

**TERAPI *SPIRITUAL EMOTION FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK
MENANGANI KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA.**

**Skripsi ini Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos.)**



Oleh:

Jusri

NIM: B53215049

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2019

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jusri

Nim : B53215049

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Ikan Pari, Kota Baru, Soe Kabupaten NTT

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah di kumpulkan dikumpulkan kepada Pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelat akademik apapun.
2. Skripsi ini benar hasil karya secara mandiri bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apa bila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 29 Juli 2019

Yang menyatakan,



Jusri

B53215049

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

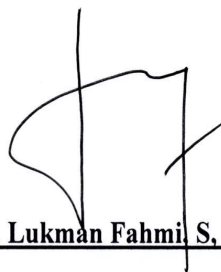
Nama : Jusri
NIM : B53215049
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (Seft) Untu Menangani *Negative Thinking* Pada Seorang Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 29 Juli 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. Lukman Fahmi S, Ag., M. Pd

NIP: 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Jusri ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Surabaya, 31 Juli 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya


Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



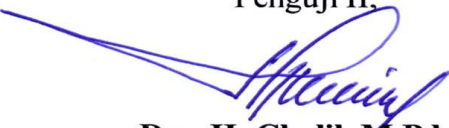
Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

Penguji I,



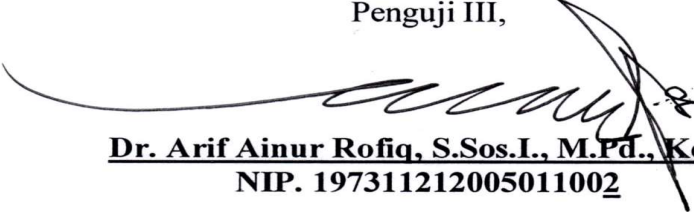
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji II,



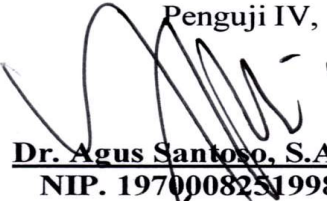
Drs. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji III,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 1970008251998031002



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 : JUSRI
NIM : P53215049
Fakultas/Jurusan : DAWAH DAN KOMUNIKASI / PEMBINAAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : ~~Jusri~~ Jusri Paris 223344@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 :

TELAPI SPIRITUAL EMOTION TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENANGANI
KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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,

Penulis

()
nama terang dan tanda tangan

BAB III: PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	38
1. Lokasi penelitian	38
2. Deskripsi konseli	40
3. Deskripsi konselor	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian	45
1. Proses pelaksanaan terapi SEFT	45
a. Identifikasi Masalah	45
b. Diagnosis	52
c. Prognosis	52
d. <i>Treatment</i>	53
e. Evaluasi	64
f. <i>Follow up</i>	66
2. Hasil terapi SEFT	67

BAB IV: ANALISIS DATA

A. Analisis proses terapi SEFT	78
B. Analisis hasil akhir terapi SEFT	80

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	85
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa dewasa awal, identitas diri di dapatkan sesuai dengan umur kronologis dan mentalnya seseorang. Berbagai masalah berbunculan sesuai dengan bertambahnya umur pada dewasa awal. Dewasa awal adalah suatu peralihan dari masa ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis.

Berbagai masalah bermunculan sesuai dengan bertambahnya usia pada masa dewasa awal. Seperti peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri tentang masa depan sudah lebih realistis ketika memasuki masa dewasa, biasanya individu telah mencapai penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang. Dengan modal itu, seorang individu akan siap untuk menerapkan keahlian tersebut ke dalam dunia pekerjaan. Dengan demikian, individu akan mampu memecahkan masalah secara sistematis dan mampu mengembangkan daya inisiatif-kreatifnya sehingga ia akan memperoleh pengalaman-pengalaman baru. Dengan pengalaman-pengalaman tersebut, akan semakin mematangkan kualitas mentalnya.

Pada masa remaja banyak hal yang dipikirkan, seperti setelah SMA/MA apa lanjut kuliah atau tidak dan juga lebih banyak hal lagi yang dipikirkan ketika seseorang telah meranjak ke fase dewasa. Fase dewasa dimana banyak hal yang harus dipertanggung jawabkan seperti halnya biaya kuliah, kos-kosan, biaya hidup dan tekanan-tekanan di dalam pikirannya sehingga menjadi cemas, Banyak orang yang selalu merasa cemas terhadap apa yang dia lihat atau di alami dan juga dalam kegiatannya

sehari-hari terutama seorang mahasiswa/i. Akibat banyaknya tanggungan yang dihadapinya. sehingga membuat ia tidak nyaman dalam kehidupannya. Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri dinamakan kecemasan.

Allah SWT. berfirman.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا

يَعْتَب

بَعْضُكُمْ بَعْضًا

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka, karena sesungguhnya sebagian tindakan berprasangka adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain” [Al-Hujurat: 12]

Dalam ayat ini terkandung perintah untuk menjauhi kebanyakan berprasangka, karena sebagian tindakan berprasangka ada yang merupakan perbuatan dosa. Dalam ayat ini juga terdapat larangan berbuat tajassus. Tajassus ialah mencari-cari kesalahan-kesalahan atau kejelekan-kejelekan orang lain, yang biasanya merupakan efek dari prasangka yang buruk.¹

¹ Read more <https://almanhaj.or.id/3196-hukum-berburuk-sangka-dan-mencari-cari-kesalahan.html>, Diakses Pada Tanggal 26, Bulan 3, Jam 8:40

Dalam hadist juga menjelaskan bahaya dari berpikiran negative atau berprasangka buruk yaitu suuzon. Suuzon adalah salah satu dari sifat buruk dimana mencari – cari kesalahan orang lain. Salah satu bentuk buruk sangka adalah Membesar-besarkan kesalahan orang lain. Seperti yang diketahui, setiap ucapan yang kita dengar memiliki dua penafsiran, penafsiran positif dan penafsiran negatif.²

Hadits Riwayat Bukhori:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ ، وَلَا تَحَسَّسُوا ، وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا
وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

(رواه البخارى)

“Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.” (HR. Bukhori)

Amirul Mukminin Umar bin Khathab berkata, “Janganlah engkau berprasangka terhadap perkataan yang keluar dari saudaramu yang mukmin kecuali dengan perasangka yang baik. Dan hendaknya engkau selalu membawa perkataannya itu kepada prasangka-prasangka yang baik”³. Ada

² Nurindah, Mutya. 2010. Pengaruh pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan optimisme pada remaja yang tinggal di panti sosial. Thesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia. <https://arga58.blogspot.com/2013/05/positive-thinking-ditinjau-dari-surah.html>. Diakses Pada Tanggal 20 Bulan 3, Jam 01:22

³ Read more <https://almanhaj.or.id/3196-hukum-berburuk-sangka-dan-mencari-cari-kesalahan.html>, Diriwayatkan oleh Al-Bukhari hadits no. 6064 dan Muslim hadits no. 2563 Diakses Pada Tanggal 26, Bulan 3, Jam 8:40

beberapa cara untuk mengurangi sifat berpikiran negatif seperti yoga, meditasi dan memijat diri sendiri. Tetapi banyak terapi yang dapat mengurangi stress, depresi dan pikiran negatif salah satunya yaitu Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma dan mudah letih), emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas dan tidak percaya diri). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal, baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja. Sedangkan kejadian yang membuat putri (nama samaran konseli) memiliki atau timbul selalu kecemasan kepada teman maupun orang yang berada di sekitarnya, dikarenakan masa lalu putri yang sering mendapatkan tekanan dan perbutan kasar dari teman maupun dalam keluarga putri sehingga terbawah dalam pikiran hingga depresi dan timbulah kecemasan yang berlebihan pada diri konseli. Tekanan yang didapatkan konseli dari keluarga *broken home* sehingga kurangnya kasih sayang yang di dapatkan oleh konseli, sedangkan tekanan dari teman maupun orang di sekelilingnya yang sering perbutan kasar (bullying) sehingga konseli makin merasa tertekan dikarenakan masalah orang tua dan ditambah lagi tindakan kasar dari teman-temannya seperti di kurung di dalam kelas dan di tuduh menyontek saat ujian sekolah.

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology*. Energi Psikologi adalah disiplin ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus-kasus sulit. Adapun lima hal yang harus diperhatikan dalam terapi SEFT agar terapi tersebut menjadi efektif yaitu yakin, husyu, ikhlas, pasrah dan syukur. Terapi tersebut mengajak kita untuk selalu mendekatkan diri kita kepada pencipta Allah SWT.⁴

Dengan demikian penerapi mencoba untuk menerapkan “Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk Menangani *Negative Thinking* pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya” yang menjadi judul penelitian ini. Peneliti berharap segala proses yang dilalui hingga akhir, semoga teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi berbagai macam persoalan yang terjadi di masyarakat dan khususnya untuk mengatasi masalah atau penyakit yang di derita setiap orang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang didapat adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk Menangani kecemasan pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*,(Jakarta: nAfzan PUBLISHING, 2009), hal. 29.

2. Bagaimanakah hasil akhir Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk Menangani kecemasan pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk Menangani kecemasan pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Mengetahui hasil akhir dari Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) untuk Menangani kecemasan pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat dicapai peneliti dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis.
 - a. Diharapkan penelitian ini kemudian menjadi salah satu sumber referensi dalam dunia Pendidikan khususnya dan membantu dalam penguatan terhadap sumber keilmuan yang telah berkembang.
 - b. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber penunjang terhadap penelitian-penelitian terdahulu agar masalah yang diangkat lebih variative.

2. Secara Peraktik.

- a. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam kehidupan social.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan seperti stres, pusing yang di timbulkan dari kecemasan yang telah dialami oleh banyak orang di kehidupannya.

E. Definisi Konsep

1. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma dan mudah letih) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, tidak percaya diri dan berfikiran negative). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja.

Tetapi sebelum kita melanjutkan ke pengertian tentang terapi SEFT, harus memahami awal mula munculnya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), pada awal di kenalkan kepada kita oleh Ahmat Faiz Zainuddin tentang terapi SEFT, telah ada terapi yang bernama terapi EFT (emosional fridem tehknik) yang telah di kembangkan oleh Geri Craig setelah itu di kembangkan lagi oleh Steve Weels sehingga menjadi

jembatan kepada Ahmat Faiz Zainuddin untuk menyempurnakan terapi tersebut dengan spiritual dan akhirnya terbentuklah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

EFT merupakan metode untuk menyingkirkan masalah-masalah psikologis sehingga anda bisa bebas memiliki, melakukan atau menjadi apa pun yang anda inginkan, pada terapi EFT dilakukan dalam suasana santai, karena fokusnya pada diri sendiri. Sedangkan dalam terapi SEFT dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari tuhan, kekhusyukan, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur.⁵

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berasal dari penyempurnaan terapi terdahulu. Berawal dari temuan mayat yang bertato yang kemudian titik-titik dalam tato tersebut diakui sebagai titik-titik akupuntur dan akupresur. SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan) dan energy psychology. Energi Psikologi adalah disiplin ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus-kasus sulit. David Freinstein mendefinisikan Energy Psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.

SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif (tidak perlu membongkar ingatan

⁵ Aswar Saputra, *Healing Code*, (Yogyakarta: Immortal Publisher, 2013), hal. 77-78

traumatis masa lalu). Bisa dikatakan SEFT melakukan “Short Cut” dengan memotong mata rantai di atas tepat di tengah-tengahnya. Cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh. Maka emosi negatif yang dirasakan akan hilang dengan sendirinya.

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT, penemunya adalah Ahmad Faiz Zainuddin lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells asal Australia dan belajar melalui video course dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara. Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir.⁶

SEFT juga dilakukan dengan cara men-tapping (mengetuk atau menotok) beberapa titik tubuh dengan dua jari dalam waktu singkat (2-50 menit umumnya 15 menit). Titik tubuh di totok hampir sama dengan titik akupuntur, SEFT menggunakan 18 titik tubuh dimana terapi SEFT terdiri dari 2 kategori yaitu fersi lengkap dan fersi singkat, fersi lengkap menggunakan 18 titik tapping sedangkan fersi singkat menggunakan 9 titik tapping. SEFT juga sering di sebut *Psychological Version Of Acupuncture*.⁷

⁶ Prima kenzi,” sejarah singkat terapi SEFT

⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*,(Jakarta: nAfzan Pubilising, 2009), hal. 29.

2. Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan suatu hal wajar yang pernah dialami oleh setiap orang. Kecemasan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang bersifat umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal dan wujudnya.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah suatu tindakan terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi pada perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah suatu reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun kecemasan yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.⁸

Dalam melakukan bantuan terapi SEFT terhadap konseli yang mengalami kecemasan yang berlebihan di karenakan suatu tindakan atau pengalaman didapatkan dari keluarga konseli (broken home) yaitu kurangnya kasih sayang dari ayah, ibunya dan juga tindakan bulliying dari teman-temannya di MA Ummatan Wasathan. Konselor menggunakan terapi SEFT yang fersi singkat dikarenakan terapi SEFT yang fersi lengkap membutuhkan waktu yang cukup lama dan fersi singkat di pakai dalam melakukan terapi dapat membuat konseli dapat lebih fokus.

⁸ Sutardjo Wiramihardja, Teori Kecemasan (2005:66).

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam buku “Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)” Bogdan dan Taylor mengartikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat di amati.⁹

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *case study*. *Case Study* atau studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, institusi atau gejala-gejala tertentu. Dalam studi kasus, peneliti mencoba untuk mencermati individu atau satu unit secara mendalam.

Tujuan penelitian kasus adalah untuk mempelajari secara intensif dan terperinci fenomena yang diteliti, latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, sosial dan masyarakat.¹⁰

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Objek penelitian adalah putri (nama samaran), seorang mahasiswi semester 6 yang berumur 21 tahun, ia menganggap bahwa dirinya selalu berfikiran negatif ketika ingin melakukan sesuatu atau berpergian bersama teman-temannya. Sehingga membuat ia merasa tidak tenang dan juga dapat

⁹ Tohirin, Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling), (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 2.

¹⁰ Sumadi Suryabrata, Metodologi Penelitian, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), hal. 22.

mengganggu kenyamanan teman-temannya. Padahal ia belum tau apa yang akan terjadi ketika melakukan kegiatan atau berangkat ketempat tersebut bersama temannya, mungkin bisa jadi tempat atau kegiatan yang dilakukan atau tempat yang dituju adalah tempat yang menyenangkan sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan kecurigaan yang di rasakan oleh konseli. Sedangkan lokasi penelitian berada di universitas UIN Sunan Ampel, fakultas tarbiyah dan keguruan di Surabaya.

3. Subyek penelitian

a. Konseli (konseli)

Konseli merupakan mahasiswi semester 6 yang bernama putri. konseli berumur 21 tahun, konseli merasa bahwa dirinya selalu menyusahkan teman dan sahabatnya dikarenakan kebiasaannya yaitu selalu merasa cemas. Kecemasan dalam hal apa aja contohnya saat berkendara iya selalu berfikir kalau dia yang menyetir nanti ketabrak dan jatuh, karena hal tersebut pernah terjadi pada konseli akibat banyak beban pikiran yang membuat konseli tidak kosen. Hal itu membuat konseli tidak percaya diri dan menyusahkan temannya karena selalu ingin di temanai dalam kegiatan kampus yang berada di luar ruangan.

b. Konselor (terapis)

Konselor merupakan seorang mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Berusia 22 tahun dan bertempat tinggal di kabupaten

Bone Sulawesi Selatan. Konselor telah memiliki pengalaman, mendapatkan pelatihan *Neuro Linguistic Programing* (NLP) di Surabaya.

4. Tahap-tahap penelitian

Selanjutnya, peneliti akan membagi tahap-tahap penelitian menjadi tahap pra penelitian, tahap pekerjaan lapangan, serta tahap analisis data. Penjelasannya sebagai berikut:

a. Tahap Pra Penelitian

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti terlebih dahulu mengamati serta mendalami ekspresi, emosi, dan tindakan putri. Hal ini bertujuan untuk mengamati, menganalisis, serta menentukan langkah ke depan yang tepat sesuai dengan yang dialami oleh putri. Kemudian peneliti menyusun serangkaian latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, konsep serta data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Pemilihan Tempat

Setelah konselor mendalami serta memahami kasus yang dialami oleh konseli tersebut, selanjutnya konselor akan memilih lokasi penelitian, yaitu tempat berlokasi di sekitar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya.

3) Mengurus perizinan

Tahap selanjutnya adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian, kemudian mulai mengamati serta mendalami lapangan penelitian.

4) Memilih informan

Langkah selanjutnya adalah memilih informan yang dapat memberikan informasi dan data tentang putri, seperti saudara, teman dan serta orang terdekat putri.

5) Menyiapkan peralatan penelitian

Perlengkapan yang bisa dipersiapkan untuk mendukung jalannya penelitian bisa berupa buku tulis, perekam suara dari HP, pedoman untuk wawancara, serta alat apapun yang menunjang penggalan data penelitian.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahapan pekerjaan lapangan ini, konselor melakukan beberapa tindakan:

- 1) konselor akan menjalin kepercayaan (*trust*) dengan konseli.
- 2) Peneliti akan mengambil data dari konseli dengan melaksanakan wawancara. Konselor mengambil data dari konseli, kerabat atau teman, orang tua konseli, dan siapapun yang berhubungan dengan konseli.

- 3) Konselor sebagai seorang terapis dalam melakukan sesi trapi kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu merasa cemas yang berlebihan.

c. Tahap Analisis Data

Tahap selanjutnya adalah analisis data, yaitu memilah, mengelompokkan, dan mengolah data sehingga dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya.

5. Jenis dan sumber data

a. Jenis Data

Penelitian ini adalah penelitian kasus yang sifatnya adalah focus terhadap suatu masalah penelitian, maka jenis data yang digunakan adalah data yang bukan berupa angka melainkan dalam bentuk verbal. Jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang yang diwawancarai merupakan data utama. Dalam penelitian ini konselor melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan atau observasi, wawancara dengan orang yang berperan dalam penelitian. Konselor menulis semua kata-kata dan tindakan konseli yang dirasa sangat penting dari pada informan dalam kehidupan sehari-hari yang kemudian di proses sehingga menjadi data yang akurat.

2) Data Tertulis

Wawancara merupakan salah satu pengumpulan data dengan cara tanya jawab, bisa menggunakan pedoman maupun tanpa pedoman (*free-interview*). Oleh karena itu, langkah yang digunakan oleh penerapis adalah melakukan pendekatan terlebih dahulu atau membangun rapport yang baik dengan objek yang diteliti.

Bimo Walgito dalam Mohamad Thohir mengatakan bahwa wawancara merupakan salah satu cara mendapatkan data dari objek penelitian dengan cara menjalin komunikasi secara intens dengan konseli, tanya jawab, serta membahas hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan konseli.¹¹ konselor dalam hal ini melakukan wawancara langsung dengan konseli, selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan orang yang memiliki hubungan dengan konseli. Sehingga data-data secara verbal dapat didapatkan langsung dari sumber yang telah ditentukan.

b. Observasi

Observasi juga menjadi salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan mengandalkan panca indra yaitu penglihatan dan pendengaran . Observasi dilakukan sebagai suatu kegiatan untuk memusatkan suatu perhatian terhadap objek yang di teliti. Observasi juga dapat dilakukan secara terus terang, yaitu

¹¹ Mohamad Thohir, *Appraisal Dalam Bimbingan dan Konseling*, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, hal. 49

konselor menyatakan tujuannya diawal peneliti kepada objek yang akan di teliti. Hal ini tentu dapan menghindarkan dari kesalah pahaman di akhir penelitian jika objek atau konseli tidak setuju dari hasil penelitian.

c. Dokumentasi

Menurut Kamus Bahasa Indonesia dokumentasi merupakan pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi di bidang pengetahuan, dapat juga berarti pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, guntingan koran dan kutipan lain.¹² Di mana teknik ini akan di pakai dalam mengumpulkan data tentang keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan-catatan konselor sewaktu menjalankan terapi.

7. Teknik analisis data

Analisis data merupakan suatu hal yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, memilih data, dan mengorganisasikannya. Menurut Bogdan & Biklen dalam Lexi J. Moleong disebutkan bahwa analisis data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, mensistensi, menemukan pola, mengemukakan yang penting, mengelola data, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹³

¹² Meity Taqdir Qodratillah.dkk, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*, (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2011), hal. 101.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 24

Kemudian data tersebut akan di analisis dengan data yang telah diperoleh dengan analisis komparatif. Analisis komparatif merupakan analisis yang menggunakan logika perbandingan, membandingkan sebelum, proses, serta setelah dilakukan terapi kepada konseli berupa perubahan sikap, perilaku, pola pikir, serta kepercayaan.

8. Teknik keabsahan data

Dalam penelitian seorang konselor tidak bisa menjamin hasil yang didapatkan selama penelitian merupakan hasil yang optimal. Sebagai seorang peneliti atau konselor tentunya tetap berusaha untuk mendapatkan hasil sebaik mungkin. Agar hasil yang didapat bisa seoptimal mungkin. Peneliti atau konselor perlu memeriksa keabsahan data dengan menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

a. Perpanjangan pengamatan

Peneliti perlu perpanjangan pengamatan agar informasi yang didapatkan dari konseli maupun kerabat terdekatnya agar terpercaya keabsahannya. Dengan perpanjangan pengamatan, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan selama ini merupakan data yang sudah benar atau tidak.

b. Ketekunan pengamatan

Ketekunan dilakukan dalam suatu penelitian agar peneliti dapat mengamati persoalan secara cermat dan memperhatikan secara detail poin-poin penting dalam proses penelitian. Dengan

melakukan penelitian tekun, maka setiap situasi yang sangat relevan dapat ditemukan.

c. Trianggulasi

Trianggulasi menurut Lexy J. Moleong merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut¹⁴

Dengan kata lain, Teknik pemeriksaan ini memanfaatkan data lain selain data dari sumber utama. Hasil wawancara maupun pengamatan dengan subjek tersebut kemudian dibandingkan dengan data yang di dapatkan dari sumber lain, sehingga data yang dihasilkan merupakan data yang benar-benar akurat seperti hasil wawancara dari teman, sahabat dan keliarga konseli.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab, dengan susunan sebagai berikut:

BAB Pertama : Dalam bab ini akan di muat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 330.

- BAB Kedua : Dalam bab ini berisi tujuan pustaka yang meliputi kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.
- BAB Ketiga : Dalam bab ini peneliti membagi bab ini kepada dua sub-bab. Pertama akan menjelaskan tentang deskripsi umum objek penelitian dan kedua adalah hasil penelitian.
- BAB Keempat : Dalam bab ini membahas tentang analisis data yang didapatkan selama penelitian.
- BAB Kelima : Dalam bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran serta lampiran beberapa hal atau dokumen yang dirasa perlu untuk dimuat dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi SEFT

a. Pengertian SEFT

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik pengobatan spiritual dan penyesuaian sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik seperti sakit kepala yang sering dirasakan, alergi, asma, dan mudah letih. Terapi SEFT ini dapat mengatasi emosional seperti trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, tidak percaya diri dan berfikiran negatif. Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai hasil yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja.

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual melalui doa keikhlasan dan kepasrahan melalui *energy psychology*. Energi Psikologi adalah ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus yang sulit seperti masalah emosional.¹⁵

¹⁵ Ahmad Faiz Zainudin, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), (Afzan Publishing: Jakarta: 2009), hal. 36

b. Kunci Keberhasilan SEFT

Terdapat lima kunci keberhasilan dalam melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Yang harus diperhatikan agar terapi SEFT dapat dilakukan lebih efektif. Ada lima hal dalam proses pelaksanaan terapi diantaranya yaitu:

1) Yakin

Sebagai seorang terapis maupun konseli tidak harus yakin pada terapi SEFT atau diri sendiri, yang perlu di yakini hanya pada Maha Kuasanya Tuhan dan mengharap kesembuhan melalui terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Jadi terapi SEFT tetap efektif walaupun konseli ragu, tidak percaya diri dan malu kalau tidak berhasil. Kunci dari keyakinan adalah konseli dan terapis masih yakin atau percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam sebuah hadis yang artinya “hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari pada yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada Allah maka mohonlah kepada-Nya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai (tidak yakin).” (HR. Ahmad).¹⁶

Maksud dari yakin di atas adalah konseli dan konselor sebagai terapis yakin hanya kepada Allah SWT. Yang dapat

¹⁶ Dr Khalid Abu Syadzi, *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah*, (Imprint Bumi Aksara: Jakarta, 2012), hal. 23-24. Muchtar Adam, *Meraih Salat Khsuyu*”, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., *Salat dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), hal. 204.

menyembuhkan penyakit atau masalah yang di hadapi konseli yaitu berfikiran negative (negative thinking). Karena Allah SWT. Yang memberikan penyakit dan memberikan kesembuhan dan yakin bahwa itu adalah yang terbaik bagi diri konseli.

2) Khusyu

Dalam bahasa Arab Khusyuk adalah Inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan) dan sukun (ketenangan), jika terdapat tiga hal tersebut maka seseorang dapat dikatakan khusyu layaknya gedung yang berdiri dengan kokoh.¹⁷ Khusyu adalah lembutnya hati seorang insan, redupnya hasrat yang berasal dari hawa nafsu dan halus hatinya karena Allah SWT. Sehingga bersih dari sifat sombong dan iri hati. Khusyu bisa diartikan sebagai berikut:

- a) Komitmen untuk taat kepada Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya.
- b) Kondisi jiwa yang tenang dan berdampak pada ketenangan organ tubuhnya.
- c) Merasakan hadir di hadapan Allah SWT. dengan penuh ketundukan dan kehinaan.
- d) Memancarnya cahaya pengagungan kepada Allah SWT., dalam hati dan padamnya api syahwat.¹⁸

¹⁷ Mughtar Adam, Meraih Salat Khsuyu", dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., Salat dalam Perspektif Sufi, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), hal. 204.

¹⁸ Salim bin Id Al-Hilali, Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah, (Solo: Era Intermedia, 2004), hal. 20-21

Dari kata khusyu di atas menjelaskan bahwa konseli harus khusyu dalam melakukan terapi pada dirinya, dimana konseli harus tenang dari keadaan apapun agar proses terapi dapat berjalan dengan baik.

3) Ikhlas

Ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran, keinginan, harapan, cita-cita dan perasaan ketakutan, kecemasan kembali kepada sumbernya yaitu Allah SWT. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia yang dipedomankan oleh Allah SWT. untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas.¹⁹

Sedangkan niat tanpa keikhlasan termasuk riya yang dengan bentuk kemunafikan dan kata lain dari perbuatan maksiat. Demikian juga niat tanpa ketulusan dan pertimbangan matang tidak mendapatkan penilaian.²⁰ Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita baik fisik maupun emosi dengan sepenuh hati.

Ikhlas artinya tidak mengeluh atas musibah yang sedang menimpah kita. Hal yang membuat sakit seseorang makin parah adalah karena dia tidak mau menerima dengan ikhlas sakit yang dideritanya atau masalah yang di hadapinya selalu di keluhkan.

Ikhlas memang benar-benar sulit. Semuanya murni hanya untuk

¹⁹ Erbe Sentanu, Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati,(PT Elex Media Komputindo: Jakarta, 2010), hal. 153.

²⁰ Dr. Yusuf Al-Qardhawi, Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur'an dan as-Sunnah, (Risalah Gusti: Surabaya, 2005), hal. 5-6.

Allah dan tidak ada porsi sedikitpun untuk selain-Nya. Firman Allah:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . (١٦٢)

“Katakanlah (Muhammad), sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam.”
(QS. Al-An‘Am: 162).²¹

Karena itu ketika ditanya, apa sesuatu yang paling berat bagi diri, Sahl bin Sad (At-Tustari), seorang tokoh sufi terkemuka, menjawab singkat: Ikhlas, sebab ia tidak memiliki porsi sedikitpun di dalamnya. Semua didedikasikan sepenuhnya hanya untuk Allah SWT semata.²² Jadi dari kata ikhlas di atas bahwa konseli harus mengikhlaskan penyakit atau kebiasaan buruk yaitu berfikiran negative kepada teman maupun keluarga hanya kepada Allah SWT. Karena penyakit yang di berikan kepada konseli ada kebaikan bagi kehidupan konseli.

4) Pasrah

Pasrah merupakan kondisi dimana seseorang menyerahkan apapun yang akan terjadi nantinya kepada Sang Pencipta. pasrah yang merupakan ruh tawakal, inti dan hakikatnya. Maksudnya ialah memasrahkan semua urusan kepada Allah SWT. Tanpa ada

²¹ Mushaf At-Tauhid, Al-Qur‘an Terjemah dan Tajwid Warna, (Jakarta, Cahaya Press), hal. 150.

²² Amru Khalid, Terapi Hati. (Jakarta: Republika, 2005), hal. 16.

tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan. Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan, kemudian berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.²³

Usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Tawakal tanpa ikhtiar adalah suatu dosa. Sebaliknya ikhtiar tanpa tawakal juga berdosa karena itu menunjukkan hamba yang angkuh. Pasrah adalah sebuah kondisi jiwa menyerahkan diri kepada Allah SWT, tentu saja di barengi dengan semangat juang dan pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggaman-Nya.²⁴ Maksud dari pasrah bahwa konseli harus pasrah kesembuhan kepada tuhanNya karena hanya dialah yang maha memberi penyakit dan penyembuh.

5) Syukur

Bersyukur dalam kondisi semua baik-baik saja adalah hal yang mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat masih sakit atau dalam masalah berat yang belum terselesaikan. Banyak nikmat yang telah di berikan oleh Allah SWT. kepada hambanya, sepatutnya nikmat yang banyak itu di syukuri, terutama nikmat

²³ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publicita, 1978), hal. 170.

²⁴ TM. Hasbi Ash Shiddiqie, *al-Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2001), hal. 536

sehat. Hakikat syukur adalah mengungkapkan rasa terima kasih di dalam hati secara tulus dan mengatakannya secara lisan serta menerjemahkannya kedalam perbuatan atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT. Bersyukur artinya berbuat baik pada diri sendiri juga kepada orang lain.²⁵

Maka perlu mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur, dalam kondisi berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang diderita atau masalah yang tak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mesyukuri nikmat yang selama ini diterima.²⁶ Dimana konseli harus mesyukuri kesembuhan atau penyakit yang di berikan oleh tuhan nya yaitu kebiasaan berfikiran negative (negative thinking) karena Allah tau apa yang terbaik bagi diri konseli.

c. Teknik SEFT

Menurut teori dari SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ialah teknik untuk mengatasi masalah. Menurut pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi suatu sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Menguk akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu

²⁵ Yudy Effendy, Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses, (Jakarta: Qultum Media, 2013), hal. 13, 16-17.

²⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness* (Jakarta: Afzan Pubilising, 2009), hal. 70 -73.

yang relatif lama. Penanganan tersebut dapat berlangsung dalam waktu yang berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun.

Ketika aliran energi dalam tubuh terganggu akibat dipicu adanya 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 PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), depresi, fobia, kecemasan berlebihan, stres dan emosional berkepanjangan seperti berfikir negative yang di alami konseli. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yaitu terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, dimana menetralsir kembali gangguan energi itu dengan terapi 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.

Dalam melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.

1) *The Set-UP*

The set-up, bertujuan untuk memastikan agar aliran eneri dalam tubuh terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*Psychological Reversal*" atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan

bawah sadar negatif). Contoh *Psychological Reversal* ini diantaranya:

- a) Saya tidak bisa mencapai impian saya
- b) Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
- c) Saya tidak bisa termotivasi untuk belajar, saya malas
- d) Saya bukan orang yang percaya diri
- e) Saya kurang percaya kepada orang

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh diatas terjadi, maka inilah obatnya yaitu berdoa dengan khusyu, ikhlas dan pasrah: “Ya Allah.... Meskipun saya (Keluhan konseli), saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”

Kata-kata tersebut disebut *The Set-Up Words*, dalam bahasa religious adalah “doa kepasrahan” kepada Allah SWT. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas menerimannya dan pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan sambil menekan dada, tepatnya di bagian “*sore Spot*” (titik nyeri= daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua jari di bagian “*Karate Chop*) yang berada di punggung tangan di

pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking, selanjutnya melakukan langkah kedua the *tune-in*.²⁷

2) *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, *tune-in* dilakukan dengan cara merasakan rasa yang di alami, lalu mengarahkan pikiran konseli ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut sambil mengatakan “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhan ini hanya pada engkau ya Allah.”

Untuk masalah emosi, melakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan langkah ke 3 yaitu Tapping.

3) *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*the major energi meridians*” yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi

²⁷ Ahmad Faiz Zainudin, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), (Jakarta:Afzan Publishing: 2009) hal. 76.

- p) BF = *Baby Finger*: Jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- q) KC = *Karate Chop*: Disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate
- r) GS = *Gamut Spot*: Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Sambil men-*tapping* titik tersebut sambil melakukan 9 gerakan procedure yaitu: menutup mata, membuka mata, mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah, mata di gerakan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata melawan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1-5 dan bergumam lagi selama 3 menit.

Setelah melakukan 9 gerakan procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama sampai titik ke-18 (berakhir di karate chop). Dan diakhir dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur “Allahamdulillah”. Ketika proses terapi berlangsung penerapis juga menyertakan instrumen yang dapat membuat konseli lebih rileks.

Gambar 2.1: Tapping Fersi Singkat



Gambar 2.2: Tapping Fersi Lengkap



masalah pribadi. Seringkali kita mempunyai “PR” pribadi yang tak kunjung terselesaikan, dalam psikologis disebut unfinished business. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar ditinggalkan dan ketakutan untuk mengambil resiko. Berusaha mengembangkan diri dengan memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan *hand rem* terkunci, tetap bisa maju, akan tetapi tersendat-sendat *cantfull speed*.

SEFT dapat membantu membebaskan diri dari masalah-masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, menyelesaikan yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu penjajahan emosi barulah dapat melangkah dengan bebas, untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal.

2) Keluarga (hubungan suami-istri dan anak)

Keluarga adalah tempat seseorang memperoleh kepuasan yang besar, tetapi juga berpotensi menjadi sumber kepedihan yang terdalam. Keluarga bisa menjadi surga dunia tapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan dan kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan suami-istri dan orang tua kepada anak. Dalam hal ini SEFT bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk menetralsir emosi negative yang timbul dalam keluarga.

3) Sekolah (Guru, pelajar dan mahasiswa)

SEFT dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya:

- a) Guru dapat mengajarkan SEFT atau melakukan SEFT pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, bolos, moody dan masalah remaja lainnya)
 - b) Pelajar dan Mahasiswa dapat menggunakan SEFT saat malas mengerjakan skripsi, mempelajari pelajaran yang di benci, menghadapi dosen dan merasa tertekan akibat Ujian Nasional.
 - c) Guru BK (Bimbingan dan Konseling) mendapat terapi baru yang dapat dengan cepat membantu konselinya.
- 4) Organisasi (menejemen konflik, *team work and leadership*)

Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi harus memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa keterampilan dalam berorganisasi adalah menejemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. SEFT ikut berperan membantu masalah yang timbul dari dalam maupun luar organisasi tersebut.

- 5) Bisnis (*Entrepreneurship, sales and peak performance*)

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Kunci kemenangan dari dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah

peak performance (kinerja unggulan). Kinerja unggulan ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, Dalam hal ini SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sering menghambat businessman/woman untuk melakukan kinerja unggulan.²⁸

Adapun terapi SEFT dilakukan oleh terapis dalam mengatasi kebiasaan berfikir negative (negative thinking) seorang mahasiswi UINSA adalah fersi singkat, yang dimana hasil yang didapatkan dari terapi SEFT yang fersi singkat maupun fersi lengkap tetap hasil dari kedua fase tersebut sama, dan juga hasil dari kesepakatan antara konseli dan terapis.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dalam kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi, Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu

²⁸ Ahmad Faiz Zainudin, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), (Jakarta: Afzan Publishing: 2009), hal. 63-70.

tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis

b. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : tangan terasa dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada merasa sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan juga memiliki karakteristik yang berupa munculnya perasaan takut dan berhati-hati atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang, takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata yang berasal

dari lingkungan dan sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

c. Factor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan dan sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi

seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan yang muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

d. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar.

kecemasan menjadi dua jenis yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk

e. Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya maka emosi menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik.

Beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa gejala, antara lain:

1) Gejala suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2) Gejala kognitif dan motoric

Kognitif, individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas sedangkan motoric seseorang mengalami kecemasan yaitu sering merasa tidak tenang dan gugup. Misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Gejala motor

merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah.²⁹

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hasanuddin, Ida Hasra (2019) Terapi SEFT (Spriritual Emotional Freedom Technique) sebagai upaya “Taqarrub Ilallah” seorang remaja pecandu minuman keras di PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) Mekar Asri, Margorejo III D/73 Surabaya: studi kasus seorang remaja di PKBM Mekar Asri Margorejo yang mengikuti Kejar Paket B.

Persamaan : Menggunakan terapi seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Perbedaan : mengurangi seorang pecandu minuman keras.

²⁹ MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, AGUSTUS 2018 | Halaman 67

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi penelitian

Berdasarkan judul yang diangkat tempat penelitian sangatlah penting untuk penelitian dimana dapat memudahkan peneliti tersebut. Dimana data-data umum dapat diperoleh dari deskripsi tempat penelitian. Peneliti dapat mengetahui kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan dan hubungan sosial masyarakat disekitar konseli tinggal, sehingga peneliti mengetahui faktor penyebab timbulnya masalah yang dihadapi konseli.

a. Kondisi geografis

Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya yang letaknya sangat strategis karena merupakan pintu gerbang Kota Surabaya dari sisi Selatan yang beralamatkan di Jl. Ahmad Yani No.117 Surabaya. Menurut letak geografis Wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berdiri di atas tanah seluas 8 hektar yang memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

- 1) Sisi barat kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berbatasan dengan Jl. A. Yani tepatnya di depan Polda Jatim.
- 2) Sisi utara berbatasan dengan Pabrik Kulit dan perumahan Penduduk Jemur Wonosari.

3) Sisi timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari.

4) Sisi selatan berbatasan dengan PT. PERURI.

b. Sejarah berdirinya UIN Sunan Ampel Surabaya

Awalnya, pendirian perguruan tinggi ini dimulai pada tahun 1950. Ketika itu sejumlah tokoh muslim Jawa Timur yang menginginkan pendirian perguruan tinggi agama Islam di bawah naungan Departemen Agama. Sehingga diselenggarakanlah sebuah pertemuan di Jombang pada tahun 1961.

Pertemuan bersejarah tersebut dihadiri oleh Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Prof. Soenarjo yang menyampaikan berbagai gagasannya tentang perlunya pendirian perguruan tinggi agama Islam di Surabaya. Di akhir pertemuan, diperoleh beberapa keputusan penting yaitu:

- 1) Membentuk Panitia Pendirian IAIN.
- 2) Mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya; dan
- 3) Mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang.

Perjuangan pendirian perguruan tinggi ini pun berlanjut hingga tahun 1961 dengan dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah. Kemudian yayasan tersebut menyiapkan rencana kerja sebagai persiapan pendirian Insititut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang

terdiri dari Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Adapun perencanaannya berupa:

- 1) Menyediakan tanah untuk pembangunan Kampus IAIN seluas delapan hektar yang terletak di Jalan A. Yani No. 117 Surabaya.
- 2) Menyediakan rumah dinas bagi para guru besar.

Perjalanan perjuangan itu pun sedikit demi sedikit mulai membuahkan hasil. Tercatat pada 28 Oktober 1961, Menteri Agama meresmikan pendirian Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Dan tiga tahun setelah itu tepatnya pada 1 Oktober 1964, Menteri Agama kembali meresmikan Fakultas Ushuluddin di Kediri.

Atas dasar pendirian tiga fakultas tersebut, Menteri Agama lantas mendirikan IAIN Sunan Ampel di Surabaya. Kemudian perguruan tinggi ini dengan cepat telah berkembang di seluruh penjuru Indonesia. Bahkan, selama tahun 1966 sampai 1970, IAIN Sunan Ampel telah mempunyai 18 fakultas yang tersebar di Jawa Timur, Kalimantan Timur, dan Nusa Tenggara Barat.

Karena letak fakultas IAIN Sunan Ampel yang tersebar di mana-mana, beberapa fakultas tersebut akhirnya ada yang melebur dan menjadi bagian dari IAIN daerah lain. Kemudian, seluruh fakultas yang berada di luar Surabaya akhirnya menjadi sekolah otonom dan dinamakan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) sejak tahun 1997. Dan mulai tahun inilah IAIN Sunan

Ampel berkonsentrasi di lima fakultas saja yang lokasinya di Surabaya. Seiring perkembangan zaman dan kurikulum, pada tanggal 1 Oktober 2013, melalui Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013, nama IAIN Sunan Ampel berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel. Sejak saat itulah nama kampus ini kerap disebut dengan UINSA.³⁰

2. Deskripsi konseli

a. Data konseli

Klian adalah salah satau mahasiswi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di perguruan tinggi Universitas UIN Sunan Ampel Surabaya. Konseli adalah anak pertama dari lima bersaudara, konseling memiliki masalah dalam dirinya yaitu merasa cemas. Awal timbulnya kecemasan dikarenakan selalu di bully seperti dituduh menyontek saat ujian oleh teman kelasnya di MA Ummatan Wasathan Riau dan juga tekanan batin dari keluarganya yang kurang memberikan kasih sayang hingga konseli merasa depresi kejadian-kejadian tidak menyenangkan terbawah dalam pikiran konseli. Sehingga dari masalah ini konseli membutuhkan seorang konselor untuk membantu mengatasi masalahnya tersebut.

Nama : Putri (nam samaran)

Tempat tanggal lahir : Riau, 28 Mei 1998

³⁰ Igman Yuda Pratama. 2017, Sekilas tentang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya diakses dari <https://www.quipper.com/id/quipper-campus/campus-info/sekilastentang-universitas-islam-negeri-sunan-ampel-Surabaya-2/> pada Tanggal 7 Januari 2019.

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pekerjaan/Pendidikan : Mahasiswi

b. Latar belakang keluarga

Konseli adalah anak dari keluarga campuran dimana ayah berasal dari madura sedangkan ibu dari Sumatra. Konseli berasal dari keluarga *broken home* sejak SD kelas enam dimana ayah konseli bekerja sebagai tabib, ibu tiri sebagai ibu rumah tangga dan ibu kandung sebagai wirausaha dengan menjual peralatan dan bumbu masak di rumah.

Sebelum orang tua konseli cerai sudah banyak perpecahan yang terjadi di dalam keluarga konseli di mana ayah konseli dengan ayah mertuanya tidak akur dikarenakan berbeda aliran, sang ayah konseli seorang tabib dan ayah mertua dari ibu konseli seorang dukun, akibat perpecahan tersebut membuat orang tua konseli selalu bertengkar hingga mengambil keputusan untuk berpisah.

Setelah beberapa tahun berlalu ayah konseli menikah lagi dan ibu kandung konseli pisah dan memutuskan tinggal bersama orang tuanya, sedangkan adik dari ibu kandungnya dan juga konseli tinggal bersama ibu konseli. Setelah ayah konseli nikah lagi hingga konseli memiliki adik dari ibu tiri, adik kandung konseli berubah menjadi pemarah dan nakal dikarenakan tidak menyukai ibu tirinya sampai apa yang dikatakan ibu tiri kepada mereka tidak di hiraukan

saat konseli dan adiknya menginap di rumah ayahnya. Akan tetapi seiring berjalannya waktu hubungan ibu tiri dengan konseli beserta adik kandung konseli berjalan dengan baik dikarenakan ibu tiri mereka bisa memahami dan selalu perhatian kepada adik-adik konseli sehingga hubungan mereka akrab hingga saat ini. Walau pun konseli dan adik kandung tidak tinggal bersama ayah mereka namun hubungan konseli dan ibu, ayah kandungannya tak pernah putus sesekali konseli pulang dan menginap di rumah ayah kandung konseli.

c. Kondisi keagamaan konseli

Sejak kecil ayah konseli telah menanamkan nilai-nilai agama kepada konseli. Dimana ayah konseli seorang tabib pelajaran tentang agama telah diberikan kepada konseli dan adiknya, setelah lulus dari SD konseli meneruskan pendidikan di pondok pesantren yang berada di Riau. Disana konseli memperdalam ilmu keagamaan mulai dari tsanawiyah hingga Aliyah.

d. Kondisi lingkungan konseli.

Sejak lulus dari SD konseli sudah pisah dengan keluarganya dimana konseli melanjutkan Pendidikannya di pondok pesantren, lingkungan pondok sangat berbeda dengan lingkungan yang ada di rumahnya. Konseli adalah anak yang baik dan ramah, iya juga dekat dengan guru-guru yang ada di pondoknya.

Lingkungan di rumahnya dan di pondok sangatlah berbeda walau pun lingkungan di kedua tempat tersebut sama-sama

guru adalah musuhnya dan terjadilah sebuah kecanduan. Setelah lulus dari pondok pesantren konseli melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi yaitu di UIN Sunan Ampel Surabaya, di bangku kuliah konseli menghadapi masalah yang sama di mana harapan dari persentasi mata kuliah menghasilkan apa yang sama terjadi waktu dipondok tersebut dimana harapan yang di inginkan tidak sesuai dengan apa yang di inginkan seperti nilai yang bagus dan timbullah rasa cemas kepada dosennya bahwa dosennya killer dan pelit dalam memberi nilai.

Dari hal tersebut membuat konseli semakin merasa cemas dan konseli merasa bodoh amat pada mata kuliah yang di pelajarnya, dari hasil kecemasan membuat konseli tidak fokus dalam menuntut ilmu sehingga nilai mata kuliahpun tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dari keseringan berperasaan cemas membuat konseli susah bergaul dan percaya pada orang di sekitarnya alhasil konseli pun kurang dalam hal pertemanan atau bersosialisasi.

Konseli hanya berteman dengan orang yang menurutnya baik dengannya, dari kebiasaan berperilaku cemas membuat konseli sering mengalami sakit kepala dan sakit perut. Dalam ilmu kesehatan mengatakan bahwa orang yang sering cemas yang berlebihan akan menimbulkan penyakit seperti sakit kepala, sakit

perut, susah tidur, terkadang juga merasa stress dan masih banyak penyakit yang bisa di timbulkan dari keseringan merasa cemas.

3. Deskripsi konselor

Konselor adalah seseorang peneliti dan terapis yang di mana untuk mengatasi masalah konseli lewat cara pemberian bantuan terapi secara sukarela, sepenuh hati, serta menerima konseli apa adanya tanpa ada unsur paksaan maupun mencari keuntungan dan merugikan konseli.

Dalam penelitian ini sangat perlu adanya konselor dalam rangka membantu dan melengkapi data-data dalam diri konseli. Konselor dalam hal ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dan sekaligus sebagai peneliti dalam penelitian ini. Adapun biodata konselor sebagai berikut:

Nama	: Jusri
NIM	: B53215049
Tempat/Tanggal Lahir	: NTT, 11 Januari 1996
Agama	: Islam
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam

Sebelum melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dalam kompestisi akademik konselor telah mengambil mata kuliah terkait dengan konseling seperti bimbingan konseling Islam, teori dan Teknik konseling, terapi Islam, keterampilan komuniksai konseling,

rehabilitas social, konseling individual dan kelompok dan konseling mikro & makro..

Dari situ dapat menunjang kemampuan dan pengetahuan dalam penelitian yang dilakukan. Konselor pun pernah mendapatkan pelajaran tentang terapi SEFT dari tempat konselor bekerja yaitu MDC (down syndrom) dan membuat konselor tertarik mempelajari terapi SEFT. Dari pelajaran yang didapat konselor mengerti tentang terapi SEFT, dimana terapi tersebut dapat mengatasi berbagai macam masalah penyakit mulai dari penyakit fisik hingga emosional seperti kurang percaya diri, stress dan juga berpikiran negative seperti yang di teliti oleh konselor yaitu negative thinking.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Bagaimana Proses pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam deskripsi penelitian membahas bagaimana proses terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

- a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk mengenal kasus beserta masalah yang terdapat pada konseli. Dalam tahap ini, penerapis mengumpulkan data dari berbagai sumber baik dari konseli sendiri maupun orang terdekat konseli seperti teman sekelas, sekosan, dan keluarga konseli sendiri. Awal tertariknya konselor memutuskan konselinya adalah si putri pada saat konseli berkuliah di UINSA dan

tinggal di asrama kampus, pada saat itu teman sekamar putri adalah teman sekampung konselor.

Data yang didapatkan dari hasil wawancara kepada konseli yang di lakukan pada tanggal 15 Mei 2019, konseli mengatakan sejak tsanawiyah tak pernah merasa cemas kepada orang, keinginan yang membuat iya bisa merasa cemas, ketika konseli beranjak ke Aliyah dimana konseli sering mendapatkan tekanan dari masalah keluarganya akan tetapi hal itu tidak sesering sekarang. Hal yang membuat kebiasaan konseli merasa cemas makin parah pada saat konseli duduk di kelas 2 aliyah yang dimana penyebabnya adalah sering dibohongi atau dihiraukan oleh guru dan teman-temannya yang selalau menjauhinya dan membencinya hingga sering di katin orang gila karena konseli sering kesurupan dan selalu di bohongi oleh temannya dalam rangka untuk memanfaatkan konseli sehingga harapan yang konseli harapkan dari guru dan temannya padasaat itu membuat konseli sakit hati dan itu sering dilakukan oleh teman-temannya kepada konseli, diman konseli hanya mengharapkan kasih ayang dari teman dan guru yang ada di sekolah konseli.

Akibat pengalaman buruk itu membuat kecemasan konseli makin parah yang dimana sebelum itu hanya terkadang merasa cemas dan akhirnay kecemasan itu terbawah hingga minginjak bangku kuliah.

Tabel 3.1: hasil wawan cara dengan konseli

Konselor	Hai, putri apa kabar?
Konseli	Hai, baik!
Konselor	Lagi sibuk apa sekarang selain kuliah?
Konseli	Tidak ada sih paling cuman ngerjain tugas kuliah.
Konselor	Ooo, tugas kuliah.
Konselor	Gini ada yang mau aku tanyakan kepada kamu.
Konseli	Tanya apa?
Konselor	Aku dapat info dari teman sekamar kamu yuli....
Konseli	Ooo yuli, tetang apa?
Konselor	Gini katanya kamu dikamar sering murung dan melamun, mungkin kamu punya masalah.
Konseli	Loh kok kamu tau
konselor	Iya... aku tau dari yuli sih.
Konseli	Iya aku sering melamun dan juga menyendiri dikamar
Konselor	Kok bisa gitu?
Konseli	Yaa, aku selalu kurang percaya dengan orang yang belum aku kenal banget dan aku sering kepikiran dengan masalalu aku yang dimana kurangnya kasih sayang orang tua dan sering di bully dan tak di hiraukan oleh teman dan guru waktu di sekolah

	hingga aku depresi dan terbawah pikiran, akhirnya timbullah kecemasan pada diriku terhadap siapapun termasuk yuli waktu awal kenalan.
Konselor	Ooo, terus saat cemas apa yang kamu pikirkan ke orang itu seperti apa sih?
Konseli	Yaa aku itu seperti selalu merasa cemas gitu kalau ketemu orang baru dan juga kurang percaya dengan temen aku seperti berfikiran bahwa orang ini kelihatan jahat dan akan ngebully aku padahal belum tentu itu terjadi tapi mau bagai mana udah terlanjut merasa cemas. Dan juga aku sering kurang percaya dengan sekelas ku di mana aku beranggapan bahwa temanku ada maksud lain dalam sikap baik yang di berikan kepadaku.
Konselor	Dan itu sering kamu rasakan ketika kamu berada di luar ruangan maupun dalam kelas?
Konseli	Ya iya selalu aku merasa cemas dalam melindungi diriku.
Konselor	Tapi apakah kamu tidak merasa bahwa apa yang kamu lakukan itu dapat menyinggung perasaan teman maupun orang yang berada di sekitar kamu

Konseli	Sebenarnya ada tapi karna pengalaman sejak sekolah terbawa hingga sekarang dan itu udah terjadi ya udah aku biarin aja.
Konselor	Menurut kamu? Dengan seringnya kamu berperasaan cemas kepada orang atau siapapun itu dalam keseharian kamu, maksud aku apa kamu tidak merasa risih gitu dengan kebiasaan kamu itu
Konseli	Yaa aku juga merasah risih si tapi mau bagai mana lagi udah kebiasaan dan akibat keseringan itu membuat aku susah dalam berkomunikasi dengan orang yang kurang aku kenal hanya orang-orang tertentu aja seperti kamu, yoli dan teman-teman terdekat aku.
Konselor	Walau pun itu keluarga kamu, seperti sepupu gitu?
Konseli	Yaa kalau kurang akrab ya bisa jadi.
Konselor	Apakah kamu ada niat untuk merubah kebiasaan mu itu
Konseli	Ada tapi aku tidak tau bagai mana caranya
Konselor	Aku punya terapi yang dapat membantu kamu dalam menangani kecemasan kamu itu
Konseli	Terapi apaan

Konselor	Namanya terapi SEFT yaitu dapat membantu mengatasi penyakit seperti asam urat, dia betes dan juga masalah emosional seperti kecanduan ngeroko, sabu-sabu, sters, fobiya, depresi dan kebiasaan yang kamu alami ini yaitu kecemasan
Konseli	Wah, kedengarannya bagus tuh boleh di coba.
Konselor	Kamu mau
Konseli	Iya aku mau

Data selanjutnya dapat dari wawancara kepada teman-teman terdekatnya yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2019, setelah berhasil mengumpulkan data dari wawancara kepada orang-orang terdekat konseli. Dari wawancara penelitian, peneliti mendapatkan informasi tentang kebiasaan konseli ketika berada di kosan, kelas dan di luar kampus bahwa konseli sering menyendiri, melamun dan sesekali bersedi entah apa penyebabnya ujar teman sekelasnya Dari masalah lalunya yang membuat konseli selalu cemas, menimbulkan kebiasaan yang lain seperti menyendiri dan melamun. Hal lainnya juga dirasakan konseli seperti susah percaya kepada orang walaupun telah lama berteman dan juga susah bergaul dengan orang sehingga konseli kurang dalam pertemanan dan juga sering marah marah sendiri seperti teriak-teriak layaknya kesurupan.

Table 3.2: hasil wawan cara dengan informan

Konselor	Hei, apa kabar
Informan	Hai, baik
Konselor	Apakah kamu sering merasa aneh dengan tingkah laku putri ketika di kos
Informan	Iya, aku sering merasa putri itu tidak seperti biasanya pada awal masuk kos.
Konseling	Maksudnya tidak seperti biasanya pada awal masuk kekos itu seperti apa
Informan	Iya sekarang itu putri sering melamun dan selalu curigaan kepada temen-temen di kosan
Konseling	Kok bisa?
Informan	Entah kenapa dan juga tuh dia sering marah-marah endak jelas kalau di kamar kan aku jadi takut
Konseling	Kamu endak coba tanya kenapa dia bertingkah aneh seperti itu

Informen	Udah aku coba tapi jawabannya itu endak ada apa – apa tapi selalu dia lakukan.
Konselor	Tingkah laku seperti apa yang sering dia lakukan
Informen	Ya gitu sering melamun, curigaan dan yang parah sering marah-marah endak jelas seperti berteriak dengan suara yang keras
Konselor	Tapi kamu endak ada niat pindah kosan akibat kebiasaan itu
Informen	Awalnya ada niat buat pindah tapi aku juga merasa kasihan kalau di tinggal sendiri di kos, nanti endak ada yang negur dia kalau lagi ngelamun tau lagi marah-marah sendiri di kamar
Konselor	Terus kalau di kampus gimana sifatnya siputri
Informen	Kalau di kampus malah sering curigaan sama temen dan parah lagi sama dosen curigaannya itu kepada teman bahwa temannya itu sok baik padahal ada maunya sedangkan ke dosen dia beranggapan bahwa dosennya killer dan pelit dalam memberi nilai

Konselor	Kok bisa curigaan sama dosen, terus curigaannya iru seperti apa ke dosen
Informen	Lah kalau ketemen itu curigaannya bilang anak itu endak baik di jadikan temen nakal katanya. Kalau dosen malah di bilang galak nah terus kalau nilai kuliah di katin pelit nilai lah kayak gitu.
Konselor	Ooo, seperti itu?
Informen	Iya (dengan tekanan nada yang menyakinkan).

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan sebuah penetapan yang dilakukan konselor (trapis) tentang masalah dan sebab terjadinya masalah tersebut. Sebelum konselor mengetahui gejala terjadinya sebuah masalah pada konseli, konselor telah melakukan pengamatan dan wawancara kepada orang terdekat konseli maupun konseli itu sendiri. Dari pengamatan dan wawancara, diketahui bahwa konseli memiliki kecemasan yang di sebabkan tekanan dari keluarga, pengalaman buruk dan juga harapan yang sering tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh konseli sehingga membuat konseli merasa

tidak percaya diri dan menjadi beban pikiran konseli sendiri sehingga berdampak pada perkuliahannya.

c. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli. Langkah selanjutnya ialah prognosis dimana untuk menetapkan jenis dan proses yang baik untuk dilakukan dalam mengatasi masalah yang dialami oleh konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dan relevan dengan masalah konseli agar proses konseling dan terapi dapat menghasilkan hasil yang diinginkan.

Sebelum melakukan treatment konselor mengenalkan terapi yang akan digunakan kepada konseli agar konseli paham tentang terapi tersebut dan juga konselor menunjukkan proses terapi yang akan digunakan dalam bentuk video yang telah konselor dapatkan dari youtube.³¹ Terapi yang akan digunakan dalam mengatasi masalah konseli adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk diberikan kepada konseli. Dimana terapi SEFT terdapat berbagai tahapan teknik, yaitu teknik *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengarahkan dan memberikan solusi berupa pengertian kepada konseli, agar konseli bisa berpikir positif, bersabar, dan memaafkan. Dengan begitu, emosi negative yang ada pada konseli dapat dinetralisasi dan mencapai hasil yang diharapkan.

³¹ <http://www.youtube.com/alikhlasla>

d. Treatment (terapi)

Terapi adalah bentuk pemberian arahan, solusi dan jalan keluar atas masalah yang dialami konseli setelah konselor tau permasalahan konseli tersebut. Dalam proses terapi tersebut, konseli dibantu mengatasi masalah konseli berfikir negative kepada temannya dengan menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Kegiatan terapi tersebut dilakukan di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya yang dimana bertempat di ruangan Fakultas Dakwah.

Ada pun Langkah-langkah yang digunakan dalam terapi SEFT tidak jauh dengan terapi akupunktur. Pada pertemuan pertama yang dilakukan pada tanggal 13 Juni 2019, Tetapi sebelum melakukan terapi konselor melakukan pendekatan hubungan terhadap konseli agar merasa nyaman dengan konselor, sehingga konseli tidak merasa tegang. Pada saat ingin melakukan terapi konselor menanyakan kepada konseli apakah konseli telah siap untuk melakukan terapi tersebut, ketika konseli mengatakan sudah siap maka konselor menyarankan kepada konseli untuk minum air mineral dan tarik nafas sebelum di terapi agar proses terapi berjalan dengan kondisi yang rileks, tenang dan juga tidak memegang hp sehingga tidak terganggu dan berjalan seperti yang diharapkan.

Disini yang melakukan terapi dengan menotok bagian titik akupunktur ialah konseli sendiri sedangkan konselor hanya

mengarahkan dan menunjukkan bagian-bagian tubuh yang harus di titik agar konseli dapat merasakan dan merasapi terapi tersebut. Salah satu alasan mengapa bukan konselor yang melakukan terapi kepada konseli dikarenakan konseli tersebut ialah seorang wanita sedangkan konselor seorang pria, tetapi dengan konseli melakukan tehnik terapi dengan sendirinya membuat konseli makin fokus dan konsen sehingga pengobatan terapi ini berjalan dengan maksimal seperti apa yang diharapkan.

Konselor mulai terapi dengan menginstuksikan kepada konseli untuk menekan sore spot, yang dimana adalah titik nyeri dibagian atas dada. Konseli mengatakan dibagian tersebut terasa sakit dan yeri.

Konselor : gimana putri (nama samaran), rasanya?

Konseli : rasanya kayak sakit gitu.

Konselor : nyeri?

Konseli : iya nyeri. Kenapa ya?

Konselor : biasanya kalau terasa atau sakit di bagian tertentu, misalnya di bagian yang sekarang kamu tekan itu, tandanya memang ada aliran energi yang tersumbat di titik itu, misalnya itu seperti adanya emosi negatif yang tertahan. Jadi agar dapat kembali lancar, kamu harus menetralsir dan membebaskannya. Kamu bersihkan dulu hawa nafsu dan kebiasaan cemas.

hal yang membuat kamu merasa sedih atau kesal pada saat di sakiti oleh orang-orang yang membuat kamu timbul kecemasan dalam diri kamu. Kalau kalau kamu merasa ada tekanan atau efek apapun di bagian tubuh yang mana, mau itu dibagian kepala, dada atau di bagian mulut sekaligus rasakan dan terus lakukan sambil membayangkan dan fokus pada bagian sakit tersebut ya put.”

konseli mengucapkan kalimat yang di atas dan membayangkan sambil menotok titik yeri yang di rasakan oleh konseli sejak awal yaitu sore spot, di bagian atas dada tersebut selama 10 detik. Konseli sangat menikmati dan mengucapkan kalimat doa sambil memejamkan mata.

Saat konselor menginstruksikan ke konseli untuk membayangkan perilaku konseli ketika saat merasa cemas ke setiap orang, juga sikap yang sering marah-marah sendiri dan membayangkan orang-orang dimasa lalu yang membuat konseli bersikap seperti ini secara berulang dengan waktu yang cukup lama, di saat itu wajah konseli terlihat mengkerut seperti lagi marah dan emosi. Dalam posisi konseli masih menekan titik *sore spot*. Seketika itu konselor menanyakan kepada konseli,

put “ada apa? Kok kelihatan lagi marah” konseli pun menjawab, “*endak tau tiba-tiba marah aja! Ketika membayangkan orang-orang yang dulu membuat aku kecewa*”, konselor pun kembali mengarahkan dan berkata ke konseli “ya sudah tidak apa-apa dibayangkan sambil terus mengatakan doa yang tadi”. Selama 2-3 menit dan setelah itu konseli terlihat sudah bisa meredakan emosi dan amarahnya sambil menutup mata dan terus fokus dalam mengucapkan doa.

3) The tapping

Setelah melakukan penotokkan di titik yang nyeri di bagian atas dada, konselor pun mengarahkan konseli mulai melakukan titik-titik akupunktur yang pertama *Crown*: pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala sambil berdoa mengatakan ya Allah saya pasrah dan ikhlas seikhlas-ikhlasnya atas penyakit atau kebiasaan buruk yang saya alami semuanya saya pasrahkan kepadamu ya Allah dilakukan terus-menerus sambil membayangkan hal-hal yang sering iya lakukan seperti mara-marah sendiri kepada temannya, berburuk sangka dan hal-hal yang menyimpang pada diri konseli yang suka mencurigai temannya dan mencap orang sesuka hatinya seperti dosen yang di katain pelit dalam

memberikan nilai dan teman yang so baik, konselor menargetkan titik-titik terapi di lakuka selama 2-3 kali.

Selanjutnya itu berpindah ke bagian titik berikutnya yaitu EB= *Eye Brow*: titik ini terletak pada permulaan alis mata dan menotok titik akupuntur sambil berdoa di dalam hati ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepada mu diulang berkali-kali selama 3-5 kali. Setelah itu melanjutkan titik akupuntur berikutnya yaitu SE= *Side of the Eye*: titik ini terletak pada bagian tulang ujung alis mata dan menotok-notok sambil memejamkan mata lalu berdoa ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepadamu berulang-ulang selama 3-5 kali.

Setelah itu beralih kebagian titik selanjutnya yaitu UE= *Under of the Eye*: terletak dibawah mata sekiranya 2 cm dari mata dan konseli menotok-notok sambil memejamkan mata lalu berdoa ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepadamu atas sikap cemas yang saya rasakan pada teman dan berharap kesembuhan padamu, dilakukan selama 3-5 kali.

Setelah itu beralih lagi ketitik selanjutnya yaitu UN= *Under the Nose*: terletak dibawah hidung diatas bibir, konseli menotok titik tersebut sambil berdoa ya Allah saya ihklas dan pasrah kepadamu selama 3-5 kali

dilakukan. Setelah titik UN beralih ke titik selanjutnya yaitu titik Ch= Chin: terletak diantara dagu bagian bawah bibir sambil menotok-notok dan memejamkan mata sambil berdoa selama 3-5 kali.

Setelah dilakukan titik Ch beralih ke titik selanjutnya yaitu CB= Colar Bone, titik UA= Under Arm, dan titik yang terakhir yaitu BN= Bellow Nipple sambil berdoa ya Allah saya ikhlas dan pasrah kebiasaan buruk atau penyakit ini kepadamu, aku berharap kesembuhan karena kamulah pemberi penyakit dan penyembuhan atas apa yang aku alami.

Sambil di totok-totok pada titik terakhir, gamut spot, konselor memberikan arahan 9 gerakan. Gerakan tersebut 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
- 9) Bergumam lagi selama 3 detik

Setelah selesai melakukan terapi tersebut konselor bersama konseli mengakhiri terapi tersebut dengan mengucapkan syukur “Alhamdulillah” lalu konselor menanyakan keadaan dan perasaan yang dirasakan setelah melakukan terapi tersebut kepada konseli. Konseli pun menjawab bahwa iya merasa pikirann dan perasaannya mulai fresh dan legah, lalu konselor menyarankan untuk meminum air mineral agar kondisi konseli makin tenang sambil bercanda dengan konseli.

Konselor akan melakukan pertemuan lagi dengan konseli tetapi setelah beberapa hari sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli pada saat akan meninggalkan ruangan yang telah dipake untuk melakukan proses terapi tersebut, jangka waktu yang diberikan yaitu 1 minggu. Agar konseling bisa melakukan observasi sehingga konselor dapat mengetahui apakah ada perubahan dalam keseharian dan perkembangan konseli dalam melakukan hubungan social pada masyarakat atau kondisi yang ada di sekitar konseli.

Sebelum meninggalkan ruangan konselor sempat menanyakan kondisi konseli saat di tapping, apa yang dia rasakan apakah ada yang terasa sakit atau yang lain. Konseli menjawab pada saat di titik konseli merasa pusing dan dadanya terasa sesak namun setelah selesai di tapping konseli merasa pusingnya hilang pikiran kembali tenang tanpa ada beban dan perasaan konseli kembali fresh.

Konseli	Iya alhamdulillah tapi kalau rasa cemas aku mulai kambuh gimana?
Konselor	Asal kamu yakin, dan ingin berubah maka kamu harus tetap berusaha kan penyembuhan ini endak mungkin langsung sembuh pasti butuh proses agar mendapatkan hasil yang maksimal juga dengan cara kamu lakukan terapi SEFT ini.
Konseli	Iya ya tetap usaha dan sabar karna semua yang di lakukan pasti butuh proses.
Konselor	Tapi selama beberapa hari nanti sebelum kita bertemu lagi kamu boleh melakukan sendiri terapi itu kalau punya waktu yang luwang itu pun kalau kamu mau.
Konseli	Sama seperti yang tadi aku lakukan?
Konselor	Iya seperti yang kamu lakukan tadi.
Konseli	Emm, ok!
Konselor	Yang penting kamu yakin dan pasrah kesembuhan hanya kepada Allah yang memberi kesembuhan.
Konseli	Iya.

Selanjutnya adalah proses terapi SEFT yang kedua dalam mengatasi kecemasan pada konseli, proses terapi dilakukan pada tanggal 20 juni 2019. Terapi kedua ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan yang di alami konseli dalam jangka waktu yang Panjang dalam kebiasaan konseli merasa cemas, berburuk sangka dan kebiasaan yang lain seperti suka marah-marah. Dalam seminggu konselor tak lupa untuk selalu berkomunikasi dengan konseli agar dapat menggali informasi terkait hasil terapi yang telah di lakukan.

Pada proses kedua kali ini tidak jauh dari terapi yang pertama, dengan proses sebagai berikut.

Gambar 3.2: Proses Terapi SEFT kedua



Sebelum melakukan terapi, konselor kembali mewawancarai kondisi konseli terkait perkembangan selama seminggu setelah dilakukan terapi yang pertama, konseli masih berperilaku seperti marah-marah tanpa sebab kepada temannya dan berburuk sangka ke temannya, namun ketika selalu di ingat kan oleh konselor melalui whatsapp selama seminggu, konselor mencoba untuk menyuruh konseli melakukan terapi SEFT sendiri sama seperti yang

Konseli	Iya
Konselor	Bagus lah kau gitu.
Konseli	Terus pas aku bangun dan baca wa dari kamu aku langsung ingat dan mencoba untuk melakukan terapi itu, walau aku masih bingung titik-titik mana aja yang di pake waktu itu.
Konselor	Tapi niat dan penyebutan doa sama seperti minggu yang lau.
Konseli	Iya sama
Konselor	Tapi setelah itu berhasil?
Konseli	Ya lumayan mendingan
Konselor	Sebenarnya yang terpenting itu niat, khusus dan pasrah kepada Allah
Konseli	Iya bener
Konselor	Kalau gitu kita mulai terapi yang kedua
Konseli	Ok
Konselor	Ingat yang terpenting niat, khusus dan pasrah semuanya kepada Allah, ok
Kien	Ok
Konselor	Kalau gitu kita mulai dengan membaca bismillah terlebih dahulu

Setelah selesai dilakukan sesi terapi yang kedua konselor bertanya kembali kepada konseli tentang perasaannya setelah di terapi namun yang di rasakan konseli tidak jauh berbeda dengan apa yang di rasakan pada waktu sesi terapi yang pertama. Konselor pun juga bertanya pada titik apa saja yang kamu rasa sakit atau rasa yang lain, jawaban dari konseli pun sama yaitu merasa pusing dan sesek di dada tapi tidak separah di waktu sesi pertama kemaren, namun setelah selesai di terapi rasa pusing dan sesek mulai redah dan konseli merasa rileks.

e. Evakuasi

Setelah beberapa kali konselor memberikan terapi atau treatment kepada konseli dan akhirnya konselor mengajak konseli untuk berkomunikasi, syaring dan bercerita terkait dengan terapi yang telah diberikan beberapa kali kepada konseli, apakah berpengaruh pada keseharian konseli, kesehatan dan kebiasaan lainnya yang sering di lakukan konseli. Setelah beberapa kali terapi dilakukan konseli marasa pikirannya jernih dan juga hatinya makin tenang, adapun hal-hal yang konseli lakukan untuk tidak melakukan kebiasaan buruk yaitu marah tanpa sebab kepada temannya dan berperasangka buruk kepada teman di kampusnya bahwa konseli berfikir temannya akan menyakiti dirinya padahal itu belum tentu terjadi malah sebaliknya, dimana konseli melakukan kegiatan dengan cara membaca buku seperti novel dan juga mulai mengikuti

kegiatan-kegiatan positif yang di adakan di fakultasnya seperti memberi bantuan kepada anak yatim dan aktif dalam membantu mengajar di panti asuhan yang di buat kegiatan oleh fakultasnya. Konselor pun juga memberikan saran kepada konseli ketika memiliki waktu yang luang sesekali lakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dimana tahap ini dilakukan pada tanggal 26 Juli 2019. Konseli lakukan Pada diri sendiri agar pikiran dan perasaan konseli makin jernih dan juga hatinya makin merasa tenang sehingga kebiasaan buruk konseli dapat terselesaikan sebagaimana yang di harapkan dan juga konselor mengatakan terapi ini dapat konseli lakukan kepada keluarga dan teman terdekatnya.

Adapun kelebihan dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) tersebut dibanding dengan teknik atau metode terapi, konseling maupun training yang lain adalah:

- 1) Mudah dipelajari dan mudah dipraktikan oleh siapapun.
- 2) Cepat dirasakan hasilnya, misalnya terasa lebih ringan, fresh, pikiran tenang dan tidak merasa sesak ketika bernapas.
- 3) Murah sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, dalam berbagai masalah mulai dari penyakit fisik maupun emosional.
- 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, sehingga sangat mudah dan aman dipraktikkan oleh siapapun.
- 6) Universal, terapi ini bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun, Selain kelebihan dari terapi SEFT juga menjadi tidak efektif apabila tidak di laukan sesuai dengan prosedur seperti:
 - a) Terapi tidak dilaksanakan sampai selesai dengan tuntas.
 - b) Konseli kurang minum air (dehidrasi).
 - c) Konseli atau terapis tidak khusyu, ikhlas, dan pasrah dalam melakukan terapi.
 - d) Set-up tidak dilaksanakan dengan tepat.
- f. Follow up

Langkah ini bertujuan agar konselor dapat mengetahui hasil dari treatment yang diberikan kepada konseli. Dalam tahap ini konselor dapat melihat perubahan dari sebelum dan setelah melakukan terapi melalui pengamatan, menanyakan kepada konseli sendiri dan juga kepada teman terdekat konseli. Dimana konselor mendapatkan informasi dari teman sekelasnya bahwa konseli tidak lagi melakukan kebiasaan seperti melamun dan menyendiri di ruang kelas, malahan yang dilakukan konseli untuk tidak melamun ialah dengan cara membaca buku seperti novel dan juga konseli sering

kali melakukan candaan bersama temannya walau pun itu teman terdekatnya.

Walaupun telah ada perubahan dari kebiasaan konseli akan tetapi konseli masih kurang bisa melakukan pendekatan dengan teman lain atau bergaul dengan teman lainnya dan juga mulai memuji dosennya yang dimana dulu iya beranggapan bahwa dosennya itu galak dalam mengajar dan juga konseli gampang di bujuk atau di ajak untuk berpergian jauh seperti berlibur ke wisata yang ada di malang yang dimana di terapi konseli selalu merasa cemas dan berfikiran bahwa dosennya pelit dalam memberi nilai, sering curigaan kepada temannya bahwa temannya sifatnya jelak, baik kepada teman kalau ada maunya, padahal beranggapannya konseli itu belum tentu benar.

2. Bagaimana hasil terapi SEFT sebagai upaya mengatasi kebiasaan berfikiran negatif seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Berdasarkan dari hasil observasi dan juga wawancara kepada konseli sendiri dan juga teman-teman terdekatnya, dari konseli sendiri mengatakan bahwa iya terkadang merasa kurang percaya dengan omongan atau penyampaian dari temannya sehingga temannya terkadang merasa kesal akibat sikapnya yang selalu cemas kepada orang walaupun sudah saling kenal sekalipun dan juga akibat dari kecemasan yang di rasakan membuat konseli ini merasa kepalanya pusing dan sakit perut, ketika merasa sakit kepala konseli hendak melakukan terapi SEFT

tersebut ketika selesai melakukan terapi konseli merasa pikirannya mulai tenang dan sakit kepalanya agak mendingan.

Pada hari rabu tanggal 3 Juli 2019 konselor melakukan observasi atau wawancara dengan temannya tentang kebiasaan konseli yang sering berburuk sangka kepada temannya sendiri, informasi dari teman konseli tentang kebiasaan buruknya tersebut mengatakan bahwa konseli masih sering merasa cemas dan berburuk sangka pada teman-temannya akan tetapi tidak sesering yang dulu, dimana semua omongan atau berita yang di sampaikan teman-temannya tidak iya percayai kecuali konseli sendiri yang mendengarkan langsung dari informen tersebut. temannya juga sering melihat konseli sesekali melakukan terapi SEFT di kamarnya ketika konseli merasa pusing dan juga ketika memiliki waktu yang luwang. Konseli pun juga menyampaikan yang iya tau tentang terapi SEFT kepada temannya dan juga mengajak untuk melakukan terapi tersebut sambil belajar tentang terapi SEFT.

Untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi kecemasan kepada orang yang dimana konseli seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti telah menyediakan sebuah table untuk mengetahui perubahan yang di alami konseli dalam kebiasaan berburuk sangka setelah dan sebelum melakukan terapi.

Kondisi Sebelum melakukan terapi.

Table 3.5: kondisi sebelum melakukan terapi

no	Kondisi konseli	Iya	Kadang-kadang	Tidak
1	Suka marah-marah tanpa sebab kepada teman sekelasnya seperti mengatakan " <i>jangan kamu dekat-dekat dengan ku aku benci sama kamu</i> "	✓		
2	Suka murung dan menyendiri setelah melihat keharmonisan orang tua teman sekonyanya dimana konseli mengingat masalah konseli yang kurang kasih sayang orang tuanya	✓		

Tabel 3.6: Kondisi setelah di terapi

No	Kondisi konseli	Iya	Kadang-kadang	Tidak
1	Suka marah-marah tanpa sebab kepada teman sekelasnya seperti mengatakan " <i>jangan kamu dekat-dekat dengan ku aku benci sama kamu</i> "		✓	
2	Suka murung dan menyendiri setelah melihat keharmonisan orang tua teman sekos nya dimana konseli mengingat masalah konseli yang kurang kasih sayang orang tuanya			✓
3	Kurang percaya kepada temannya dikarnakan sering di bohongi dan di bulli oleh temannya waktu di sekolah hingga terbawah sampai kuliah dimana klen selalu		✓	

	beranggapan bahwa temannya berbuat baik kepadanya karena ada maunya saja setelah itu akan di lupakan tanggapan konseli kepada teman nya			
4	Suka marah-marah tanpa sebab kepada temannya karena sering mendengar temannya berkata keras seperti suara ayahnya yang lagi marah kepada ibu maupun dirinya.			✓
5	Kelien merasa atau beranggapan bahwa teman sekelasnya tidak menyayangi dan memperduliakn konseli seperti teman dan guru konseli saat duduk di bagku sekolah Madrasa Aliyah. Konseli sering beranggapan bahwa teman sekosannya		✓	

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis proses terapi SEFT (*Spirituan Emotional Freedom Technique*) sebagai upaya mengatasi kecemasan seorang mahasisiwi uinsa.

Terkait dengan kesesuaian tahapan konseling yang digunakan konselor pada umumnya, konselor pun juga sebagai penerapis dalam melakukan terapi, konselor pun telah mengikuti langkah-langkah atau proses terapi seperti yang di anjurkan dalam melakukan terapi SEFT (*Spirituan Emotional Freedom Technique*) tersebut. Tak lupa juga melakukan identifikasi masalah, *diagnosis, prognosis, treatment* dan *follow up* dalam melakukan terapi.

Table 4.1: Perbandingan data teori dengan data lapangan

No	Data Teroti	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah, Tahapan atau identifikasi masalah iyalah tahapan untuk mengenal masalah dan gejala yang di hadapi konseli.	Dalam tahap ini konselor mengumpulkan data tentang konseli dari keluarga, teman sekosan, dan teman seangkatan konseli. Setelah berhasil mengumpulkan data dari berbagai sumber diatas, peneliti kemudian telah mengetahui penyebab kebiasaan buruk konseli yang sering

3	<p>Prognosis, langkah selanjutnya ialah prognosis dimana tahapan ini adalah tahapan untuk menetapkan bantuan apa yang akan di gunakan dalam mengatasi masalah kebiasaan buruk konseli.</p>	<p>Berdasarkan data-data yang di dapatkan konselor pada saat tahapan diagnosis terhadap masalah yang di hadapi konseli. Maka konselor menetapkan bantuan atau terapi yang akan di berikan pada konseli yaitu, terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).</p> <p>Terapi ini adalah terapi yang menggunakan Teknik sepirituan dalam mengatasi berbagai masalah penyakit seperti sakit kepala, alergi, asma dan penyakit lainnya, adapun penyakit emosional yang dapat diatasi oleh terapi ini seperti depresi, fobia, trauma, sulit tidur, kurang percaya diri dan penyakit emosional yang di detita konseli yaitu kecemasan. SEFT adalah terapi yang dimana penggabungan antara spiritual seperti doa-doa dan juga energi psikologi.</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	<p>Treatment, Terapi ialah suatu pemberian arahan, solusi dan jalan keluar atas masalah atau kebiasaan yang dihadapi konseli setelah konselor mengetahui masalah atau penyakit yang terdapat pada konseli tersebut.</p>	<p>Dalam terapi ini konseli di bantu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya dengan menggunakan terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) proses ini dilakukan di sekitar kampus UINSA bertempat di ruangan fakultas dakwah dan komunikasi adapun langkah yang dilakukan konselor padasaat ingin menerapkan terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan konseli seperti suka marah-marah dengan berkata dan suara yang keras “<i>jangan kau dekat-dekat dengan ku aku benci pada kamu</i>”, suka murung dan menyendiri setelah melihat keharmonisan orang tua teman sekos nya dimana konseli mengingat masalalu konseli yang kurang kasih sayang orang tuanya, tidak percaya kepada temannya dikarnakan sering di bohongi dan di bulli oleh temannya waktu di sekolah hingga terbawah sampai kuliah dimana klen</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>selalu beranggapan bahwa temannya berbuat baik kepadanya karena ada maunya saja setelah itu akan di lupakan tanggapan konseli kepada teman nya, Suka marah-marah tanpa sebab kepada temannya karena selalu mendengar temannya berkata keras seperti suara ayahnya yang lagi marah kepada ibu maupun dirinya, Kelien sering merasa atau beranggapan bahwa teman sekelasnya tidak menyayangi dan memperduliakn konseli seperti teman dan guru konseli saat duduk di bagku sekolah Madrasa Aliyah. Konseli beranggapan bahwa teman sekosannya selalu menjauh dari konseli dan kurang memperdulikan konseli di saat lagi berada di kosan, iyalah seperti berikut:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Raport</i>, Tahap ini iyalah tahap pemberian efek positif pada konseli dan juga pada langkah pertama ini sangat penting dilakukan untuk membangun
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>hubungan yang baik dengan konseli, membuat konseli merasa nyaman dengan konselor agar pada tahap proses terapi konseli tidak merasa gugup dan juga membuat suasana konseli tenang dan tidak tegang dengan melakukan obrolan yang menaruh atau sesekali bercanda dengan konseli. Sehingga konseli dapat melakukan terapi dengan tenang dan khusyu.</p>
		<p>2. Pemberian <i>triatmen</i>, Tahap ini dilakukan oleh konseli sendiri agar konseli dapat merasapi dan konsentari pada terapi SEFT tersebut sehingga hasil yang diharapkan makin optimal.</p>
5	Evaluasi, Langkah ini dilakukan bertujuan	Setelah pemberian <i>treatmen</i> , selanjutnya konselor melakukan

	<p>mengevaluasi selama proses terapi yang dilakukan dan hasil yang telah dicapai sehingga dapat merencanakan proses selanjutnya.</p>	<p>pendampingan kepada konseli dan juga konselor melakukan pembicaraan dengan konseli terkait treatment yang diberikan, harapan dan impian konseli dari terapi SEFT tersebut. Apakah terapi tersebut berpengaruh terhadap konseli dan juga konselor memberi saran agar sering dilakukan terapi tersebut ketika memiliki waktu yang luang agar konseli dapat mempelajari terapi SEFT dan juga bisa mempraktekan kepada keluarga dan teman-teman konseli.</p>
6	<p><i>Follow up</i>, Tahap ini ialah tahap yang dilakukan agar konselor tau sejauh mana bentuk keberhasilan dari treatment yang di berikan ke konseli.</p>	<p>Dalam tahap ini konselor melakukannya agar mengetahui hasil dari sebelum dan setelah diberikan terapi, dimana informasi yang didapatkan melalui wawancara kepada konseli itu sendiri maupun teman dan keluarganya terkait kebiasaan konseli yang kurang percaya apa kata temennya, selalu berburuk sangka dengan perbuatan baik yang di</p>

		lakukan oleh temannya yang di akibatkan sikap cemas yang di alami konseli.
--	--	----------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan dalam proses konseling dan terapi yang diberikan konselor ke konseli sesuai dengan langkah-langkah dan tahapan dalam konseling, seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi dan evaluasi atau *follow up*. Demikian juga langkah-langkah yang dianjurkan dalam melakukan terapi SEFT.

B. Analisis Hasil Akhir Terapi SEFT Sebagai Upaya mengatasi kebiasaan buruk berfikiran negative pada seorang mahasiswi uin sunan ampel Surabaya.

Dalam melakukan terapi SEFT (*Spirituan Emotional Freedom Technique*)

Terhadap konseli yang merupakan seorang mahasiswi di perguruan tinggi UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki sikap kecemasan kepada teman yang perbuatan baik malah di katain so baik oleh konseli, suka marah tanpa sebab kepada temannya seperti membenci dan tidak menyukai sikap

temannya, dikatakan cukup berhasil dimana kebiasaan konseli yang selalu merasa cemas kepada temannya dalam hal kebaikan mulai berkurang.

kebiasaan konseli yang lain seperti suka menyendiri dan melamun akibat kepikiran dengan ibu ayahnya setelah melihat keharmonisan keluarga teman sekosnya yang lagi menjengug udah bisa berhenti dengan cara mengalihkan melakukan kegiatan membaca buku atau novel, kebiasaan yang lain seperti suka berperasangka kepada perbuatan baik temannya, tidak percaya dengan temannya akibat sering di bohongi, dikatakan ada perubahan yang dimana udah jarang di lakukan oleh konseli.

Untuk memudah menganalisis dari hasil mulai dilakukannya terapi SEFT (*Spirituan Emotional Freedom Technique*) hingga proses akhirnya terapi tersebut maka peneliti yang juga bertindak sebagai konseling (penerapis) telah membuat sebuah gambaran dari 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	Suka marah-marah tanpa sebab kepada teman sekelasnya seperti mengatakan “ <i>jangan</i> ”	✓				✓	

	<i>kamu dekat-dekat dengan ku aku benci sama kamu”</i>						
2	Suka murung dan menyendiri setelah melihat keharmonisan orang tua teman sekos nya dimana konseli mengingat masalah konseli yang kurang kasih sayang orang tuanya	✓					✓
3	tidak percaya kepada temannya dikarenakan sering di bohongi dan di bulli oleh temannya waktu di sekolah hingga terbawah sampai kuliah dimana klen selalu beranggapan bahwa temannya berbuat baik kepadanya karena ada maunya saja setelah itu akan di lupakan tanggapan konseli kepada teman nya	✓				✓	
4	Suka marah-marah tanpa sebab kepada temannya karena sering mendengar temannya berkata keras seperti suara ayahnya	✓					✓

kondisi klien saat telah dilakukannya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Dalam tabel tersebut terdapat 3 poin B untuk perilaku yang masih terkadang dilakukan atau dirasakan klien. Selanjutnya terdapat 2 poin C untuk perilaku yang tidak pernah dilakukan oleh konseli.

Maka untuk memperkuat keberhasilan dalam proses terapi tersebut konseli memakai pedoman perubahan perilaku dengan perhitungan sebagai berikut.³²

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. $\leq 50\%$ | : Kurang berhasil |
| 2. 50% - 75% | : Cukup berhasil |
| 3. 75% - 100% | : Berhasil |

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada saat selesainya dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terjadi perubahan terhadap kebiasaan yang selalu dilakukan konseli. Perilaku yang terkadang masih dilakukan oleh konseli ada 3 poin dan untuk perilaku yang tidak dilakukan lagi oleh konseli ada 2 poin analisis tidak dan berhasilnya sebuah terapi ini sebagai berikut.

1. Gejala atau kebiasaan yang terkadang masih dilakukan:
3 poin

³² Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 210.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang terdapat pada skripsi ini, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut.

1. Proses terapi SEFT (*Spiritual Emotioanl Freedom Technique*) dalam mengatasi kecemasan seorang mahasiswi UINSA yang dilakukan dengan cara yang telah ditentukan dalam melakukan sebuah konseling yang terdiri dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Saat mengidentifikasi masalah konseli, konseling mengumpulkan data-data tentang konseli melalui wawancara kepada konseli dan teman mau keluarga konseli itu sendiri, bertujuan untuk mengetahui kasus dan gejala-gejala yang terdapat pada diri konseli.

Setelah mengetahui masalah atau kasus yang terdapat pada konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis dimana untuk menetapkan bantuan apa yang akan di berikan iyalah terapi SEFT. Selanjutnya adalah treatmen, treatmen yang dilakukan konseling atau terapis iyalah raport yaitu membangun hubungan baik dengan konseli.

Setelah konseli merasanyaman dengan konselor barulah dilakukan sebuah terapi yaitu terapi SEFT dengan cara menotok 9 titik tertentu pada tubuk konseli sambil mengucapkan doa yang berisi didalamnya ada kata syukur, ikhlas dan pasrah. Setelah selesai dilakukannya

treatment langkah selanjutnya adalah proses evaluasi dari terapi tersebut dan follow up pada treatment dengan melihat kondisi konseli pada saat telah di terapi.

Dari tahap evaluasi mengenai terapi SEFT kepada seorang yang mengalami masalah atau kebiasaan selalu merasa cemas dilihat pada saat tapping, tidak semua titik tapping pada tubuh di rasakan sakit akan tetapi pada titik tertentu yang dirasakan sakit atau nyeri. Pada saat tahap *tune in*, konseling tidak langsung merasa sakit saat di tapping akan tetapi butuh proses yang lama dan juga butuh waktu yang lama untuk mengatasi kebiasaan konseli agar bisa berkurang namun saat selesai di lakukannya terapi konseli merasa pikirannya mulai tenang dan ceria atau rileks.

2. Hasil akhir terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi kecemasan pada setiap orang, seorang mahasiswa UINSA Surabaya adalah terdapat perubahan yang dialami konseli dan dikatakan cukup berhasil. Hal ini dibuktikan adanya perubahan yang terdapat pada konseli sesudah atau sebelum di lakukannya terapi SEFT, terlihat perubahan yang dialami konseli dimana ia selalu terlihat senang atau fresh dan juga terlihat mudah bergaul dengan teman-temannya di sekitar kampus UINSA.

B. Saran

1. Secara teoritik.

Penelitian ini iyalah penelitian kualitatif, agar penelitian ini makin meningkat reabilitas maka di perlukan adanya penelitian lanjut yang menggunakan penelitian kuantitatif dan komprehensif sehingga dapat memperluas informasi keberhasilan mengenai terapi SEFT dalam mengatasi masalah emosional yaitu kecemasan dan juga masalah-masalah lainnya.

2. Secara praktis

Dalam penelitian ini konselor menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna, maka peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian tersebut sebaga mana berikut:

a. Konselor (terapi)

Hendaknya pada saat pemberian terapi SEFT seorang peneliti memberikannya secara sungguh-sungguh dan terus menerus agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dan juga di dukung dengan pemberian motifasi yang kuat. Selain itu konselor harus menyiapkan tempat yang kondusif agar pada saat terapi menjadi lebih efektif dan efisien.

b. Konseli atau konseli

Agar konseling dapat melakukan terapi SEFT di waktu luang yang di milikinya, agar masalah atau kebiasaan yang dimilikinya dapat lebih berkurang lagi dan tetap semangat dalam menjalani masa

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qardhawi, Dr. Yusuf. *Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Risalah Gusti: Surabaya, 2005).
- Abu Syadzi, Dr Khalid. *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah*, (Imprint Bumi Aksara: Jakarta, 2012).
- Adam, Muchtar. *Meraih Salat Khsuyu"*, dalam *Abdullah Gymnastiar*, dkk., *Salat dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001)
- Al-Hilali, Salim bin Id. *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*, (Solo: Era Intermedia, 2004).
- Ash Shiddiqie, TM. Hasbi. *Al-Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2001).
- Effendy, Yudy. Sabar & Syukur, *Rahasia Meraih Hidup Sukses*, (Jakarta: Qultum Media, 2013)
- <http://www.youtube.com/alikhlasla>
- J. Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*
- Khalid, Amru. *Terapi Hati*. (Jakarta: Republika, 2005).
- Kenzi, Prima. *Sejarah Singkat Terapi SEFT*.
- MEDISAINS: *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 2, Agustus 2018
- Mushaf At-Tauhid, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna*, (Jakarta, Cahaya Press).

- Nasution, M. Yunan. *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publicita, 1978).
- Qodratillah, Meity Taqdir. dkk, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*, (Jakarta: BPPBBadan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2011).
- <https://almanhaj.or.id/3196-hukum-berburuk-sangka-dan-mencari-cari-kesalahan.html>, Diakses Pada Tanggal 26,Bulan 3,Jam 8:40
- Saputra, Aswar. *Healing Code*, (Yogjakarta: Immortal Publisher, 2013).
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*,(PT Elex Media Komputindo: Jakarta, 2010).
- Thohir, Mohamad. *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling*, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wiramihardja, Sutardjo. *Teori Kecemasan* (2005)
- Zainuddin, Ahmad Faiz. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*, (Jakarta: nAfzan Pubilising, 2009).
- Zainudin, Ahmad Faiz. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing: 2009).