak pantas yang timbul berulang kali, yang berhubungan dengan kegiatan masturbasi dan memperoleh penguatan
c. Usaha yang berulang kali dilakukan untuk menghambat rangsangan dan perilaku yang tidak diinginkan yang secara paradoksal justru meningkatkan pikiran, fantasi, dan perilaku parafilik[54]
d. Umumnya berawal di masa remaja. Ada pemikiran bahwa voyeur merasa takut untuk melakukan hubungan seksual. Tindakan melihat atau mengintip yang mereka lakukan berfungsi sebagai pemuasan pengganti dan kemungkinan memberikan rasa kekuasaan atas orang yang diintipnya.[55]

4. Penanganan Gangguan Seksual Voyeurisme

Gangguan seksual voyeurisme tidak hanya bersangkutan dengan kepuasan seksual atau pemuasan dorongan seksual semata, akan tetapi sering kali merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap perasaan-perasaan tidak senang, ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan, dan rasa depresi yang dialami oleh seseorang. Dengan demikian akan diketahui bahwa penyebab gangguan seksual bukan hanya bertitik berat pada satu faktor, akan tetapi multifaktor. Artinya dalam penyembuhannya harus menggunakan beberapa metode (multidispliner dan elektis/ dipilih yang paling baik). Antara lain dengan menggunakan metode psikoanalitis, medis, treatmen behavioral, pekerjaan sosial, melalui pendekatan sosial budaya.

---

[54] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari PSikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal. 107.
[55] Gerald C. Davison, dkk, *Psikologi Abnormal (Edisi ke-9)*, Terjemahan oleh Noermalasari Fajar, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 627.

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

Treatmen-treatmen yang akan dilakukn sangat bergantung pada beberapa peristiwa antara lain :

a. Seberapa jauh klien menyadari akan pentingnya kesembuhan pada dirinya. Misalnya; apakah kesembuhan pada dirinya adalah murni keinginan klien atau hanya untuk membahagiakan orang-orang di sekitarnya
b. Motivasi yang dimiliki oleh klien juga sangat berperan. Jika klien enggan mengubah perilaku menyimpang pada dirinya, maka akan sulit dilakukan penyembuhannya
c. Sikap individu yang bersangkutan terhadap tingkah laku seksual yang menyimpang. Yaitu seberapa jauh proses ego-distonic (tidak senada atau bertentangan dengan ego sendiri) ataukah ego-syntonic (senada, serasi dengan egonya) berlangsung pada dirinya? Sebab semakin kuat ego syntonic dan semakin terperangkap erat struktur kepribadian dan perkembangan seksual seseorang dalam kebiasaan seksual menyimpang, maka semakin kecil kemungkinan untuk sembuh.
d. Penangan ini juga tergantung pada struktur kepribadian individu yang bersangkutan. Misalnya, tempramennya, kemampuan menjalin relasi interpersonal, dan lain-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

e. Usia yang masih muda. Jika usia klien sudah memasuki usia rentan, misalnya 35 tahun. Maka akan sedikit kemungkinan untuk mengubahnya.[56]

Pada orang yang sangat agresif secara seksual, misalnya; kaum pedofilia habitual, para pemerkosa, dan psikopat, akan diberikan pengobatan dengan obat anti-libido, yaitu hormon estrogen. Namun pengobatan ini ada efek sampingnya yaitu membuat individu tersebut menjadi lebih feminin, ada proses feminasi dengan gynaccomastia (pembesaran kelenjar-kelenjar payudara pada orang laki-laki). Bisa juga diberikan obat anti-androgen, yaitu cyproterone acetate dan chlormadinone yang bisa menekan dorongan-dorongan seks yang paling mendasar.

Berdasarkan bukti-bukti dari sejumlah klinik, penanganan psikososial untuk parafilia ternyata sangat efektif. Angka keberhasilannya antara 70% dan 100% dengan *follow-up* lebih dari 10 tahun untuk sebagian kasus, yang tampaknya membuat gangguan ini menjadi gangguan yang lebih mudah ditangani. Namun saat ini harapan individu dengan gangguan ini tampaknya lebih suram karena parafilia cenderung bersifat kronis dan pada umunya muncul berulang-ulang.[57]

---

[56] Belajar Psikologi, *Gangguan Seksual* (http://makalahpsikologi.blogspot.com/2010/01/gangguan-seksual.html, diakses 05 Februari 2019)

[57] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari PSikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal. 111.

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. Terapi SEFT dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik untuk memotong intervensi dalam mengatasi masalah. Menurut pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Menguak akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu yang relatif lama. Penanganan tersebut dapat berlangsung berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun.[58]

Seseorang yang mengalami gangguan seksual voyeurisme memang merasa kesulitan untuk mengubah sendiri perilakunya. Namun, setidaknya sedikit demi sedikit harus mampu meminimalisasi perilaku yang dapat merugikan tersebut. Untuk meminimalisasi perilaku tersebut, terlebih dahulu dilakukan analisis terhadap faktor penyebab gangguan seksual voyeurisme.

Faktor yang dapat mempengaruhi gangguan seksual voyeurisme yaitu pengalaman seksual yang tidak semestinya pada masa kanak-kanak, dimana pengalaman seksual tersebut dibarengi dengan perkembangan yang tidak diperhatikan oleh orang tua dan perkembangan keterampilan sosial yang tidak ade kuat untuk berhubungan dengan orang dewasa lain sehingga menimbulkan fantasi seksual tak pantas yang berulang kali, yang berhubungan dengan kegiatan masturbasi dan memperoleh penguatan. Orang dengan gangguan seksual voyeurisme berusaha berulang kali untuk menghambat rangsangan dan

[58] Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, Jurnal Madaniyah. Vol. 2 Edisi XI, (Agustus, 2016), hal. 320.

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

perilaku yang tidak diinginkan yang secara paradoksal justru meningkatkan pikiran, fantasi, dan perilaku parafilik[59]

Menurut teori dari SEFT, ketika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Mulai dari yang ringan, seperti *bad mood*, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti PSTD, depresi, fobia, kecemasan berlebihan dan stres emosional berkepanjangan. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yakni terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, menetralisir kembali gangguan energi itu dengan SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari *(tapping)* di bagian tubuh tertentu.

Ada tiga hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan efektif. Tiga hal itu harus dilakukan selama proses terapi, mulai dari *set-up*, *tune-in*, hingga *tapping*. Banyak dari terapi SEFT yang gagal, penyebab utamanya adalah karena mengabaikan salah satu atau ketiga hal tersebut, yaitu khusyu', ikhlas, dan pasrah.

Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusyu', hati dan pikiran tidak ikut hadir saat berdoa. Begitu juga dengan ikhlas. Semakin seseorang berontak dan tidak menerima kenyataan, maka penyakit itu semakin sulit sembuh dan semakin berat penderitaan batinnya. Itulah yang

[59] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari PSikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal. 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

disebut *pain paradox* (paradox penyakit). Namun apabila seseorang semakin ikhlas menerima penyakitnya atau masalahnya, maka semakin cepat pula penderitaannya pergi. Setelah berdoa dengan khusyu' dan bersifat ikhlas, patutnya diiringi dengan rasa pasrah, tawakkal, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT terhadap apa akan yang terjadi. Pasrah atau tawakkal bukan berarti tidak berusaha, namun tetap berusaha seoptimal mungkin mencari solusi dan menyerahkan diri.

D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian Pertama

Judul	:*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mengatasi Penderita Baby Blues di Daerah Demak Asem Jaya Surabaya*
Oleh	:Shovania
Tahun	:2012
Persamaan	:Proses terapi yang digunakan adalah terapi SEFT untuk mengatasi perilaku tertentu dengan metode pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus yang menggunakan analisis deskriptif
Perbedaan	:Permasalahan yang diangkat pada penelitian tersebut adalah perilaku *baby blues* (kecemasan) sedangkan

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 selanjutnya akan mengangkat permasalahan gangguan seksual.

2. Penelitian Kedua

Judul :*Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Seorang Remaja yang Melakukan Free Sex di Desa Panceng Kecamatan Sidayu Gresik*

Oleh :Mauidotul Khasanah

Tahun :2014

Persamaan :Permasalahan yang diangkat pada penelitian tersebut adalah sama-sama gangguan seksual yang dapat mengakibatkan perilaku tertentu dengan metode pendekatan kualitatif.

Perbedaan :Proses terapi yang digunakan adalah terapi gestalt, berbeda dengan penelitian selanjutnya yang akan menggunakan terapi SEFT. Penelitian tersebut menggunakan analisa pendekatan komparatif. Sedangkan penelitian selanjutnya akan menggunakan analisis deskriptif komparatif.

3. Penelitian Ketiga

Judul :*Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehcnique) dalam Menurunkan Kecemasan*

Oleh :Shifatul ‘Ulyah

Tahun :2014

Persamaan :Proses terapi yang digunakan adalah 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

Perbedaan :Permasalahan yang diangkat pada penelitian tersebut adalah perilaku kecemasan sedangkan penelitian selanjutnya akan mengangkat permasalahan gangguan seksual. Metode yang digunakan juga berbeda. Penelitian diatas menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan metode kualitatif.

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. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian merupakan penyajian gambaran dari lokasi yang akan dijadikan objek penelitian. Karena menurut peneliti hal ini sangatlah diperlukan dalam mencari data-data yang berkaitan dengan objek penelitian. Data-data tersebut diperoleh dari adanya dekripsi lokasi penelitian. Gambaran lokasi penelitian ini bisa membantu bagaimana gambaran kondisi lingkungan sekitar konseli yang menjadi objek penelitian.

Lokasi penelitian ini berada di Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya yang terletak di Jalan A. Yani No. 117 Surabaya. UIN Sunan Ampel Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya yang menyelenggarakan pendidikan tinggi dengan paradigma keilmuan model menara kembar tersambung (*integrated twin tower*). Paradigma tersebut menerapkan pendekatan islamisasi nalar yang dibutuhkan demi terciptanya tata keilmuan yang saling melengkapi antara ilmu-ilmu keislaman, sosial-humaniora, serta sains dan teknologi.

UIN Sunan Ampel Surabaya memiliki 9 fakultas, yaitu Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas

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

Ekonomi Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, dan yang terakhir adalah Fakultas Sains dan Teknologi. Peneliti memilih Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya sebagai tempat penelitian. Alasan peneliti memilih tempat tersebut adalah karena di kampus UIN Sunan Ampel, lebih tepatnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan ini terdapat berbagai macam masalah tentang perilaku mahasiswa/mahasiswi, salah satunya masalah tentang gangguan seksual.

2. Deskripsi Konselor

Istilah konselor merujuk pada orang, person, yang menyediakan bantuan.[60] Dengan kata lain, konselor adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan atau kesulitan baik secara lahir maupun batin, atau orang-orang yang mengalami penyimpangan-penyimpangan dalam hidupnya dengan menggunakan teknik-teknik konseling.

Adapun konselor yang bertindak pada terapi SEFT dalam menangani kasus gangguan seksual yang dialami mahasiswi berusia dewasa awal yang belum menikah di UIN Sunan Ampel Surabaya ini adalah konselor sendiri atau penulis, dengan biodata sebagai berikut:

a. Identitas Konselor

Nama : Rachel Apriliani

Jenis kelamin : Perempuan

[60] Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 6.

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

Alamat : Desa Klurak Kecamatan Candi Sidoarjo

Tempat tanggal lahir : Sidoarjo, 09 April 1997

Agama : Islam

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Masyithoh Candi (2003)

SD : SD Negeri Candi (2009)

SMP : SMP Negeri 3 Sidoarjo (2012)

SMA : SMA Negeri 3 Sidoarjo (2015)

Sedang menempuh S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

c. Pengalaman Konselor

Terkait dengan pengalaman konselor, konselor telah mendapatkan keilmuan, keterampilan, dan keahlian bimbingan konseling islam melalui mata kuliah yang sudah pernah diampu, antara lain Bimbingan Konseling Islam, Teori dan Teknik Konseling, Appraisal Konseling, Kesehatan Mental, Psikologi Klinis, Konseling dan Psikoterapi, Konseling Spiritual, Terapi Islam , Psikologi Perkembangan, Konseling Penyandang Masalah Sosial, dan lain sebagainya. Selain itu, konselor juga pernah mengampu mata kuliah kehidupan bermayarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama satu bulan di Desa Simo Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. Konselor juga telah melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) sebagai salah satu mata kuliah perilaku berkarya selama

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

dua bulan di SMP Al Falah Deltasari Sidoarjo. Dengan pengalaman yang telah dimiliki konselor tersebut dapat dijadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor dapat berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

d. Kepribadian Konselor

Dalam proses bimbingan dan konseling, haruslah ada seorang yang dibantu (konseli atau klien) dan seseorang yang membantu (konselor). Bila salah satu dari keduannya tidak ada maka tidak dapat dikatakan proses tersebut adalah sebuah proses bimbingan dan konseling. Konselor sendiri adalah orang yang mudah bergaul, supel, dan seorang pendengar yang baik sehingga membuat orang lain nyaman ketika orang lain bercerita kepada konselor.[61]

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang mempunyai masalah dan tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga membutuhkan pertolongan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Yang menjadi konseli dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam disini adalah:

Nama	: Rei (nama disamarkan)
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat	: Dusun Semen RT 03 RW 02 Desa Tanggalrejo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang
Tempat tanggal lahir	: Jombang, 27 Maret 1997

[61] Hasil wawancara dengan teman klien 6 Februari 2019

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

Umur : 21 tahun

Agama : Islam

Pekerjaan : Mahasiswa

Status : Belum Menikah

a. Latar Belakang Keluarga

Konseli yang juga disebut Rei (nama samaran) merupakan anak pertama dari dua bersaudara (anak sulung). Dia memiliki adik perempuan. Adik konseli saat ini sedang menempuh pendidikan S1 di salah satu perguruan tinggi swasta di Jombang dan berada pada semester 2. Ayah konseli adalah seorang guru SD dan Ibu konseli adalah seorang ibu rumah tangga. Ayah konseli juga membuka les privat di sore hari untuk anak-anak di sekitar rumahnya.

Konseli lahir di tengah-tengah keluarga yang sederhana dan berkecukupan, dengan kondisi ekonomi yang dapat dikatakan menengah ke atas. Walaupun demikian, hal tersebut tetap menjadikan konseli pribadi yang sederhana dan apa adanya. Kedua orang tua konseli sangat perhatian dan sayang padanya, begitupun adiknya. Hal itulah yang membuat konseli menjadi dekat dengan kedua orang tua dan juga adiknya. Walaupun demikian, konseli merasa lebih mudah dan nyaman bercerita tentang segala sesuatunya dengan adiknya.

Kasih sayang dari adik dan orang tua konseli berbeda dalam mengekspresikannya. Orang tua konseli memberikan perlakuan yang lembut kepada konseli, sedangkan adiknya mengekspresikan 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 seperti marah-marah, terkadang usil, saling mengganggu, bahkan berkelahi. Akan tetapi jika konseli sedang berada di Surabaya atau sedang berada jauh dari rumah, adik konseli yang sering mencari dan menelepon konseli.

Konseli selalu berpikir dan beranggapan bahwa kedua orang tuanya adalah orang yang paling sempurna, paling baik dan sangat perhatian pada anak-anaknya. Jika terdapat masalah yang mereka alami, maka kedua orang tua konseli akan segera bertindak. Konseli merasa bahwa ayahnya akan lebih tegas dibandingkan dengan ibunya ketika mendidik dan menasehati anak-anaknya. Ayah dan ibu konseli tidak pernah membatasi pilihan dan kegiatan-kegiatan konseli.

b. Latar Belakang Pendidikan

Konseli pernah bersekolah di RA Perwanida, lulus di tahun 2003. Setelah menyelesaikan RA, konseli bersekolah di SD Negeri Pakis 1, lulus di tahun 2009. Selama 6 tahun bersekolah konseli banyak mendapat prestasi, diantaranya yaitu selalu mendapat peringkat pertama mulai dari kelas 1 hingga kelas 6. Selain itu konseli juga menjadi juara pertama lomba da'i cilik di tingkat kecamatan sewaktu kelas 5 .

Lulus dari sekolah dasar, konseli melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Mojoagung, lulus di tahun 2012. Sesudah meyelesaikan pendidikan di sekolah menengah pertama, konseli melanjutkan pendidikan di SMA Negeri Mojoagung, lulus di

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

tahun 2015. Setelah tamat melaksanakan wajib belajar selama 12 tahun di Jombang, konseli memilih untuk melanjutkan pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Latar Belakang Ekonomi

Apabila dilihat dari latar belakang ekonomi, keluarga konseli termasuk keluarga yang sederhana dan berkecukupan, dengan kondisi ekonomi yang dapat dikatakan menengah ke atas. Walaupun demikian, hal tersebut tetap menjadikan konseli pribadi yang sederhana dan apa adanya. Hal tersebut juga dibuktikan dengan keadaan rumah konseli yang tidak mewah dan lebih sederhana namun cukup nyaman untuk ditinggali bersama konseli dan keluarganya.

Dirumah konseli juga terdapat tiga buah sepeda motor. Satu untuk ayah konseli, satu untuk adik konseli, dan satu lagi untuk konseli sendiri. Pakaian dan barang-barang yang digunakan konseli juga cukup berkelas. Jika di tanya kepada yang bersangkutan (konseli), dia mengatakan bahwa keadaan ekonomi keluarganya saat ini sudah berkecukupan dan dia merasa bersyukur akan hal tersebut.

Ayah konseli yang merupakan seorang guru SD, yang juga membuka les privat, ternyata juga memiliki beberapa petak sawah di desa tersebut. Hal itu membuat konseli sudah merasa cukup untuk membiayai hidup, meyekolahkan dia dan adiknya yang sama-sama berada di tingkat perguruan tinggi, walaupun ibunya hanyalah seorang ibu rumah rumah tangga dan tidak memiliki penghasilan.

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 semua uang saku yang diberikan oleh ayahnya, konseli juga masih sering menyisihkan uangnya untuk disimpan dan ditabung. Selain itu, konseli juga menjadi seorang pengajar salah satu ekstrakurikuler di salah satu sekolah dasar di daerah Surabaya bagian utara. Sehingga dia juga mendapat pemasukan lain setiap bulan selain dari orang tuanya.

d. Latar Belakang Keagamaan

Sejak kecil orang tua konseli telah menanamkan nilai-nilai agama kepadanya. Ayah konseli benar-benar sangat tegas dalam mendidik anak-anaknya tentang agama. Oleh sebab itu sejak kecil hingga sekarang, konseli memiliki kebiasaan yang baik dalam hal ibadah. Shalat lima waktu juga tidak pernah ditunda-tunda dan dikerjakan di awal waktu. Konseli juga sering membaca Alquran.

e. Latar Belakang Lingkungan dan Sosial

Desa Tempat tinggal konseli adalah desa Tanggalrejo, tepatnya di Dusun Semen RT 03 RW 02 Desa Tanggalrejo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Di daerah sekitar rumah konseli, kebanyakan adalah masih saudara dari pihak ibu konseli. Sehingga lingkungan konseli berinteraksi ketika di rumah kebanyakan juga dari saudara-saudaranya seperti sepupu, paman dan bibi, juga neneknya.

Konseli yang merupakan seorang penggemar anime (animasi jepang). Konseli mulai menyukai anime sejak dia duduk di kelas 3 SMP. Saat itu dia dikenalkan dengan anime oleh teman sekelasnya.

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

Sama halnya dengan konseli, adik dan beberapa sepupu konseli juga senang menonton anime. Sehingga seringkali mereka bertukar pendapat dan berbagi tontonan bersama.

Dari segi sosial, orang yang pertama kali mengenal konseli akan memiliki kesan bahwa konseli adalah orang yang dingin, aneh, dan tidak pandai bergaul. Sehingga tidak sedikit orang yang menghindar untuk berteman dengannya. Namun sebenarnya konseli adalah orang yang sopan, loyal, dan tidak perhitungan dengan teman-temannya. Konseli sering membelikan makanan untuk teman-temannya saat dia mempunyai uang lebih. Konseli tidak membutuhkan imbalan atas apa yang telah dilakukannya.

Selain itu, konseli juga merupakan orang yang bertanggung jawab, pekerja keras, dan dapat dipercaya. Ketika konseli diberikan tanggung jawab untuk mengerjakan sesuatu dia akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengerjakannya. Misalnya adalah ketika konseli ditunjuk sebagai salah satu orang penting dalam sebuah kegiatan di UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang diikuti, dia akan rela tidak pulang ke rumahnya dan memilih menginap di kos temannya untuk menuntaskan pekerjaannya.

f. Kepribadian Klien

Konseli adalah seseorang yang bertanggung jawab, pekerja keras, dan dapat dipercaya. Ketika konseli diberikan tanggung jawab untuk mengerjakan sesuatu dia akan berusaha semaksimal mungkin

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 mengerjakannya. Namun di sisi lain, konseli juga memiliki kepribadian yang kurang baik seperti mudah marah, terkesan dingin, frontal, dan sulit mengontrol hawa nafsu. Sehingga orang yang pertama kali mengenal konseli akan memiliki kesan bahwa konseli adalah orang yang dingin juga aneh. Oleh sebab itu, tidak sedikit orang yang menghindar untuk berteman dengannya.

Dari kepribadian konseli yang sulit mengontrol hawa nafsu tersebut, membuat konseli terjerumus dalam hal yang menyimpang yaitu melihat sesorang yang tidak berpakaian dan bahkan terkadang melihat orang yang sedang berhubungan seksual, baik melalui media seperti handphone maupun secara langsung. Namun konseli lebih sering melihat melalui media, yaitu handphone yang didalamnya sudah banyak terdapat gambar yang vulgar. Dan lebih parahnya adalah gambar vulgar yang berupa gambar orang yang berhubungan seksual tersebut bukan orang yang berbeda jenis kelamin, melainkan sesama jenis, atau yang sering disebut homoseksual (*gay* dan *lesbi*). Karena seringnya konseli melihat hal tersebut, hingga akhirnya konseli mencapai tingkat kecanduan.

4. Deskripsi Masalah

Adapun permasalahan yang dialami konseli ialah bahwa konseli merasa melakukan hal yang menyimpang yaitu berupa rasa senang dan merasa puas ketika melihat sesorang yang tidak berpakaian dan bahkan terkadang melihat orang yang sedang berhubungan seksual, baik melalui

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

media seperti handphone maupun secara langsung. Namun konseli lebih sering melihat melalui media, yaitu handphone yang didalamnya sudah banyak terdapat gambar yang vulgar. Dan lebih parahnya adalah gambar vulgar yang berupa gambar orang yang berhubungan seksual tersebut bukan orang yang berbeda jenis kelamin, melainkan sesama jenis, atau yang sering disebut homoseksual (*gay* dan *lesbi*). Karena seringnya konseli melihat hal tersebut, hingga akhirnya konseli mencapai tingkat kecanduan.

Karena konseli sering melihat tontonan yang berbau homoseksual, maka terkadang konseli juga senang melihat orang yang sesama jenis dengannya (perempuan) tidak berpakaian atau menggunakan pakaian yang minim. Dan lagi, konseli juga berpikir bahwa seorang perempuan dengan perempuan lain yang dekat dan saling berpelukan ataupun berpegangan tangan adalah sesuatu yang dia anggap lucu dan romantis. Dimana sebenarnya kedua perempuan yang dilihatnya hanyalah bersahabat atau berteman dekat.

Keadaan tersebut dimulai sejak kelas 3 SMP. Saat itu konseli atau yang dipanggil Rei sangat menyukai anime. Dan sejak saat itu pula *genre* yang disukai adalah *hentai*. *Hentai* adalah *genre* anime yang berfokus pada tindakan seksual dan hanya untuk orang dewasa. Menonton anime dengen *genre* dewasa menjadi kebiasaan Rei pada saat itu. Padahal usia Rei baru menginjak usia remaja sehingga tontonan tersebut sebenarnya tidak cocok untuk Rei.

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

Sampai dengan usia Rei yang kini sudah berstatus dewasa awal, Rei masih sering menonton anime bergenre tersebut. Ditambah lagi adalah Rei yang juga sering menonton anime bergenre homoseksual yang biasa disebut *yaoi* (gay) dan *yuri* (lesbian). Pada saat ini hampir di setiap waktu luang yang dimilikinya, Rei menggunakannya untuk menonton film itu. Bahkan dia rela tidak tidur hanya untuk memuaskan keinginannya untuk menonton film tersebut. Awalnya, Rei masih merasa tidak ada yang salah dengan apa yang dilakukannya selama tidak ada perilaku yang merugikan orang lain dan dirinya, begitu pikirnya.

Namun, dua tahun belakangan ini, Rei merasa ada yang aneh dalam dirinya. Rei merasakan kepuasan tersendiri ketika menonton tayangan tersebut. Belum lagi ketika dia dapat melihat secara langsung seperti apa yang ada di film yang ditontonnya. Dorongan yang dimiliki Rei untuk melihat film tersebut sangatlah tinggi. Bahkan ketika Rei ingin melihat film tersebut namun tidak terpenuhi maka dia tiba-tiba marah tanpa sebab kepada orang-orang disekitarnya.

Perilaku tersebut mulai muncul ketika Rei berusia 19 tahun. Pada awalnya dia tidak terganggu dengan perilakunya. Setelah selama dua tahun, Rei akhirnya merasa bahwa perilaku tersebut merupakan suatu masalah bagi dirinya. Dan karena perilaku itu, dia dinilai sebagai orang yang aneh oleh teman-teman di sekitarnya. Sehingga tidak sedikit teman-teman Rei yang menjauhinya karena mereka mengetahui bahwa Rei suka melihat anime ber*genre* dewasa dan berbau homoseksual. Ditambah lagi

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 kebiasaan Rei yang suka melihat orang yang berpakaian minim atau tidak berpakaian secara langsung, atau yang lebih dikenal dengan istilah *voyeurism* (voyeurisme).

Dibawah ini adalah beberapa perilaku Rei yang sering terlihat:

a. Suka melihat orang yang telanjang atau berpakaian minim
b. Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika berkumpul bersama teman
c. Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika berkumpul bersama teman
d. Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika memiliki waktu luang
e. Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika memiliki waktu luang
f. Merasa tidak sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada sub bab deskripsi hasil penelitian ini akan membahas dua bagian, yaitu proses pelaksanaan dan hasil dalam pelaksanaan terapi SEFT *(Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya.

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. Proses terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya

Dalam penyajian data ini, peneliti akan mendeskripsikan data yang telah diperoleh dari lapangan yang terkait dengan fokus penelitian tersebut. Agar dapat memberikan informasi secara komprehensif terkait data-data yang telah diperoleh, maka akan dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam tahapan ini, konselor berusaha mendekati konseli untuk mencapai hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Pendekatan ini bertujuan agar dalam proses terapi, konseli akan merasakan rasa nyaman, tenang, dan memiliki kepercayaan pada konselor untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya.

Dalam langkah identifikasi masalah ini, konselor juga membentuk *rapport* (hubungan) dengan konseli. Melalui hubungan tersebut konselor memberikan kebebasan pada konseli untuk menyatukan apa yang menjadi pikiran, perasaan, dan pengalamannya sebagai sumber primer. Setelah itu, konselor memulai untuk melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber sekunder dengan melakukan wawancara dan observasi. Diantaranya yang menjadi sumber sekunder adalah teman-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

Data yang didapat dari konseli secara wawancara pada tanggal 13 Oktober 2018, konseli mengatakan bahwa Sejak kelas 3 SMP Rei sangat menyukai anime. Dan sejak saat itu pula *genre* yang disukai adalah *hentai*. *Hentai* adalah *genre* anime yang berfokus pada tindakan seksual dan hanya untuk orang dewasa. Sejak sat itu menonton anime dengen *genre* dewasa menjadi kebiasaan Rei. Padahal saat itu Rei baru menginjak usia remaja sehingga tontonan tersebut sebenarnya tidak cocok untuk Rei.

Sampai dengan usia Rei yang kini sudah berstatus dewasa awal, Rei masih sering menonton anime bergenre tersebut. Pada saat ini hampir di setiap waktu luang yang dimilikinya, Rei menggunakannya untuk menonton film itu. Bahkan dia rela tidak tidur hanya untuk memuaskan keinginannya untuk menonton film tersebut. Awalnya, Rei masih merasa tidak ada yang salah dengan menonton anime ber*genre* dewasa selama tidak ada perilaku yang merugikan orang lain dan dirinya, begitu pikirnya.

Dua tahun belakangan ini, Rei merasa ada yang aneh dalam dirinya. Rei merasakan kepuasan tersendiri ketika menonton tayangan tersebut. Dorongan yang dimiliki Rei untuk melihat film tersebut sangatlah tinggi. Bahkan ketika Rei ingin melihat film tersebut namun tidak terpenuhi maka dia tiba-tiba marah tanpa sebab kepada orang-orang disekitarnya.

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

Data selanjutnya didapat pada tanggal 21 Desember 2018. Jika sebelumnya konseli pernah menyampaikan bahwa ketika konseli ingin melihat film tersebut namun tidak terpenuhi maka dia tiba-tiba marah tanpa sebab kepada orang-orang disekitarnya, hal tersebut benar-benar terjadi. Pada hari itu sedang berlangsung sebuah kegiatan yang diikuti Rei di kampusnya. Namun ditengah-tengah padatnya kegiatan, Rei sedang berfokus pada *smartphone* miliknya. Konselor yang saat itu berada tidak jauh dari Rei mulai mengamati perilaku Rei. Bebrapa saat kemudian, ada teman laki-laki yang mendekat ke arah Rei dan menegur Rei, teman laki-laki itu menyuruhnya agar Rei membantu menyelesaikan pekerjaannya dan berhenti melihat tontonan dewasa itu. Rei memang menuruti perkataan temannya. Namun ketika bekerja dia tiba-tiba marah kepada teman yang menyuruh untuk membantunya dan kepada temannya yang lain. Padahal saat itu terlihat teman-teman Rei yang lain tidak melakukan apapun terhadap Rei.

Adapun data informasi dari informan yang merupakan teman konseli, yang didapatkan konselor di lapangan pada tanggal 17 Januari 2019 adalah berupa cuplikan hasil wawancara pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1: Kutipan hasil wawancara dengan informan

Konselor	kamu tau kan Rei suka liat anime?
Informan	iya tau. Tapi dia itu liat animenya loh aneh.
Konselor	aneh gimana maksudnya?
Informan	gak tau, kok kayaknya beda gitu sama temen-temenkku yang lain. Soalnya aku juga punya

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

	teman yang suka anime, tapi yang dilihat Rei itu ya, yang tak tahu selama ini, selalu berhubungan sama yang homo. Kalau lihat yang anime dewasa ya menurutku wajar sih, soalnya temenku ya ada yang suka lihat kayak gitu. Nah yang dilihat Rei itu homo dan pasti banyak adegan "itu"nya.
Konselor	kamu juga pernah lihat?
Informan	ya enggaklah. Cuma waktu itu kan aku mau minta animenya detektif conan, terus sama dia ditawari anime lain, katanya bagus, pas dilihatkan ke aku malah isinya "gitu".
Konselor	"gitu" gimana?
Informan	ya anime homo yang *ratingnya* dewasa.
Konselor	terus habis itu gimana?
Informan	ya aku tolaklah.
Konselor	waktu kamu tolak Rei nya gimana?
Informan	ya dia cuma senyum-senyum aja sih, terus dia bilang kalau dia punya banyak yang kayak gitu.
Konselor	tapi kalau misal dia gak lagi bahas anime, menurutmu gimana?
Informan	ya gitu, gak tau aku. Menurutku ya beda.
Konselor	ya bedanya gimana?
Informan	ya aku takut kalo dia juga homo.
Konselor	tapi menurutku enggak kok, kan dia suka cowok.
Informan	tapi lo, waktu dia tidur di kos ku, kan aku lepas kerudung terus pakai kaos lengan pendek, nah dia lihat ke aku itu gak kayak kita biasanya.
Konselor	maksudnya yang gimana?
Informan	kayak cowok kalo lagi liat cewek seksi gitu loh, tau gak sih? (sambil tertawa)

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	masa sih?
Informan	dibilangi kok.

Dari beberapa data diatas maka konselor dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Konseli memiliki kebiasaan melihat anime bergenre dewasa dan homoseksual
2) Kebiasaan konseli untuk melihat anime, terbawa hingga ke dunia nyata
3) Konseli bersikap bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang wajar walaupun sebenarnya tidak di mata orang lain

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan penetapan permasalahan beserta latar belakang terjadinya masalah, setelah sebelumnya konselor mengetahui tanda-tanda ataupun gejalanya.[62] Dalam hal ini, konselor mendiagnosis hakekat permasalahan yang dihadapi konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor dapat diketahui bahwa konseli dipengaruhi emosi-emosi negatif, diantaranya yaitu:

1) Konseli sulit mengendalikan hawa nafsunya
2) Konseli terbiasa melihat konten dewasa dan homoseksual sejak usia remaja, tepatnya pada usia 13 tahun

[62] Murni Janwar, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Upaya Menghilangkan Kebiasaan Merokok (Studi kasus Seorang Remaja Pascarehabilitasi di Plato Foundation Surabaya.)*, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 113.

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) Konseli memiliki kebiasaan melihat orang yang berpakaian minim baik sejenis dan sesama jenis secara langsung adalah sejak berusia 19 tahun, kurang lebih ketika konseli berada di semester 2 atau 3 bangku perkuliahan.
4) Konseli merasa akhir-akhir ini tindakannya sebenarnya tidak pantas, namun sulit untuk mengendalikannya

c. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan untuk menangani masalah yang di alami oleh konseli.[63] Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dan relevan dengan masalah dan latar belakang penyebab permasalahan sehingga terapi bisa memberikan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan masalah dan penyebab permasalah tersebut, konselor memilih untuk menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk diberikan kepada konseli. Dimana di dalam SEFT terdapat berbagai tahapan teknik terapi, yaitu teknik *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* yang sekaligus dapat digunakan oleh konselor untuk mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian kepada konseli agar konseli bisa berpikir positif, bersabar,

[63] Murni Janwar, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Upaya Menghilangkan Kebiasaan Merokok (Studi kasus Seorang Remaja Pascarehabilitasi di Plato Foundation Surabaya.)*, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 113.

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

dan memaafkan. Dengan begitu, emosi negative dapat dinetralisasi dan mencapai hasil yang diharapkan.

d. Terapi (*Treatment*)

Setelah merencanakan pemberian bantuan kepada konseli, konselor melanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bentuk bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, konselor menggunakan terapi SEFT untuk membantu konseli agar dapat mengatasi gangguan seksual yang dimiliki sesuai dengan keinginan konseli itu sendiri.

Adapun langkah-langkah terapi SEFT sekaligus yang diberikan kepada konseli adalah sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama yang dilakukan pada 26 Januari 2019, konselor terlebih dahulu membangun hubungan yang baik dengan konseli agar konseli merasa nyaman dengan konselor. Konselor terkadang juga menambahkan candaan agar suasana sebelum terapi dilakukan tidak terlalu tegang. Sebelum terapi dimulai, konselor memnyampaikan bahwa akan dilakukan terapi SEFT dalam membantu menyelesaikan masalah konseli. Setelah konseli paham dengan apa yang disampaikan konselor, konselor menanyakan kesiapan konseli dalam melakukan terapi SFET.

Setelah konseli menyatakan bahwa dirinya siap untuk menerima terapi, konselor memberi instruksi pada konseli untuk

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

minum air putih terlebih dahulu agar lebih rileks. Selain itu, konselor juga menyampaikan bahwa disaat melakukna terapi, *handphone* terlebih dahulu diheningkan atau dimatiikan agar tidak mengganggu jalannya proses terapi SEFT. Dan konseli memilih untuk mematikan *handphone*nya.

Konselor memulai terapi dengan menginstruksikan pada konseli untuk menekan sore spot, yaitu titik nyeri yang letaknya di sekitar dada atas. Konseli mengatakan bahwa pada bagian tersebut konseli merasakan rasa nyeri dan sakit.

Konelor : gimana Rei, rasanya?
Konseli : kok kayak sakit gitu.
Konselor: nyeri gak?
Konseli : iya nyeri. Kenapa ya?
Konselor: biasanya kalau terasa sakit di bagian tertentu, misalnya di bagian yang sekarang kamu tekan ini, tandanya memang ada aliran energi yang tersumbat di titik itu, misalnya itu seperti adanya emosi negatif yang tertahan. Jadi agar dapat kembali lancar, kita harus menetralisir dan membebaskannya. Kita bersihkan dulu hawa nafsu dan keinginan kamu buat melihat hal-hal yang tidak pantas ya. Sekarang sebelum memulai terapi ini, kita berdoa supaya diberi kelancaran dan supaya mendapatkan manfaat, baik buat diri kita sendiri maupun orang lain.

Setelah menekan *sore spot*, selanjutnya ada 3 tahap yang dilakukan dalam terapi SEFT ini, yaitu adalah *the set-up*, *the tne-in*, dan *the tapping*. Untuk lebih memudahkan pemahaman proses terapi SEFT, dibawah ini adalah gambar urutan proses 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

Gambar 3.1: Proses Terapi SEFT Pertama

Berikut penjelasan proses terapinya:

1) *The Set-Up*

Konselor mengarahkan agar konseli dapat duduk dengan posisi yang membuatnya nyaman, sehingga terapi dapat di mulai "*Kita mulai terapinya ya Rei. Sebelumnya kita berdoa dulu, semoga Allah juga ikut membantu dalam proses terapi kita hari ini, maupun hari selanjutnya, Bismillahirrahmanirrahim (menundukkan kepala dan menadakan keduatangan).*" Konselor mencari titik nyeri di bagian dada kiri konseli dengan cara menekan bagian dada kiri konseli menggunakan dua jari, tidak lama kemudian konseli mengatakan terasa nyeri. Untuk mencari kembali titik nyeri, konselor kembali mencoba menekan pada titik *karate chop*, tetapi konseli berkata bahwa malah tidak terasa apa-apa dan lebih terasa di bagian dada kirinya, yang sebelumnya telah ditekan.

Dengan tetap mempertahankan posisi menekan sore spot pada bagian dada kiri konseli, selanjutnya konselor memberikan arahan "*oke Rei, sekarang kamu bisa mengucapkan kalimat untuk berhenti melihat orang-orang yang berpakaian minim 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

nafsu, baik yang berbeda jenis ataupun sesama jenis dan juga untuk berhenti melihat anime yang bergenre homoseksual dan konten dewasa (voyeurisme). Sertakan Allah dalam terapi ini ya Rei, ikhlas dan pasrah sama Allah" konseli mengangguk dan mengatakan "*iya"*. Konselor berkata "*kalimatnya di ulang-ulang ya."* Konseli mengiyakan perkataan konselor dengan anggukan kepala diikuti dengan menutup kedua matanya.

2) *The Tune-In*

Pada tahapan ini konselor mengatakan "*Rei, kamu boleh mengulangi buat mengucapkan kalimat niat itu dengan suara pelan agar bisa buat kamu lebih menghayati kata perkatanya, dan bisa lebih nyaman dan tenang. Rasakan dan bayangkan ketika kamu melihat orang yang tanpa busana baik secara langsung maupun melalui handphonemu itu rasanya bagaimana, kalau di dalam tubuh efek yang diberikan ketika kamu melihat hal tersebut itu pada tubuh bagian mana, letaknya dimana. Mau itu letaknya di hidung kah, mulut kah, tenggorokan kah atau dada. Silahkan kamu rasakan dan bayangkan, juga fokus pada bagian tersebut ya Rei."*

Konselor terus menotok titik nyeri yang dirasakan oleh konseli sejak awal, yaitu *sore spot*, bagian dada sebelah kiri selama 10 detik. Konseli mengucapkan kalimat doa dengan suara yang sangat pelan dan terlihat mengikuti apa yang dikatakan

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. Raut wajah konseli terlihat tenang dan menikmati kalimat doa yang diucapkannya.

Saat konselor menginstruksikan konseli untuk membayangkan perilaku konseli, yaitu melihat segala sesuatu yang berbau dewasa secara berulang dan dalam jangka waktu yang lama, konseli masih tersenyum dan kadang-kadang tertawa. Masih dengan posisi konselor yang menekan *sore spot*, konselor bertanya kepada Rei "*ada apa*". Konselor menjawab, "*enggak, lucu aja kal dibayangkan*.". Konselor kembali mengatakan "*iya gapapa, sambil membayangkan sambil baca niat dan doanya".* Sekitar 2-3 menit kemudian konselor sudah dapat menetralisasi tawanya dan wajahnya kembali fokus dengan mata masih terpejam.

3) *The Tapping*

Setelah menotok titik nyeri pada dada bagian kiri konseli, yang dilakukan oleh konselor selanjutnya adalah menotok kepala bagian ubun-ubun dengan cara mengukur menggunakan tangan. Konselor meletakkan telapak tangan diantara dua alis mata konseli, kemudian mengarahkannya ke bagian atas kepala. Lalu dilihat pada posisi ujung jari tengah konselor, di ujung tersebut konselor mulai menotok kepala bagian ubun-ubun (titik CR, *crown*). Mengukur menggunakan telapak tangan dilakukan untuk mengetahui bagian ubun-ubun konseli, hal ini dilakukan untuk mengetahui titik yang ditotok merupakan titik yang benar.

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

Ketika konselor menotok ubun-ubun kepala konseli, konselor juga memberi arahan "*sambil saya notok, kamu tetap ucapkan kalimat yang tadi ya, Ya Allah walaupun sekarang saya punya kebiasaan yang tidak baik, suka melihat orang yang berpakaian minim atau tidak berpakaian baik berbeda jenis maupun sesama jenis, saya ikhlas dan pasrahkan kesembuhan pada-Mu, sambil dirasakan titik-titik yang saya totok, rasakan juga bagaimana ketika kamu melihat orang yang tanpa busana baik secara langsung maupun melalui handphonemu itu dan yakinkan pada keinginan kamu untuk berhenti melakukan hal tersebut. Ikhlas dan pasrahkan semua pada Allah."*

Pada ubun-ubun kepala dan bagian lainnya, konselor menargetkan lama penotokan 10 detik, dengan 30 kali totokan sehingga pada semua titik sama. Setelah di ubun-ubun totok dilakukan di titik selanjutnya yaitu pangkal alis mata bagian kiri (titik EB, *eye brow)*. Sebelumnya konselor telah meminta izin kepada konseli. Totok pertama dilakukan pada seluruh titik di bagian tubuh di sebelah kiri.

Titik selanjutnya yaitu di ujung alis mata bagian kiri, titik di atas tulang di ujung mata sebelah luar (titik SE, *side of the eye*). Setelah itu di titik yang terletak 2 cm di bawah kelopak mata (titik UE, *under the eye*). Dilanjutkan di titik yang letaknya tepat di bawah hidung (titik UN, *under the nose*). Dan pada bagian terakhir

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 bagian wajah yaitu di titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir (titik CH, *chin*), tidak lupa *sambil konselor mengatakan "Ingat ya Rei, kalimat niatnya terus di ulangi, pasrahkan dan ikhlas sama Allah. Setiap saya pindah ke titik-titik berikutnya kamu tetap mengucapkan kalimat niatnya terserah mau seberapa banyak di ucapkan."*

Titik totok selanjutnya yaitu pada bagian dada. di bagian ujung bertemunya tulang dada (titik CB, *colar bone*), dan dilanjutkan di bagian bawah ketiak (titik UA, *under the arm)*, saat menotok bagian tersebut konselor meminta izin *"permisi ya Rei saya notok di bagian sini"* pada bagian ketiak konselor menotok dengan menggunakan 5 jari di bagaian kanan dan kiri secara bersamaan. Setelah itu di titik perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (titik BN, *bellow nipple*). Setiap kali menotok, konselor mengucapkan maaf dan permisi sebagai permintaan izin kepada konseli.

Selanjutnya totok dilakukan pada bagian tangan. Yang pertama yaitu pada pergelangan tangan bagian dalam (titik IH, *inside of hand*), dan dilanjutkan pada bagian pergelangan luar (titik OH, *outside of hand*). Setelah itu pada titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku (titik Th, *thumb*), pada bagian yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku, di bagian yang menghadap ibu jari (titik IF, i*ndeks*

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

finger), pada bagian titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku, di bagian yang menghadap ibu jari (titik MF, *middle finger*), pada bagian letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku, di bagian yang menghadap ibu jari (titik RF, r*ing finger), pada bagian* titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, di bagian yang menghadap ibu jari (titik BF, *baby finger*), pada bagian titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate (titik KC, *karate chop), dan* pada titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking (titik GS, *gamut spot*).

Sambil ditotok pada titik yang terakhir, *gamut spot,* konselor meberikan arahan 9 gerakan. Sembilan gerakan itu adalah:

a) Menutup mata
b) Membuka mata
c) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
d) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
e) Memutar bola mata searah jarum jam
f) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
g) Berguman dengan berirama selama 3 detik
h) Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
i) Bergumam lagi selama 3 detik

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 totok pertama yang dilakukan di seluruh titik di bagian kiri tubuh telah dilakukan, totok kembali diulangi untuk bagian tubuh sebelah kanan dan juga dimulai dari titik Cr, *crown* atau ubun-ubun dengan langkah yang sama. Konseli juga kembali mengucapkan niat yang sama seperti sebelumnya yaitu, "*Ya Allah walaupun sekarang saya punya kebiasaan yang tidak baik, suka melihat orang yang berpakaian minim atau tidak berpakaian baik berbeda jenis maupun sesama jenis, saya ikhlas dan pasrahkan kesembuhan pada-Mu"* sambil dirasakan titik-titik yang ditotok oleh konselor, konseli juga merasakan bagaimana ketika dia melihat orang yang tanpa busana baik secara langsung maupun melalui handphone, dan meyakinkan pada keinginan untuk berhenti melakukan hal tersebut. Konselor berkata, "tetap i*khlas dan pasrahkan semua pada Allah ya Rei."*

Setelah mengakhiri totok pada titik *gamut spot,* yang juga diikuti dengan 9 gerakan konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap *Alhamdulillah.* Konselor berkata, "*oke Rei, sekarang kamu bisa mengambil napas, nanti saat hembuskan sambil bilang Alhamdulillah, oke hembuskan, Alhamdulillah. Tarik napas lagi, hembuskan, Alhamdulillah. Tarik napas hembuskan, 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

Setelah melakukan *tapping* atau penotokan konselor bertanya pada konseli. Ketika tadi di totok bagian mana yang benar-benar terasa sakit. Dan konseli menjawab yaitu pada bagian seluruh wajah kecuali pada titik bawah hidung dan bawah bibir. Selain itu, juga pada titik bagian dada. Untuk titik yang lainnya konseli mengatakan tidak seberapa. Hanya saja konseli merasa puas ketika di akhiri dengan menekan pada *gamut spot*.

Tabel 3.2: Hasil wawancara konselor dengan konseli setelah dilakukan terapi SEFT pertama

Konselor	*oke udah selesai, gimana perasaannya?.*
Konseli	ndaktau ya, rasanya kayak lebih ringan gitu
Konselor	apanya yang ringan?
Konseli	tadi sebelum terapi itu kayak pusing gitu, apa aku tegang ya?
Konselor	terus sekarang gimana?
Konseli	kayak hilang pusingnya.
Konselor	untuk saat ini ada perasaan pengen melihat hal-hal yang berbau vulgar gak?
Konseli	enggak sih, gak ada kepikiran.
Konselor	ada perbedaan gak setelah terapi sama sebelum-sebelumnya?
Konseli	emmm, biasanya itu aku meskipun lagi ngobrol gini rasanya pengen liat animeku yang homo dan "wah" itu (sambil tertawa). Tapi sekarang gak kepikiran sih.
Konselor	Alhamdulillah ya kalau gitu
Konseli	iya, Alhamdulillah. Tapi nanti kalau aku

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

	kambuh lagi gimana?
Konselor	yang penting itu yakin, Rei. Kita lihat satu minggu ke depan, semoga benar-benar membawa perubahan, kan sedikit-sedikit lama-lama menjadi bukit.
Konseli	perlahan tapi pasti yaaa
Konselor	Iya, betul
Konseli	berarti minggu depan ketemu lagi ya buat terapi
Konselor	iya. Tapi kalau selama seminggu kamu mau melakukan sendiri di rumah juga gakpapa.
Konseli	sama kayak kamu tadi?
Konselor	Iya
Konseli	oke oke.
Konselor	tetap semangat ya buat sembuh sesuai sama keinginanmu
Konseli	siap, makasih ya sudah mau bantu aku
Konselor	samasama, yang penting yakin ya Rei, pasrah sama Allah yang ngasih kesembuhan.
Konseli	Iya

Proses terapi SEFT kedua dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme, dilakukan satu minggu setelah terapi yang pertama, yaitu pada tanggal 02 Februari 2019. Terapi kedua bertujuan untuk mengetahui apakah ada efek jangka panjangnya pada konseli terhadap gangguan seksualnya yaitu voyeurisme, senang melihat orang lain telanjang, berpakaian minim secara langsung dan menikmati tontonan yang mengandung homoseksual. Dalam waktu seminggu konselor tetap melakukan kontak 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, untuk menggali informasi dan mengetahui perkembangan terkait hasil terapi yang telah dilakukan

Pada proses terapi kedua, dilakukan sama dengan pada proses terapi pertama. Dengan proses seperti dibawah ini:

Gambar 3.2: Proses Terapi SEFT Kedua

Namun sebelum melakukan terapi, konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli terakait perkembangan kondisinya. Konseli mengatakan bahwa selama satu minggu setelah melakukan terapi, konseli masih berperilaku *voyeurisme*, namun ketika diingatkan oleh konselor melalui *whatsapp* dalam rentang waktu satu minggu itu, konseli meyakinkan dirinya untuk mencoba melakukan sendiri terapi SEFT seperti yang dilakukan oleh konselor, dan hasilnya cukup baik, bahwa keinginan konseli untuk melakukan voyourisme kembali berkurang. Setalah melakakukan sedikit wawancara tersebut, terapi SEFT dilakukan sebagaimana mestinya.

Tabel 3.3: Hasil wawancara konselor dengan konseli sebelum dilakukan terapi seft kedua

Konselor	Jadi gimana setelah satu minggu terapi kemarin?
Konseli	Alhamdulillah sih, 2-3 hari pertama aku gak liat tontonan gitu lagi, terus ya aku gak minat buat

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

	liat orang telanjang secara langsung sudahan
Konselor	Wah, alhamdulillah
Konseli	Iya, tapi pas hari ke-3 malam kalau gak salah itu aku mulai nyari-nyari tontonan “gitu” lagi
Konselor	Yang homoseksual juga?
Konseli	Iya
Konselor	Gimana ceritanya?
Konseli	Ya kan pas malam-malam aku nganggur, gak ngapa-ngapain, terus yaudah tak buat nonton ”gitu”
Konselor	Emang sebelum-sebelumnya kalo lagi gak nonton ngapain?
Konseli	Ya, aku nonton yang lain sih, yang biasa biasa aja, yang genrenya kalau gak fantasi ya thriller
Konselor	O, berarti bisa dialihkan ya
Konseli	Iya
Konselor	Alhamdulillah dong kalau gitu
Konseli	Iya juga sih. Cuma pas malam aku habis nonton “gitu” lagi paginya kamu *WA* aku itu hehe (sambil tertawa)
Konselor	O, yang aku nanya itu ya?
Konseli	Iya. Terus aku ingat tujuanku, akhirnya sore-sore aku coba buat terapi kayak kamu itu. Tapi ya biasa sih, gak yang kayak kamu beneran
Konselor	Niat dan doanya juga sama?
Konseli	Iya
Konselor	Tapi setelah itu berhasil?
Konseli	Alhamdulillah berkurang lagi.
Konselor	Memang yang penting itu niat, khusyu’, ikhlas, dan pasrah sama Allah

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	Bener
Konselor	Yasudah, hari ini kita coba terapi lagi ya
Konseli	oke
Konselor	Ingat ya, yang penting itu niat, khusyu', ikhlas, dan pasrah sama Allah
Konseli	Siap
Konselor	Kita mulai baca bismillah dulu ya

Setelah terapi kedua selesai, konselor bertanya kembali kepada konseli bagaimana perasaannya, dan konseli menjawab bahwa untuk saat ini terasa tidak berbeda jauh dengan setelah melakukan terapi pertama. Konseli merasa lebih rileks dalam bernapas dan terasa ringan. Konseli juga mengatakan bahwa mulai saat itu, konseli akan berusaha belajar dan melakukan sendiri terapi SEFT di waktu luang. Dan konselor sangat mengapresiasi dan mendukung hal tersebut. Konseli berkata bahwa dia sedikit demi sedikit sudah merasa sadar dan dapat mengontrol ketika melakukan perilaku yang tidak sesuai itu. Karena sebelumnya, dia merasa tidak sadar sehingga dilakukan terus menerus.

Ketika konselor bertanya kembali pada bagian mana yang sakit, konselor juga mengatakan hampir sama seperti pada terapi sebelumnya. Hanya saja, kini di bagian wajah selain ubun-ubun tidak begitu sakit seperti sebelumnya. Dan pada bagian dada juga demikian. Sedangkan pada bagian tangan masih biasa saja kecuali pada *gamut spot*.

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. Evaluasi

Setelah pemberian *treatment* berupa terapi SEFT, konselor mendampingi konseli, kemudian mengajaknya untuk berkomunikasi dan berbagi cerita mengenai bagaimana *treatment* yang konselor berikan. Apakah ada pengaruh dalam menangani masalah gangguan konseli yang berupa voyeurism itu. Konselor juga memberi saran pada konseli apabila memilki waktu luang, konseli dapat mempraktekkan SEFT pada diri sendiri serta teman-temannya yang membutuhkna bantuan.

Beberapa evaluasi setelah melakukan terapi SEFT pada seorang penderita gangguan seksual voyeurisme adalah sebagai berikut:

1) Tidak semua titik *tapping* pada tubuh dirasakan sakit. Setiap titik memiliki rasa sakit dan nyeri yang berbeda-beda
2) Pada tahap *tune in*, konseli tidak langsung merasakan nyeri ketika membayangkan perilaku dari emosi negatif yang dimiliki, melainkan melalui sebuah proses. Bahkan di awal konseli masih menikmati emosi negatif yang dimilikinya yang sebenarnya salah.

Kelebihan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah:

1) Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
2) Cepat dirasakan hasilnya, misalnya terasa lebih ringan dan tidak merasa sesak ketika bernapas

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) Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
4) Efektivitasnya relatif permanen dan tidak langsung hilang dalam jangka waktu yang dekat
5) Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
6) Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun)

Selain kelebihan, terapi SEFT juga menjadi tidak efektif apabila:

1) Terapi tidak dilaksanakan sampai tuntas
2) Konseli kurang minum air (dehidrasi)
3) Konseli atau terapis tidak khusyu', ikhlas, dan pasrah
4) *Set-up* tidak dilaksanakan dengan tepat

f. *Follow Up*

Follow up bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari terapi yang konselor berikan. Dalam tahapan ini, konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi baik dengan cara mengamati, menanyakan kepada konseli langsung, maupun kepada teman konseli. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli, yaitu berkurangnya gangguan seksual yang berupa keinginan melihat secara langsung seseorang yang bertelanjang dan berpakaian minim, walaupun kebiasaan konseli untuk melihat anime bergenre dewasa dengan isi homoseksual masih belum

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 berkurang. Teman-teman konseli, terutama yang perempuan juga mulai merasa nyaman ketika melepas kerudung bersama dengan konseli, tidak seperti sebelumnya.

2. Hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan informasi yang diperoleh dari teman-teman konseli dan juga konseli sendiri, diketahui bahwa terkadang konseli melakukan terapi SEFT ketika ada waktu senggang. Sebab dari pernyataan konseli sebelumnya, ketika konseli punya waktu luang dan tidak melakukan pekerjaan apapun maka hasrat seksualnya akan muncul dan jadilah gangguan seksual tersebut. Namun karena sudah mengetahui langkah melakukan terapi SEFT, maka ketika konseli memiliki waktu luang, konseli akan melakukannya sendiri, meskipun tidak sama persis seperti yang dilakukan bersama konselor.

Konseli mengatakan bahwa keinginannya untuk melihat orang lain bertelanjang secara langsung sempat hilang, namun keinginan untuk melihat romansa homoseksual masih ada, sehingga anime yang saat ini ditonton atau cerita-cerita yang dibaca sebatas cerita homoseksual yang tidak sampai dengan memiliki adegan intim. Walaupun demikian, hal tersebut dapat dikatakan sebagai pencapaian yang luar biasa bagi seorang penderita gangguan seksual berupa voyeurisme. Konseli juga berkata bahwa sekarang sedikit demi sedikit dia sudah merasa sadar 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

dapat mengontrol hawa nafsunya, sehingga, ketika melakukan perilaku yang tidak sesuai itu dia dapat mencegahnya secara sadar. Karena sebelumnya, dia merasa tidak sadar sehingga dilakukan secara terus menerus dan berulang.

Untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari proses terapi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom* Technique) dalam mengatasi gangguan seksual yang dialami oleh konseli yang merupakan seorang wanita berusia dewasa awal dan belum menikah di Surabaya ini, peneliti telah disajikan tabel perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah melakukan proses terapi sebagaimana berikut:

Tabel 3.4: Kondisi Klien sebelum melakukan terapi

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1	Suka melihat orang yang telanjang atau berpakaian minim	√		
2	Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika berkumpul bersama teman	√		
3	Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika berkumpul bersama teman	√		
4	Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika memiliki waktu luang	√		
5	Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika memiliki waktu luang	√		

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	Merasa tidak sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang	√		

Tabel 3.5: Kondisi klien setelah melakukan terapi

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1	Suka melihat orang yang telanjang atau berpakaian minim			√
2	Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika berkumpul bersama teman			√
3	Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika berkumpul bersama teman			√
4	Suka melihat atau membaca konten dewasa ketika memiliki waktu luang		√	
5	Suka melihat atau membaca konten homoseksual ketika memiliki waktu luang		√	
6	Merasa tidak sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang			√

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. Analisis Proses Terapi SEFT dalam mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya

Setelah menyajikan data hasil lapangan, maka peneliti melakukan analisis data, analisis data dilakukan untuk memperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus permasalahan yang sedang diteliti. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Sehingga pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengeksplorasi permasalahan yang sedang dialami konseli.

Setelah mengumpulkan data dari lapangan, melalui wawancara, observasi dan dokumentasi sebagaimana yang telah di paparkan sebelumnya oleh peneliti, selanjutnya merupakan analisis data terkait proses pelaksanaan serta hasil dari pelaksanaan terapi SEFT dalam upaya mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya.

Proses pelaksanaan terapi SEFT (*Spriritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi penderita gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya memiliki

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 langkah. Peneliti yang juga seorang konselor menggunakan langkah-langkah seperti konseling pada umunya, yaitu dengan mengidentifikasi masalah, melakukan diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*.

1. Identifikasi Masalah

   Pada tahap ini konselor melakukan identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara dengan konseli dan beberapa informan untuk mendapatkan informasi yang melatar belakangi permasalahan yang dihadapi konseli. Selain itu, pada tahap ini konselor juga dan membangun *rapport* (hubungan) dengan konseli. Sehingga dalam pengumpulan data, informasi maupun keterangan dapat dilakukan dengan baik dan mendapat data yang sesuai kenyataan.

   Setelah data yang dibutuhkan telah didapat, baik melalui observasi atau wawancara, konselor menyimpulkan data tersebut bahwa konseli memiliki kebiasaan melihat anime bergenre dewasa dan mengandung unsur homoseksual. Kebiasaan konseli untuk melihat anime yang bergenre seperti yang telah disebutkan juga terbawa hingga ke dunia nyata. Selain itu, konseli juga bersikap bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang wajar walaupun sebenarnya tidak di mata orang lain, namun belakangan ini dia mulai resah akan kebiasaanya.

2. Diagnosis

   Pada tahap ini konselor melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang dialami oleh konseli dan menetapkan masalahnya. Dari hasil

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

pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa konseli memiliki kebiasaan melihat orang yang berpakaian minim baik sejenis dan sesama jenis secara langsung adalah sejak berusia 19 tahun, kurang lebih ketika konseli berada di semester 2 atau 3 bangku perkuliahan.

Dari hasil tersebut, dapat dikatakn bahwa konseli sedang mengalami gangguan seksual. Dan jika dilihat dari ciri-cirinya gangguan seksual tersebut mengarah pada gangguan voyeurisme. Tidak hanya itu, konseli juga mengalami ketertarikan terhadap tontonan yang mengandung unsur dewasa dan homoseksual, walaupun dalam kenyataannya konseli belum menunjukkan ciri-ciri seorang homoseks (lesbian).

3. Prognosis

Setelah mengetahui masalah kebiasaan konseli yang dapat dikatakan sebagai gangguan seksual tersebut, serta keinginan kuat yan dimiliki konseli untuk sembuh dari gangguan yang dimiliki, maka saat itu konselor memetapkan jenis bantuan berdasarkan fakta yang terjadi. Yaitu dengan menggunakan terapi SEFT (*SpiritualEmotional Freedom Technique)* yaitu terapi yang menggabungkan nilai spiritual dan energi psikologi tubuh dengan menotok 18 titik tertentu pada tubuh, sehingga terjadi penyelarasan sistem energi tubuh dalam mengatasi masalah fisik dan emosional yang disertakan dengan nilai spiritual. SEFT adalah teknik untuk memotong intervensi dalam mengatasi masalah.

Pikiran seseorang dapat menjadikan tubuhnya sebagai sarang penyakit sekaligus perisai terhadap penyakit, kecuali atas kehendak Sang

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

Maha Pecipta. Apabila Allah memberi sakit pada seseorang maka sakitlah dia, begitupun sebaliknya. Dalam terapi ini selain dengan menotok 18 titik tubuh pada titik meridian yang dapat memperlancar peraliran darah , juga dapat membantu mengatasi masalah emosi. Terapi ini memiliki nilai spiritual yang bertumpuh pada keyakinan bahwa, semua yang dialami adalah dari Allah, sehingga sebagai umat haruslah mensyukuri pemberian Allah, ikhlas menerimanya serta pasra kepada Allah SWT atas segala sesuatunya. Karena usaha tidak akan menghianati hasil, akan tetapi jika Allah belum memberi kehendak-Nya, maka hasil yang di harapkan belum dapat diraih atau bisa jadi diperoleh dengan cara yang lain.

4. *Treatment*

Pada tahap ini konselor memulai melakukan terapi SEFT terhadap konseli yang memiliki gangguan seksual voyeurisme. Terapi dilakukan sebanyak dua kali dengan jangka waktu 1 minggu. Adapun langkah-langkah proses pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yaitu membangun *rapport* atau membangun hubungan yang baik, membuat konseli nyaman dan percaya kepada konselor, sebelum melakukan terapi. Setelah itu, karena konseli juga ingin agar segera di terapi maka konselor langsung memberi terapi SEFT sesuai dengan langkah-langkah terapinya. Berikut langkah-langkah terapi SEFT yang digunakan oleh konselor:

1) Pada sesi pertama, langkah yang diberikan oleh konselor adalah *The Set-Up*. Konselor mengarahkan agar konseli dapat duduk 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

posisi yang membuatnya nyaman, sehingga terapi dapat di mulai. Terapi diawali dengan doa. Konselor mencari titik nyeri di bagian dada kiri konseli dengan cara menekan bagian dada kiri konseli menggunakan dua jari, tidak lama kemudian konseli mengatakan terasa nyeri. *The Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralisir *"Psychological Reversal"* atau "Perlawanan Psikologis*"*. Perlawanan psikologi dalam hal ini adalah bahwa konseli merasa dirinya tidak bisa melepaskan diri dari gangguan seksual yang dialaminya.

2) Sesi kedua adalah *The Tune-In*. *The Tune-In* dapat diartikan dengan melawan rasa sakit atau masalah dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah. Ketika menanamkan niat maka *the tune-in* ini juga disertakan. Konseli diminta oleh konselor memikirkan serta merasakan peristiwa atau masalah yang spesifik yang ingin dihilangkan dengan terapi ini. Sambil melakukan hal tersebut, hati dan mulut mengatakan "Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada- Mu kesembuhan saya".

3) Pada sesi ketiga adalah *The Tapping*. Pada langkah inilah terapi dilakukan atau mentotok 18 titik di bagian tubuh. Titik tersebut terbagi pada 3 daerah, yaitu daerah kepala, daerah dada, dan daerah tangan. Pada daerah kepala terdiri dari: titik CR *(Crown)* yaitu titik di bagian atas kepala (ubun -ubun); titik EB *(Eye Brow)* yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik SE *(Side of the Eye)* yaitu titik di

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

atas tulang di ujung mata sebelah luar; titik UE *(Under the Eye)* yaitu titik yang terletak 2 cm di bawah kelopak mata; titik UN *(Under the Nose)* yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung; titik Ch *(Chin)* yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir. Pada daerah dada terdiri dari titik CB *(Collar Bone)* yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk; titik UA *(Under the Arm)* yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita); titik BN *(Below Nipple)* yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. Dan pada bagian tangan, titik-titik tersebut terdiri dari: titik IH *(Inside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik OH *(Outside of Hand)* yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik Th *(Thumb)* yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titik IF *(Indeks Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik MF *(Middle Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik RF *(Ring Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik BF *(Baby Finger)* yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku

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 bagian yang menghadap ibu jari); titik KC *(Karate Chop)* yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate; titik GS *(Gamut Spot)* yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Terapi kedua juga menggunakan proses terapi SEFT pada umunya yaitu *the set-up, the tune-in*¸dan *the tapping*. Namun yang membedakan antara proses terapi pertama dan kedua yaitu sebelum melakukan terapi, konselor melakukan wawancara dengan konseli terakait perkembangan kondisinya. Karena pada terapi pertama tentu saja konselor tidak menanyakan perkembangan kondisi konseli karena konseli saat itu benar-benar masih dalam keadaan bermasalah tanpa adanya bantuan.

Konseli mengatakan bahwa selama satu minggu setelah melakukan terapi, konseli masih berperilaku *voyeurisme,* namun ketika diingatkan oleh konselor melalui *whatsapp* dalam rentang waktu satu minggu itu, konseli meyakinkan dirinya untuk mencoba melakukan sendiri terapi SEFT seperti yang dilakukan oleh konselor, dan hasilnya cukup baik, bahwa keinginan konseli untuk melakukan voyourisme kembali berkurang. Setalah melakakukan sedikit wawancara tersebut, terapi SEFT dilakukan sebagaimana mestinya.

Ketika melakukan terapi SEFT konselor hanya membutuhkan waktu 30 menit, selebihnya menanyakan bagaimana perasaan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi serta efek yang ditimbulkan, baik

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

jangka pendek maupun jangka panjangnya. Kemudian konselor mengajak konseli bercerita dan berbagi pengalaman dan saling memotivasi.

Dalam bercerita, konseli terkesan bersikap terbuka dan tidak menutupi aib ataupun masalah yang dialaminya. Sebab konseli sadar bahwa konseli memang memiliki kebiasaan yang tidak baik dan harus dia terima agar dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan motivasinya untuk sembuh serta kembali bersifat normal seperti orang normal pada umumnya.

5. Evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui apakah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom* Technique) memiliki pengaruh dalam mengatasi masalah gangguan seksual konseli yang berupa voyeurisme itu. Selain itu apakah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dapat diterima dan dipahami oleh konseli. Sehingga untuk kedepannya konseli dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri.

Beberapa evaluasi setelah melakukan terapi SEFT pada seorang penderita gangguan seksual voyeurisme adalah sebagai berikut:

1) Tidak semua titik *tapping* pada tubuh dirasakan sakit. Setiap titik memiliki rasa sakit dan nyeri yang berbeda-beda
2) Pada tahap *tune in*, konseli tidak langsung merasakan nyeri ketika membayangkan perilaku dari emosi negatif yang dimiliki, melainkan melalui sebuah proses. Bahkan di awal konseli masih menikmati emosi negatif yang dimilikinya yang sebenarnya salah.

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 hal yang dapat memengaruhi pelaksanaan terapi SEFT antara lain:

1) Terapi tidak dilaksanakan sampai tuntas
2) Konseli kurang minum air (dehidrasi)
3) Konseli atau terapis tidak khusyu', ikhlas, dan pasrah
4) *Set-up* tidak dilaksanakan dengan tepat

Namun, jika terapi SEFT dapat dilaksanakan dengan optimal maka terapi SEFT akan memiliki beberapa kelebihan. Kelebihan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah:

1) Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
2) Cepat dirasakan hasilnya, misalnya terasa lebih ringan dan tidak merasa sesak ketika bernapas
3) Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
4) Efektivitasnya relatif permanen dan tidak langsung hilang dalam jangka waktu yang dekat
5) Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
6) Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun)

6. *Follow Up*

Pada tahap ini konselor melihat perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukan proses terapi SEFT (*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 Technique). Dengan mengacu pada berkurangnya nafsu dan keinginan konseli untuk melihat orang lainberpakaian minim bahkan bertelanjang baik laki-laki maupun perempuan secara langsung. Selain itu, konseli juga mengalami pengurangan waktu dalam menonton tayangan konten dewasa dan mengandung unsure homoseksual. Dan yang terpenting adalah bahwa konseli memiliki kesadaran untuk mengontrol dirinya ketika gangguan tersebut muncul. Karena sebelumnya konseli merasa bahwa dirinya tidak sadar ketika berbuat sesuatu yang dapat dikatakan menyimpang tersebut, sehingga kebiasaan tersebut berulang dan menetap dalam jangka waktu yang lama.

Tabel 4.1: Perbandingan data teori dengan data di lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah, langkah ini adalah untuk mengetahui serta gejala yang nampak pada konseli	Pada tahap ini konselor melakukan identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara dengan konseli dan beberapa informan untuk mendapatkan informasi yang melatar belakangi permasalahan yang dihadapi konseli. Selain itu, pada tahap ini konselor juga dan membangun *rapport* (hubungan) dengan konseli. Sehingga dalam pengumpulan data, informasi maupun keterangan dapat dilakukan dengan baik dan mendapat data yang sesuai kenyataan. Setelah data yang dibutuhkan telah didapat, baik melalui observasi atau wawancara, konselor menyimpulkan

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

		data tersebut bahwa konseli memiliki kebiasaan melihat anime bergenre dewasa dan mengandung unsur homoseksual. Kebiasaan konseli untuk melihat anime yang bergenre seperti yang telah disebutkan juga terbawa hingga ke dunia nyata. Selain itu, konseli juga bersikap bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang wajar walaupun sebenarnya tidak di mata orang lain, namun belakangan ini dia mulai resah akan kebiasaanya..
2.	Diangnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dialami konseli beserta latar belakangnya	Pada tahap ini konselor melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang dialami oleh konseli dan menetapkan masalahnya. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa konseli memiliki kebiasaan melihat orang yang berpakaian minim baik sejenis dan sesama jenis secara langsung adalah sejak berusia 19 tahun, kurang lebih ketika konseli berada di semester 2 atau 3 bangku perkuliahan. Dari hasil tersebut, dapat dikatakn bahwa konseli sedang mengalami gangguan seksual. Dan jika dilihat dari ciri-cirinya gangguan seksual tersebut mengarah pada gangguan voyeurisme. Tidak hanya itu, konseli juga mengalami ketertarikan terhadap tontonan yang mengandung unsur dewasa dan homoseksual,

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

		walaupun dalam kenyataannya konseli belum menunjukkan ciri-ciri seorang homoseks (lesbian).
3.	Prognosis adalah langkah untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli	Setelah mengetahui masalah kebiasaan konseli yang dapat dikatakan sebagai gangguan seksual tersebut, serta keinginan kuat yan dimiliki konseli untuk sembuh dari gangguan yang dimiliki, maka saat itu konselor memetapkan jenis bantuan berdasarkan fakta yang terjadi. Yaitu dengan menggunakan terapi SEFT (*SpiritualEmotional Freedom Technique)* yaitu terapi yang menggabungkan nilai spiritual dan energi psikologi tubuh dengan menotok 18 titik tertentu pada tubuh, sehingga terjadi penyelarasan sistem energi tubuh dalam mengatasi masalah fisik dan emosional yang disertakan dengan nilai spiritual. SEFT adalah teknik untuk memotong intervensi dalam mengatasi masalah. Pikiran seseorang dapat menjadikan tubuhnya sebagai sarang penyakit sekaligus perisai terhadap penyakit, kecuali atas kehendak Sang Maha Pecipta. Apabila Allah memberi sakit pada seseorang maka sakitlah dia, begitupun sebaliknya. Dalam terapi ini selain dengan menotok 18 titik tubuh pada titik meridian yang dapat

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

		memperlancar peraliran darah , juga dapat membantu mengatasi masalah emosi. Terapi ini memiliki nilai spiritual yang bertumpuh pada keyakinan bahwa, semua yang dialami adalah dari Allah, sehingga sebagai umat haruslah mensyukuri pemberian Allah, ikhlas menerimanya serta pasra kepada Allah SWT atas segala sesuatunya. Karena usaha tidak akan menghianati hasil, akan tetapi jika Allah belum memberi kehendak-Nya, maka hasil yang di harapkan belum dapat diraih atau bisa jadi diperoleh dengan cara yang lain.
4.	Terapi atau *Treatment* adalah langkah pelaksanaan bantuan apa dalam langkah prognosa tersebut	Pada tahap ini konselor memulai melakukan terapi SEFT terhadap konseli yang memiliki gangguan seksual. Terapi dilakukan sebanyak dua kali dengan jangka waktu 1 minggu. Adapun langkah-langkah proses pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yaitu membangun *rapport* atau membangun hubungan yang baik, membuat konseli nyaman dan percaya kepada konselor, sebelum melakukan terapi. Setelah itu, karena konseli juga ingin agar segera di terapi maka konselor langsung memberi terapi SEFT sesuai dengan langkah-langkah terapinya. Berikut langkah-langkah terapi SEFT yang digunakan oleh konselor:

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)Pada sesi pertama, langkah yang diberikan oleh konselor adalah *The Set-Up.* 2)Sesi kedua adalah *The Tune-In*. *The Tune-In* dapat diartikan dengan melawan rasa sakit atau masalah dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah. Ketika menanamkan niat maka *the tune-in* ini juga disertakan. Konseli diminta oleh konselor memikirkan serta merasakan peristiwa atau masalah yang spesifik yang ingin dihilangkan dengan terapi ini. Sambil melakukan hal tersebut, hati dan mulut mengatakan "Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada- Mu kesembuhan saya". 3)Pada sesi ketiga adalah *The Tapping*. Pada langkah inilah terapi dilakukan atau mentotok 18 titik di bagian tubuh. Titik tersebut terbagi pada 3 daerah, yaitu daerah kepala, daerah dada, dan daerah tangan. Dalam melakukan terapi SEFT konselor hanya membutuhkan waktu 30 menit, selebihnya menanyakan bagaimana perasaan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi serta efek yang ditimbulkan, baik jangka pendek maupun jangka panjangnya. Kemudian

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 mengajak konseli bercerita dan berbagi pengalaman dan saling memotivasi. Dalam bercerita, konseli terkesan bersikap terbuka dan tidak menutupi aib ataupun masalah yang dialaminya. Sebab konseli sadar bahwa konseli memang memiliki kebiasaan yang tidak baik dan harus dia terima agar dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan motivasinya untuk sembuh serta kembali bersifat normal seperti orang normal pada umumnya.
5.	Evaluasi dan *Follow Up* adalah langkah untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan mencapai hasilnya	Evaluasi bertujuan untuk mengetahui apakah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom* Technique) memiliki pengaruh dalam mengatasi masalah gangguan seksual konseli yang berupa voyeurisme itu. Selain itu apakah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dapat diterima dan dipahami oleh konseli. Sehingga untuk kedepannya konseli dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri. Pada tahap ini konselor melihat perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukan proses terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Dengan mengacu pada berkurangnya nafsu dan keinginan konseli untuk melihat orang lainberpakaian minim bahkan bertelanjang baik laki-laki maupun

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

		perempuan secara langsung. Selain itu, konseli juga mengalami pengurangan waktu dalam menonton tayangan konten dewasa dan mengandung unsure homoseksual. Dan yang terpenting adalah bahwa konseli memiliki kesadaran untuk mengontrol dirinya ketika gangguan tersebut muncul. Karena sebelumnya konseli merasa bahwa dirinya tidak sadar ketika berbuat sesuatu yang dapat dikatakan menyimpang tersebut, sehingga kebiasaan tersebut berulang dan menetap dalam jangka waktu yang lama.

B. **Analisis Hasil Akhir Proses Pelaksanaan Terapi SEFT dalam mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di Surabaya**

Dalam melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap konseli yang merupakan seseorang wanita berusia dewasa awal dan belum menikah dengan gangguan seksual,voyeurisme dapat dikatakan cukup berhasil. Walaupun kebiasaan konseli untuk melihat atau membaca konten dewasa dengan unsur homoseksual tidak bisa langsung dihilangkan. Akan tetapi kebiasaan konseli untuk melihat orang lain yang berpakaian minim bahkan telanjang baik berbeda jenis (laki-laki) maupun sesama jenis (perempuan) secara langsung semakin berkurang.

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 mempermudah menganalisis hasil akhir dari awal proses hingga tahapan-tahapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sampai proses akhir maka peneliti yang juga bertindak sebagai konselor telah memberikan gambaran dalam tabel berikut:

Tabel 4.2: Perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

No.	Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1	Melihat orang yang telanjang atau berpakaian minim	√					√
2	Melihat atau membaca konten dewasa ketika berkumpul bersama teman	√					√
3	Melihat atau membaca konten homoseksual ketika berkumpul bersama teman	√					√
4	Melihat atau membaca konten dewasa ketika memiliki waktu luang	√				√	
5	Melihat atau membaca konten homoseksual ketika memiliki waktu luang	√				√	

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	Merasa tidak sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang	√					√

Keterangan:

A = Sering dilakukan

B = Kadang-kadang dilakukan

C = Tidak pernah dilakukan

Pembuktian dari perubahan perilaku gangguan seksual konseli di jelaskan pada tabel di atas. Dapat dilihat bahwa kondisi konseli setelah dilaksanakannya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Dalam tabel tersebut terdapat 2 point B untuk perilaku yang kadang-kadang dilakukan oleh konseli. Selanjutnya adalah 4 point C untuk perilaku yang sudah tidak dilakukan oleh konseli.

Maka untuk memperkuat keberhasilan proses terapi tersebut, peneliti menggunakan pedoman persentase perubahan prilaku dengan kriteria sebagai berikut[64]:

1. ≤ 60% : Kurang Berhasil
2. 60% - 75% : Cukup Berhasil
3. 75% - 100% : Berhasil

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terjadi perubahan pada

[64]Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), 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

kebiasaan konseli. Perilaku yang kadang-kadang dilakukan ada 2 point, dan untuk perilaku yang sudah tidak dilakukan oleh konseli ada 4 point. Analisis keberhasilan terapi SEFT dapat diketahui sebagai berikut:

1. Gejala yang kadang-kadang di lakukan : 2 point

   2/6 X 100 % = 33 %

2. Gejala yang tidak pernah di lakukan :4 point

   4/6 X 100 % = 67 %

Sehingga berdasarkan persentase di atas, dapat diketahui bahwa hasil akhir dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT) dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal yang belum menikah di Surabaya dikategorikan cukup berhasil (65%-75%) dengan persentase 67 %.

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 pembahasan dalam skripsi ini, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan terapi SEFT (*Spiritual Emotioanl Freedom* Technique) dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal di Surabaya dilakukan sebagaimana langkah-langkah dalam melakukan konseling yang terdiri dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *follow up*. Saat mengidentifikasi masalah, peniliti mengumpulkan data dari teman konseli dan juga konseli itu sendiri yang bertujuan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang tampak pada diri konseli, dan langkah kedua adalah diagnosis yaitu dengan menetapkan masalah, untuk langkah ketiga adalah prognosis yaitu dengan menetapkan jenis bantuan berupa terapi SEFT.

   Selanjutnya peneliti memberikan terapi atau *treatment*. Adapun proses yang dilakukan peneliti dalam *treatment* adalah dengan dengan membangun *rapport* atau hubungan yang baik terlebih dahulu dengan konseli, membuat konseli merasa nyaman dengan keberadaan konselor. Setelah itu terapi SEFT mulai dilakukan, yaitu dengan cara menotok 18 titik tertentu pada tubuh konseli, disertakan dengan kalimat doa yang didalamnya berisi ucapan syukur, ikhlas, dan pasrah. Ketika *treatment*

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

telah selesai dilakukan, akan dilanjutkan dengan proses evaluasi proses terapi dan *follow up* terhadap *treatment* yang diberikan dengan melihat kondisi konseli setelah di terapi.

Dari tahap evaluasi diketahui bahwa terapi SEFT pada seorang penderita gangguan seksual voyeurisme adalah ketika melakukan *tapping*, tidak semua titik *tapping* pada tubuh dirasakan sakit. Setiap titik memiliki rasa sakit dan nyeri yang berbeda-beda. Serta pada tahap *tune in*, konseli tidak langsung merasakan nyeri ketika membayangkan perilaku dari emosi negatif yang dimiliki, melainkan melalui sebuah proses. Bahkan di awal konseli masih menikmati emosi negatif yang dimilikinya yang sebenarnya salah.

2. Hasil akhir dari terapi SEFT (*Spiritual Emotioanl Freedom* Technique) dalam mengatasi gangguan seksual voyeurisme pada seorang wanita dewasa awal di Surabaya adalah bahwa terdapat perubahan dengan kategori cukup berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan yang nampak dari konseli sebelum dan sesudah melakukan SEFT. Di antara indikator keberhasilannya adalah saat konseli yang memiliki kebiasaan melihat atau membaca konten dewasa dan homoseksual ketika memiliki waktu luang semakin berkurang dan hanya dilakukan kadang-kadang. Bahkan konseli sudah tidak memiliki keinginan untuk melihat orang yang telanjang atau berpakaian minim Konseli juga sudah merasa sadar ketika melakukan perilaku seksual yang menyimpang.

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. Saran

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga untuk meningkatkan reliabilitas diperlukan adanya penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif dan komprehensif karena hal tersebut akan memperkaya informasi berkenaan dengan keberhasilan terapi SEFT dalam mengatasi gangguan seksual.

2. Secara Praktis

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini, sebagaimana berikut:

a. Konselor (Terapis)

Hendaknya proses pemberian terapi SEFT lebih intens dan dalam jangka waktu yang lebih panjang pada konseli dan didukung dengan pemberian motivasi yang kuat. Selain itu hendaknya sebelum dilaksanakan terapi, mengkondisikan tempat terlebih dahulu agar lebih kondusif. Sehingga terapi lebih efektif dan efisien.

b. Konseli

Agar konseli tetap bisa mempraktikkan SEFT dalam waktu luang yang dimilikinya, sehingga kebiasaan konseli yang merupakan perilaku gangguan seksual dapat lebih berkurang lagi. Serta tetap semangat menjalani masa pemulihannya, karena apa yang menjadi masa lalu adalah sesuatu yang harus di pelajari.

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. Pembaca dan Akademisi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dapat dijadikan rujukan dalam rangka pengembangan teori dan penelitian tentang terapi penyembuhan dengan penyelarasan nilai spiritual dan energi psikologi, dalam ranah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam maupun Psikologi. Kemudian dapat dijadikan rujukan sebagai media penyembuhan terhadap gangguan-gangguan fisik maupun gangguan psikis.

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

Arikunto, Suharsismi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Melton Putra.

At-Tirmidzi. 1998. *Sunan at-Tirmidzi*. Beirut, Dar al-Arab al-Islami.

Barlow, David H dan V. Mark Durand. 2007. *Intisari Psikologi Abnormal*, Terjemahan oleh Helly Prajitno Sutjipto dan Sri Mulyantini Sutjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dadang dan Hawari. 2006. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.

Dahlan, M. Djawad. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.

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

Gerald C. Davison, dkk. 2006. *Psikologi Abnormal (Edisi ke-9)*, Terjemahan oleh Noermalasari Fajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hakim, Muhammad Saifudin. *Menundukkan Pandangan Mata*. https://muslim.or.id/26590-menundukkan-pandangan-mata.html, diakses pada tanggal 22 Oktober 2018.

Irianto, Koes. 2014. *Seksologi Kesehatan.* Bandung: Alfabeta.

Janwar, Murni. 2018. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Upaya Menghilangkan Kebiasaan Merokok (Studi kasus Seorang Remaja Pascarehabilitasi di Plato Foundation Surabaya.* Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

Jeffrey S. Nevid, dkk. 2003. *Psikologi Abnorma Edisi Kelima Jilid 2l*, Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Kementerian Agama RI. 2012. *Al-Qur"an dan Terjemah New Cordova*. Bandung: Syamil Quran.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2009. *Modul Pelatihan Intervensi Perubahan Perilaku Paket 1 B-3 Seks, Seksualitas dan Jender*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mappiare, Andi. 2006. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Maslim, Rusdi. 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPGDJ-III dan DSM-5*. Jakarta: PT Nuh Jaya.

Moleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Posdakarya.

Nurlatifah, Andar Ifazatul. 2016. *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*. Jurnal Madaniyah. Vol. 2 Edisi XI: 320.

Psikologi, Belajar. *Gangguan Seksual*. http://makalahpsikologi.blogspot.com/2010/01/gangguan-seksual.html diakses pada tanggal 05 Februari 2019

Ronica. 2016. *Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.* Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

Rotinsulu, Andri. *Gangguan Seksual*. http://newandryrotinsulu.blogspot.com/2012/02/gangguan-seksual.html diakses pada tanggal 26 Oktober 2018.

Sarwono, Sarlito W. 2006. *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Ulyah, Shifatul. 2014. *Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) dalam Menurunkan Kecemasan.* Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

Zainuddin, Ahmad Faiz. 2010. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).* Jakarta: PT. Arga Publishing.

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