



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING INDIVIDU DENGAN TERAPI
SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
(SEFT) UNTUK MENGATASI PHOBIA TEMPAT
GELAP PADA REMAJA DI DESA SURABAYAN
SUKODADI LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh :

Izzaty Nur Fajriyah
NIM : B03218022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Izzaty Nur Fajriyah

Nim : B03218022

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa: skripsi dengan judul “Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan” merupakan karyanya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 09 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Izzaty Nur Fajriyah

NIM. B03218022

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Izzaty Nur Fajriyah

Nim : B03218022

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : “Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan”

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

Surabaya, 9 Juni 2022

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP : 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Individu Dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia
Tempat Gelap Pada Remaja Di Desa Surabayaan
Sukodadi Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Izzaty Nur Fajriyah

B03218022

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu Pada Tanggal 4 Juli 2022
Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.

M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

Penguji IV

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

NIP. 197311212005011002

Surabaya, 4 Juli 2022.

Dekan,



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag. M.Fil.I

NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Izzaty Nur Fajriyah
NIM : B03218022
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : fajriyahizza09@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi

Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabaya Sukodadi Lamongan

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, 13 Oktober 2022

(Izzaty Nur Fajriyah)

ABSTRAK

Izzaty Nur Fajriyah, B03218022, 2022. Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabaya Sukodadi Lamongan.

Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada bagaimana proses Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Konseling Individu untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabaya Sukodadi Lamongan? Serta bagaimana hasil dari Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Konseling Individu untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabaya Sukodadi Lamongan?

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian study kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Kemudian tahapan dalam penelitian ini ialah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Konseling Individu untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabaya Sukodadi Lamongan. Hasilnya cukup memuaskan, dari perlakuan *treatment* dalam beberapa tahapan konseling yang dilakukan menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap konseli.

Kata kunci : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Konseling Individu, Phobia

ABSTRACT

Izzaty Nur Fajriyah, B03218022, 2022.
Individual Counseling with Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy to Overcome Dark Place Phobia in Adolescents in Surabayan Village Sukodadi Lamongan.

In this study, the researchers focused on how the process of implementing Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) with Individual Counseling to Overcome Dark Place Phobia in Adolescents in the Surabayan Village Sukodadi Lamongan? What are the results of the Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) with Individual Counseling to Overcome Dark Place Phobia in Adolescents in Surabayan Sukodadi Lamongan Village?

This research method is qualitative with the type of case study research. Data collection techniques in this study through observation, interviews, and documentation. Then the stages in this research are problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation or follow-up.

From the results of research that has been carried out, Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy with Individual Counseling to Overcome Dark Place Phobia in Adolescents in Surabayan Village Sukodadi Lamongan. The results are quite satisfactory, from the treatment in several stages of counseling carried out, it shows significant changes to the counselee.

Keywords: Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Individual Counseling, Phobia

نبذة مختصرة

تطبيق تقنية الحرية العاطفية. 2022، B03218022 عزت نور فجرية ، مع الاستشارة الفردية للتغلب على رهاب المكان المظلم (SEFT) الروحية لدى المراهقين في قرية سورابايان سوكونادي لامونجان

في هذه الدراسة ، ركز الباحثون على كيفية تطبيق تقنية الحرية العاطفية مع الاستشارة الفردية للتغلب على رهاب الأماكن (SEFT) الروحية المظلمة لدى المراهقين في قرية سورابايان سوكونادي لامونجان؟ ما هي مع الاستشارة (SEFT) نتائج تطبيق تقنية الحرية العاطفية الروحية الفردية للتغلب على رهاب الأماكن المظلمة لدى المراهقين في قرية سورابايان سوكونادي لامونجان؟

أسلوب البحث هذا نوعي مع نوع بحث دراسة الحالة. تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. ثم مراحل هذا البحث هي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم أو المتابعة.

من نتائج البحث الذي تم إجراؤه ، تطبيق تقنية الحرية العاطفية الروحية مع الاستشارة الفردية للتغلب على رهاب الأماكن المظلمة لدى (SEFT) المراهقين في قرية سورابايان سوكونادي لامونجان. كانت النتائج مرضية تمامًا ، بدءًا من العلاج في عدة مراحل من الاستشارة التي أجريت ، فقد أظهرت تغييرات كبيرة في المنتشر

، الاستشارة (SEFT) الكلمات المفتاحية: تقنية الحرية العاطفية الروحية الفردية ، الرهاب

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
نبذة مختصرة.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
Daftar Tabel	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II.....	14

KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Konseling Individu.....	14
C. Phobia	28
D. Konseling Individu dengan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan.	34
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian.....	43
C. Jenis dan Sumber Data.....	43
D. Tahap-tahap Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Validitas Data	53
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Subjek Peneliti.....	57
1. Deskripsi Lokasi Peneliti	57
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	58
3. Deskripsi masalah konseli.....	60

B.	Penyajian Data	62
1.	Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Pada Remaja Di Desa Surabayaan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.	62
2.	Deskripsi Hasil Proses Konseling Individu dengan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap Pada Remaja Di Desa Surabayaan Sukodadi Lamongan.....	80
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	83
1.	Analisis Proses Konseling Individu dengan <i>Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja.	83
2.	Analisis hasil Konseling Individu dengan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk mengatasi phobia tempat gelap.....	93
3.	Prespektif Islam	95
BAB V	98
PENUTUP	98
A.	Kesimpulan	98
B.	Saran dan Rekomendasi	99
C.	Keterbatasan Peneliti.....	101
Lampiran	Error! Bookmark not defined.

Daftar Tabel



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peneliti memulai identifikasi masalah konseli pada tanggal 20 Agustus 2021, awalnya peneliti hanya mengamati masalah remaja terkait dengan phobia di daerah tinggal peneliti. Kemudian pada tanggal 25 Agustus 2021 peneliti bermain ke rumah tetangganya, saat itu temannya peneliti bercerita bahwa tadi malam adeknya habis pingsan karena takut dengan tempat gelap. setelah mendengar cerita dari teman konseli, peneliti kemudian bertemu dengan adek teman konseli. karena dirasa hal tersebut cocok dengan masalah yang ingin diangkat untuk penelitian kali ini. Peneliti akhirnya memutuskan untuk melakukan pendekatan awal, karena peneliti sendiri tidak terlalu akrab dengan konseli. konseli dalam penelitian ini bernama TJS (nama samaran), ia merupakan siswi SMA kelas 1 di MAN 1 Lamongan. Menurut kakak konseli, konseli memiliki masalah dengan phobia, kemudian peneliti melakukan *assessment*. Setelah melakukan *assessment*, peneliti menemukan bahwa konseli takut dengan tempat gelap. Konseli mengaku bahwa ia akan di dekati dengan hantu saat di tempat gelap.² Peneliti kembali menemui konseli pada hari-hari berikutnya, demi memperkuat proses identifikasi

² Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 25 Agustus 2021

masalah yang dilakukan. Peneliti akhirnya menemukan sebab dari phobia yang dialami oleh konseli, yaitu karena dari kecil konseli sudah ditakut takuti oleh orangtuanya saat maghrib tiba atau pada saat gelap datang, Konseli mengaku ketika ia berada di tempat gelap ia seperti terancam karena halusinasi ia mengenai hal-hal yang tidak seharusnya ada ia hadirkan dalam halusinasinya. Konseli berkata bahwa ia tidak bisa melawan halusinasi yang ada dalam fikirannya tersebut ketika berada di tempat gelap, ia akan selalu terbayang oleh sesuatu yang menakutkan dan mengancam bagi dirinya. Dari situ konseli sangat takut sekali ketika berada di tempat gelap, konseli mengaku bahwa ia pernah hampir pingsan karena lampu mati di malam hari saat itu posisi konseli sedang di kamar mandi dan orangtua serta kakaknya berada di ruang tamu. Konseli menjerit beberapa menit tetapi tidak ada yang mengetahuinya sampai akhirnya kakaknya yang mendengar jeritan konseli tersebut menghampiri konseli di kamar mandi dengan keadaan konseli yang sangat lemas tidak bertenaga karena ketakutan hebat yang ia alami. Dan sampai sekarang phobia itu masih melekat dalam diri konseli, ketika berada di tempat gelap konseli akan merasa bahwa dirinya terancam. bukan hanya itu konseli juga mengaku bahwa ia takut akan kesendirian. Dampak tersebut yang menjadikan konseli phobia akan tempat gelap.

Rasa takut akan sesuatu sangatlah lumrah terjadi pada manusia, setiap manusia pasti pernah

merasakan rasa takut, Rasa takut akan muncul ketika manusia berada dalam situasi bahaya. Akan tetapi rasa takut yang berlebihan atau tidak sewajarnya merupakan suatu masalah yang harus segera di tangani atau diselesaikan. Rasa takut yang berlebihan dapat diartikan sebagai phobia. Phobia terjadi karena sebuah pemahaman yang keliru dari sebuah objek atau masalah yang dianggap sebagai suatu sumber masalah yang mengakibatkan rasa takut dalam diri manusia itu muncul yang pada akhirnya menimbulkan rasa cemas yang sangat luar biasa bagi individu tersebut.

Phobia merupakan sebuah gangguan kecemasan yang merupakan manifestasi dari rasa takut yang berlebihan dan membayangi kehidupan individu itu sendiri baik secara pribadi maupun secara sosialnya.³ Menurut kartono phobia merupakan rasa takut atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, tidak bisa dikontrol terhadap situasi objek tertentu. Nevid menyatakan bahwa gangguan phobia ialah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi serta rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya, ketakutan yang dialami jauh

³ Ridwan, “Fobia, Ragam dan Penanganannya” *Online Jurnal* Diakses pada tanggal 24 September 2021 dari <http://repository.uinjambi.ac.id/4341/1/jurnal%20%20Fobia%202015.pdf>.

melebihi penilaian tentang bahaya yang ada.⁴ Menurut Davidson, phobia didefinisikan sebagai penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh si penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar.⁵

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa phobia merupakan rasa takut yang tidak sewajarnya yang dialami oleh individu yang menyebabkan rasa cemas yang berlebihan yang dapat mengganggu mental dan psikologis individu tersebut serta dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya.

Dari pendapat para ahli dan kesimpulan diatas yang berkaitan dengan permasalahan konseli berinisial TJS yang merupakan remaja SMA kelas 1 yang sedang mengalami phobia pada tempat gelap, yang mengakibatkan terganggunya aktivitas yang dilakukannya serta mengganggu dalam kegiatannya ketika belajar di sekolah. Hal tersebut berakibat pada turunnya konsentrasi belajar ketika rasa takut atau phobia itu menyerang dirinya serta ketidaknyamanannya berada di tempat umum terutama saat malam hari dan tidak ada cahaya.

⁴ Atrup, Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal PINUS*, Vol. 3, No. 2, 2018, Hlm.140

⁵ Ridwan, "Fobia, Ragam dan Penanganannya" *Online Jurnal* Diakses pada tgl 27 September 2021 dari <http://respositoryuinjambi.ac.id>.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh peneliti, konseli merupakan seorang remaja yang sedang mengalami phobia atau rasa takut yang berlebihan. Konseli merupakan seorang siswa SMA, konseli mengaku bahwa ia mengalami phobia sejak ia berada di sekolah dasar.

Berangkat dari permasalahan yang dialami konseli, peneliti ingin membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Terutama setelah peneliti melihat permasalahan konseli yaitu menyangkut tentang kondisi psikologis dan mental konseli karena phobia tempat gelap yang dialami oleh konseli. Dengan tujuan agar konseli bisa beraktivitas dengan tenang, menjalani hari hari tanpa adanya tekanan, kesehatan mental dan psikologisnya tidak terganggu dan ketika berada di tempat umum tidak menyusahkan orang lain.

Untuk mengatasi permasalahan konseli peneliti akan menggunakan konseling individu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dalam terapi ini menggunakan energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan juga perilaku serta adanya unsur spiritual, yaitu memasukan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir.

Zainuddin menyatakan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu

menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT ini selain sebagai metode penyembuhan juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual.

Terapi SEFT ini perkembangan dari terapi (*Emotional Freedom Technique*) EFT yang merupakan sebuah metode yang digunakan untuk menyingkirkan masalah-masalah psikologis. EFT diperkenalkan pertama kali oleh Gary Craig sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif. Dari EFT inilah kemudian terlahir SEFT yang pertama kali diperkenalkan oleh Zainuddin beliau memperkenalkan melalui seminar, sosialisasi, konsultasi pribadi, dan workshop. Beberapa pakar EFT mengatakan bahwa teknik SEFT lebih powerfull dibanding EFT versi original.

Berdasarkan korelasi data yang telah didapatkan oleh peneliti menjadi dasar untuk diangkat menjadi sebuah tema dalam penulisan skripsi dengan judul **“Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap Pada Remaja di Kabupaten Lamongan”**. Peneliti berharap, bahwa inovasi ini dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan ajar bagi pihak yang memiliki masalah yang sama. Selain itu, penelitian ini bisa menjadi

wawasan baru bagi pembaca khususnya dalam bidang konseling.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana proses Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan?
2. Bagaimana hasil Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan.
2. Mengetahui hasil dari hasil Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dibuat secara tidak langsung untuk membantu remaja yang memiliki phobia atau rasa takut yang berlebihan dengan tempat gelap, diubah melalui terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT). Dalam penelitian ini peneliti berharap mampu memberikan manfaat baik dalam teoritis maupun praktis bagi para pembaca.

1. Aspek Teoritis

- a. Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada peneliti lain dan para pembaca dalam bidang Bimbingan Konseling Islam tentang penerapan terapi spiritual emosional freedom technique (SEFT) dan konseling individu untuk mengatasi phobia pada remaja
- b. Dapat memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling Islam bahwa metode ilmu yang ada dalam Bimbingan Konseling Islam dapat membantu seseorang untuk menangani persoalan yang sedang dihadapi manusia, salah satunya dengan terapi spiritual emosional freedom technique (SEFT) dengan konseling individu.

2. Aspek Praktis

- a. Bagi peneliti
Penelitian ini dibuat untuk memberikan jawaban dari apa yang telah diteliti tentang bagaimana penerapan terapi spiritual emosional freedom technique

- (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi phobia pada remaja.
- b. Bagi pembaca
Dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi pembaca apabila suatu saat nanti mendapatkan atau menjumpai kasus yang sama.
 - c. Bagi konseli
Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan oleh konseli serta koreksi diri sendiri dengan harapan konseli mampu mengontrol dirinya dengan rasa takut yang ada dalam dirinya pada tempat gelap.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Individu

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁶

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang atara konseli dengan konselor secara pribadi yang

⁶ Yolanda Puspita Dewi dan Heru Mugiarto, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Knseling Individual di SMK Hidayah Semarang”, *Jurnal bimbingan konseling*, Volume. 6, No. 1. 2020, Hlm. 35-36

dimana hanya ada 1 konseli dan 1 konselor untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut.

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

Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Selain itu, SEFT adalah gabungan antara *Spiritual power* dan *Energy Psychology*. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan *akupuntur* dan *akupressur*. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita.⁷

Menurut Stapleton dkk terapi SEFT merupakan teknik terapi stimulasi bagian-bagian tertentu pada tubuh bagian atas berupa ketukan-ketukan ringan menggunakan ujung jari sambil merangsang elemen kognitif dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi.⁸

⁷ Muthmainnah Zakiyyah, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea”, *Jurnal sain med*, Volume. 5, No. 2, 2013, hlm. 67

⁸ Stapleton, Church, dkk. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. (Toronto: ISRN Psychiatry. 2002). h.7.

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi yang menggabungkan antara ilmu psikoterapi serta akupuntur dan akupresure.

3. Phobia

Phobia adalah ketakutan yang hebat, di luar proporsi tuntutan situasi. Fobia tidak memiliki alasan yang rasional dan di luar kontrol si penderitanya. Fobia bisa diderita oleh siapa saja tanpa batasan usia dan jenis kelamin.⁹ phobia merupakan ketakutan terhadap peristiwa yang biasa dalam hidup tetapi menjadi luar biasa, gangguan fobia dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan otak menilai suatu peristiwa, perasaan individu terhadap sesuatu dan yang lain. Sedangkan faktor eksternal seperti hewan, tumbuhan, lingkungan dan yang lain.¹⁰

Dari beberapa uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa phobia merupakan perasaan takut yang berlebihan akan suatu hal yang tidak sewajarnya yang mengganggu pikiran, perasaan dan psikis seseorang sehingga dapat mengganggu aktivitas kegiatan

⁹ Rani Azmarina, “Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh untuk Menurunkan Gejala Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik”, *Jurnal psikologi indonesia*, Volume. 12, No. 2, 2015, h. 91

¹⁰ Ahmad Masrur Firohad, Herman Nirwana dan Syahniar, “Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”, *ejournal.unp.ac.id*, Volume. 5, No. 2, 2016, hlm. 101

yang dilakukannya. Bahkan bisa sampai membuatnya sakit dan bahkan mengancam nyawa seseorang tersebut.

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, konseli mengalami masalah phobia pada tempat gelap dimana ketika ia berada di tempat gelap ia akan berkeringat dingin bahkan bisa sampai pingsan. Hal tersebut akan berdampak pada kesehatan mental dan psikisnya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ditulis dalam tujuan agar memudahkan pembaca dalam memahami skripsi ini sehingga pembaca dapat mengetahui gambaran serta langkah-langkah dalam penulisannya. Sistematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian yaitu:

Bab I berisikan pendahuluan, dalam bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat secara teoritis dan praktis, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

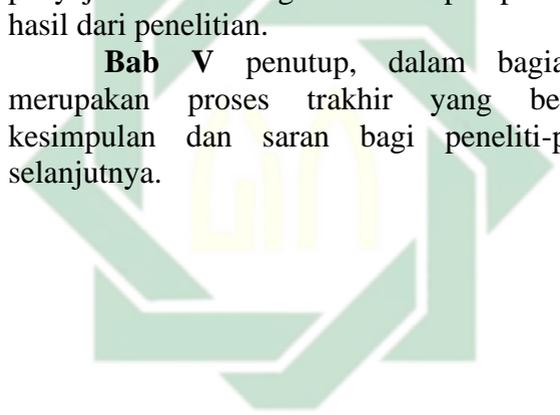
Bab II berisikan kerangka teoritik, dalam bab ini berisikan tentang kajian teori dari beberapa referensi yang diambil oleh peneliti sebagai penelaah variabel penelitian. yaitu tentang terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT), konseling individu dan Phobia (meliputi: pengertian beserta tujuannya) serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III berisikan metodologi penelitian, dalam bab ini berisikan pendekatan dan jenis

penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data serta teknik keabsahan data.

Bab IV berisikan hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini membahas mengenai gambaran umum subjek penelitian, yaitu seorang remaja SMA yang memiliki phobia atau rasa ketakutan yang berlebihan pada tempat gelap, penyajian data mengenai deskripsi proses dan hasil dari penelitian.

Bab V penutup, dalam bagian ini merupakan proses trakhir yang berisikan kesimpulan dan saran bagi peneliti-peneliti selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu layanan yang dapat dilaksanakan oleh konselor. Prayitno & Amti menjelaskan bahwa konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang memiliki masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Konseling individu merupakan suatu layanan BK yang memungkinkan konseli mendapat layanan langsung atau tatap muka secara perorangan dengan konselor untuk pengentasan masalah pribadi yang sedang dihadapi konseli.

Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, klien dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien, bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat menuju kearah pengentasan masalah klien. Layanan konseling individu ini merupakan jantung hati dari pelayanan konseling secara menyeluruh. Dalam layanan

konseling individu ini konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri setransparan mungkin.¹¹

Gibson & Mitchel mengatakan bahwa konseling individu sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan. Gibson & Mitchel juga menambahkan bahwa konseling individu merupakan program inti dari keseluruhan layanan bimbingan dan konseling.¹²

Menurut Munro dkk pelaksanaan konseling individu itu mengemukakan tiga dasar etika konseling, yaitu kerahasiaan, keterbukaan, dan tanggung jawab pribadi klien. Konseling individu akan berhasil dan bersifat etis apabila didasarkan pada ketiga hal tersebut.¹³

Menurut Willis S. Sofyan konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan

¹¹ Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil*, (Jakarta : Rajawali Pres, 2017) h. 107

¹² Ahmad Putra, “ Dakwah melalui konseling individu”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2, No. 2, 2019, hlm. 102

¹³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta : Rineka cipta, 1999), h.290

dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya. Sedangkan menurut Hellen konseling individual yaitu suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung atau tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁴

konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah. menurut Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.¹⁵

Dalam pelaksanaan konseling individu, terdapat 3 metode yang bisa digunakan, yaitu:

a. Konseling Direktif

¹⁴ Yolanda Puspita Dewi dan Heru Mugiarto, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual Di SMK Hidayah Semarang", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.6, No.1, 2020, hlm. 35

¹⁵ Nova Erlin, Laeli Anisa Fitri, "Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.3, No.1, 2016, hlm.141

Dalam konseling ini prosesnya yang aktif atau yang peling berperan adalah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu, konselor juga memberikan saran atau nasihat kepada konseli.

b. Konseling Non Direktif

Konseling non direktif ini konseling yang berpusat pada siswa muncul akibat kritik terhadap konseling direktif (konseling yang berpusat pada konselor). Konseling non direktif dikembangkan berdasarkan teori *clien centered* (konseling yang berpusat pada klien atau konseli).

c. Konseling Eklektif

Konseling eklektif merupakan gabungan dari metode konseling direktif dan non direktif. Penerapan dalam metode elektif dilakukan pada keadaan tertentu. Konselor menasehati dan mengarahkan kliennya sesuai dengan masalahnya dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk berbicara, sedangkan konselor hanya mengarahkannya saja.

2. Fungsi Konseling Individu

Konseling individu juga memiliki fungsi agar bisa efektif dalam pelaksanaannya,

adapun fungsi konseling individu, diantaranya:

- a. Fungsi pemahaman
Fungsi pemahaman merupakan pelayanan konseling yang menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan individu, seperti: pemahaman tentang diri, pemahaman tentang lingkungan dan keluarga, budaya, agama, dan adat istiadat.
- b. Fungsi pengentasan
Fungsi pengentasan merupakan fungsi konseling yang menghasilkan terentasnya berbagai permasalahan yang dialami individu
- c. Fungsi pengembangan
Fungsi pengembangan berfungsi untuk memelihara potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada diri konseli yang merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- d. Fungsi pencegahan
Fungsi pencegahan membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif yang meliputi

pengembangan strategis dan program-program yang dapat digunakan untuk mencoba mengantisipasi dan mengelakkan resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

e. Fungsi advokasi

Fungsi advokasi ini berfungsi untuk melindungi masalah konseli, masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individu dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi (pembelaan)

3. Tujuan Konseling Individu

Tujuan dari konseling individu ialah agar siswa mampu memahami akan dirinya sendiri dan lingkungannya, terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan mengganggu proses perkembangannya, teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa dan mengembangkan berbagai potensi yang ada pada siswa melalui bimbingan pribadi atau konseling individu, sosial, belajar dan karier. Serta perubahan pada diri klien, baik dalam bentuk pandangan, sikap, sifat maupun keterampilan yang lebih memungkinkan klien itu untuk dapat menerima dirinya sendiri, serta pada

akhirnya klien dapat mewujudkan dirinya sendiri secara optimal.¹⁶

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

1. Sejarah SEFT

Sejarah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berawal dari akupuntur dan akupresur yang berasal dari kedokteran China. Akupuntur dan akupresur muncul pada bulan September 1991. Ketika Erika dan Helmut Simon sedang jalan-jalan mereka menemukan mayat yang masih utuh dan terendam dalam glasier (sungai dengan suhu di bawah titik beku). Di tubuh mayat tersebut terdapat tatto yang menandai titik-titik utama meridian tubuh. Setelah diuji dengan “*carbon dating test*”, mayat tersebut diduga berusia 5300 tahun. Para ahli akupuntur berpendapat, bahwa titik-titik tatto tersebut dibuat oleh ahli akupuntur kuno yang sangat kompeten, karena ketepatan dan kompleksitasnya.

Terakhirnya SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui video course dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan

¹⁶ Junaidi Zultoni dan Farida Herna Astuti, “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata”, *Jurnal Paedagogy*, Vol.3, No.1, 2016, hlm.46.

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 memasukkan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Beberapa pakar EFT (Ritta Hag dan Rodney Woulfe) mengatakan, bahwa tehnik SEFT lebih powerfull dibanding EFT versi originalnya.

2. Pengertian Terapi SEFT

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan sebuah metode terapi psikologi yang merupakan bentuk pengembangan dari metode terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan lebih menekankan pada pengendalian pikiran dan emosi sehingga tidak mudah terganggu serta dilakukannya pengetukan ringan dengan menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik-titik meridian untuk setiap titik yang bermasalah. SEFT sendiri merupakan terapi yang kurang lebih sama dengan teknik EFT, yang lebih menekankan pada kelancaran system energy tubuh dengan cara menetralsir kembali system energy tubuh yang terganggu atau perlawanan psikologis (biasanya berupa

pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).¹⁷

Menurut Zainuddin SEFT adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Selain itu, SEFT merupakan gabungan antara *Spiritual power dan Energy Psychology*. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupressure. Ketiga teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energy tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdiri dari 3 tahapan.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu teknik untuk mengatasi gangguan emosi manusia dengan memanfaatkan sistem energi tubuhnya. Dalam permasalahan ada sebab dan akibat. Penyebab dari suatu masalah (pemicu) tidak langsung berakibat pada munculnya masalah (dampak), tetapi melewati proses, yaitu adanya gangguan sistem energi tubuh (*disruption of body energy system*). Terganggunya sistem energi tubuh ini berdampak pada terganggunya emosi.

¹⁷ Suroso dan Abdul Muhid, “Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi perilaku merokok remaja madya”, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Volume. 9, No.1, 2014, hlm. 87-88.

SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling yang dapat digunakan dalam ranah Bimbingan dan Konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Aspek spiritual dalam SEFT selaras dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang memasukkan unsur spiritual dan religi dalam tiap pandangan keilmuannya.¹⁸

Terapi SEFT ini memiliki keterlibatan unsur spiritual dalam penggunaannya. Adanya unsur spiritual dalam terapi SEFT ini merupakan hal yang menarik dalam penggunaan terapi SEFT yang diperkirakan sesuai dengan bentuk bimbingan konseling islam yang mempelajari ranah keilmuan dalam sudut pandang religi.

3. Teknik Terapi 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. Menguak akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu yang relatif lama. Penanganan tersebut dapat

¹⁸ Andar Ifazatul Nurlatifah, "Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Bimbingan Konseling", Vol. 2, No. 11, 2016, hlm. 319-321

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 berfikiran negative yang di alami konseli. Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yaitu terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, dimana menetralsisir 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*.¹⁹

a. *The Set Up*

The Set Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh

¹⁹ Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing, 2009). h.76.

kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini untuk menetralkan “Psychological Reversal” atau “perlawanan psikologis”. (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

The Set Up terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama ialah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua ialah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian titik nyeri (daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit).

b. *The Tune-in*

Tune-In dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita berdoa. Masalah emosi, kita melakukan "*Tune-In*" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita berdoa. Bersamaan dengan *Tune-In* ini kita melakukan langkah ketiga (*Tapping*).

Pada proses inilah kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

c. *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.²⁰

Berikut adalah titik-titik tersebut:

- 1) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- 2) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- 3) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- 4) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- 5) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- 6) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada

²⁰ Muthmainnah Zakiyyah, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea”, *Jurnal sain med*, Volume. 5, No. 2, 2013, hlm. 67.

- 8) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- 9) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa putting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).
- 10) IH = *Inside of Hand*: Di bagian tengah/pergelangan tangan
- 11) OH = *Outside of Hand*: Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) Th = *Thumb*: Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- 13) IF = *Index Finger*: Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) MF = *Middle Finger*: Jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) RF = *Ring Finger*: Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) BF = *Baby Finger*: Jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 17) KC = *Karate Chop*: Disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate
- 18) GS = *Gamut Spot*: Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

C. Phobia

1. Pengertian Phobia

Kata phobia berasal dari kata Yunani *phobos*, berarti “takut” yang berarti obyek atau situasi yang ditakuti. phobia adalah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya. Takut adalah perasaan cemas dan agitasi sebagai respons terhadap suatu ancaman.²¹ Menurut Freud, fobia merupakan pertahanan terhadap kecemasan yang disebabkan oleh impuls-impuls yang ditekan. Kecemasan ini dialihkan dari impuls yang ditakuti dan dipindahkan ke suatu objek atau situasi yang memiliki koneksi simbolik dengannya. Phobia adalah ketakutan yang luar biasa dan tanpa alasan terhadap sebuah obyek atau situasi yang tidak masuk akal. Pengidap phobia merasa tidak nyaman dan menghindari objek yang ditakutinya. Terkadang juga bisa menghambat aktivitasnya. Phobia merupakan suatu perasaan ketakutan yang muncul karena sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Responnya mungkin sesuatu yang cenderung mental, mengingat fakta yang mudah diingat

²¹ Ridwan, “Fobia, Ragam dan Penanganannya” Diakses pada tgl 29 September 2021 dari <http://respositoryuinjambi.ac.id>.

sekalipun dan kebanyakan suatu sensasi panik buta.²²

Menurut Davidson, phobia didefinisikan sebagai penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh si penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar.²³

Dalam Al-qur'an phobia atau rasa takut disebut dengan kata *khauf* yang berarti takut dan khawatir. Dalam al-Quran salah satu ayat menerangkan bahwa rasa takut dalam hati itu karena setan dan teman setianya yang berusaha menakut-nakuti kamu dengan menebar rasa takut yang berlebihan dalam hati orang-orang beriman. Firman Allah SWT dalam surah Ali 'imran ayat 175:

انَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُم وَاخَافُوا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya, karena itu janganlah

²² Putra Ananda Al Hafiz, “Penerapan Konseling Individual untuk Mengurangi Sikap Phobia pada Siswa kelas X SMA Swasta Bandung Medan”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, 2018, 35-36

²³ Ridwan, “Fobia, Ragam dan Penanganannya” Diakses pada tanggal 28 September 2020 dari <http://repositoryuinjambi.ac.id>.

kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepadaku, jika kamu orang-orang beriman. (Ali 'Imran: 175).²⁴

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa rasa takut yang berlebihan itu datangnya dari setan beserta teman-temannya yang menanamkan rasa takut dari pikiran maupun psikis seseorang yang menjadikan seseorang tersebut mengalami rasa takut yang berlebihan.

Phobia merupakan suatu bentuk ketakutan terhadap objek atau situasi yang lazimnya tidak membahayakan atau berpotensi menimbulkan bahaya. Ketakutan yang dirasakan bersifat melumpuhkan, yaitu individu yang mengalami fobia akan mengalami sensasi rasa takut begitu besar serta membuatnya tidak berdaya. Fobia menjadi sesuatu yang tersimpan dalam diri manusia seperti kekuatan yang mendorong manusia dan menjadi penentu dalam tindakannya, atau sebaliknya menjadi bahaya yang melemahkan manusia itu sendiri. Akibatnya ia menjadi lambat dalam memperoleh pengalaman baru, atau lambat merespon ragsang pertumbuhan. Secara umum jika dirinya akan tumbuh dalam kondisi seperti ini tentunya akan mengalami

²⁴ al-Qur'an, *Ali-Imran* : 175

hambatan dalam meraih prestasi dan kesuksesan dalam hidupnya.²⁵

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa phobia adalah rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang tidak sewajarnya terhadap benda, situasi, atau kejadian yang terjadi pada diri individu yang ditandai dengan keinginan untuk menjahui sesuatu yang ditakuti sehingga dapat mengganggu aktivitas atau kegiatannya.

2. Macam-Macam Phobia

Menurut DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder IV*), phobia dapat digolongkan dalam 3 jenis:

a. Phobia Spesifik

Phobia spesifik merupakan jenis phobia yang berkaitan dengan kondisi ataupun objek tertentu. Misalnya takut pada anjing, kucing, boneka, tempat gelap, badut, ular mainan. Penderita phobia ini merasa takut hanya saat ada pemicu yang membuatnya takut dan tidak akan muncul saat tidak ada pemicunya.

b. Phobia Sosial

Phobia sosial merupakan jenis phobia yang berkaitan dengan hubungan sosial atau interaksi. Pada penderita phobia sosial ini akan

²⁵ Moh Sarifud, Diakses pada tanggal 29 September dari <https://eprints.umm.ac.id/42068/3/jiptumpp-gdl-mohsarifud-49057-3-babii.pdf>.

menjahui dan menghindari dari keramaian, takut menjadi pusat perhatian, takut akan berbicara di depan umum dan berbagai jenis interaksi sosial lainnya.

c. Phobia Kompleks

Phobia kompleks ini merupakan jenis phobia yang berkaitan dengan situasi yang melibatkan banyak orang atau publik dan tempat terbuka. Jenis phobia ini disebabkan oleh banyaknya situasi pemicu sehingga dikatakan kompleks. Sebagai contoh seorang yang menderita phobia kompleks ini yang mengalami ketakutan keluar rumah, mungkin saja karena disebabkan oleh pengalaman traumatis saat ia keluar rumah. Sehingga ia merasa di luar rumah merupakan tempat yang tidak aman, di dalam rumah merupakan tempat paling aman. Oleh sebab itu, phobia terhadap tempat terbuka mulai terbentuk. Sehingga individu tidak hanya tersiksa dan ketakutan tetapi juga merasa terpenjara oleh perasaannya sendiri dan merasa tidak bahagia serta tertekan oleh situasi.²⁶

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Phobia

²⁶ Gerald C. Davision, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 185.

a. Peristiwa atau Trauma

Phobia terjadi karena faktor traumatis masa lalu penderitanya, yang merupakan sebuah pengalaman yang menakutkan dan traumatis yang membekas sehingga menimbulkan rasa trauma pada psikisnya.

b. Pola Asuh yang Kliru

Phobia ini terjadi karena pola asuh yang keliru dari orang tuanya yang menyebabkan traumatik pada anak sehingga menimbulkan phobia. Seperti orang tua yang selalu menakut-nakuti anaknya tentang tempat gelap. Dari sini pikiran anak teracuni bahwa tempat gelap itu mengerikan. Mungkin tujuan orang tua baik agar anak tidak keluar malam atau dengan alasan lain, namun ternyata salah menyampaikan justru akan berpengaruh pada kondisi psikologis anak tersebut.

c. Keyakinan yang salah

Keyakinan yang salah terjadi karena seseorang kerap membenarkan bahwa tempat gelap itu selalu membahayakan, padahal tidak selamanya keyakinan tersebut benar. Berada pada tempat gelap bila tidak berhati-hati tentunya juga akan membahayakan.²⁷

²⁷ Putra Ananda Al Hafiz, "Penerapan Konseling Individual untuk Mengurangi Sikap Phobia pada Siswa Kelas X SMA Swasta Bandung Medan", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling

D. Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan.

Rasa takut pada tempat gelap merupakan situasi yang wajar apabila terjadi pada setiap manusia. Namun ketakutan yang berlebihan atau biasa disebut dengan *phobia* itu tidak baik untuk manusia karena bisa mengganggu segala aktivitasnya bahkan ada yang bisa mengganggu psikis serta mentalnya.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa seorang individu yang memiliki phobia tempat gelap cenderung mengganggu segala bentuk aktivitas terutama pada malam hari. Dalam proses konseling individu ini tentunya ada teknik pendukung yang dapat membantu prosesnya supaya terealisasikan dengan sebagaimana mestinya dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Teknik pendukung tersebut ialah *SEFT* yang menerapkan kepasrahan diri, keikhlasan serta selalu mengingat Allah.

Berdasarkan dari kajian teori diatas pada kesempatan ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap

pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian oleh Putra Ananda Al Hafiz dalam skripsi bimbingan dan konseling yang berjudul “**Penerapan Konseling Individual Untuk Mengurangi Sikap Phobia Pada Siswa Kelas X SMA Swasta Bandung Medan**”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah Layanan Konseling Individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (konselor) terhadap seorang konseli (dibaca: siswa) dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Setiap orang mempunyai ketakutan-ketakutan pada hal-hal tertentu. Ketakutan disebabkan oleh banyak hal, bahkan kadangkala ketakutan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan jiwa pada penderitanya. Ketakutan yang berlebihan sering disebut *phobia*, tetapi ketakutan baru disebut *phobia* bila sampai sedemikian tidak masuk akal nya sehingga

mengganggu kehidupannya sehari-hari.²⁸

Persamaan : sama-sama menggunakan konseling individu untuk mengatasi phobia pada remaja, sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif

Perbedaan : penelitian yang dilakukan oleh Putra Ananda Al Hafiz menggunakan penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi phobia terhadap siswa kelas X yang memiliki phobia ketinggian, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada phobia tempat gelap serta penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan penerapan konseling individu

Hasil : Berdasarkan data-data hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling individual sangat efektif untuk menyelesaikan masalah siswa terutama untuk mengurangi sikap phobia pada siswa agar siswa lebih berani atau tidak phobia pada tempat yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap siswa setelah diberikan layanan konseling individual dapat diambil kesimpulan bahwa dengan memberikan layanan konseling

²⁸ Putra Ananda Al Hafiz, *Penerapan Konseling Individual untuk Mengurangi Sikap Phobia pada Siswa kelas X SMA Swasta Bandung Medan*, Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, 2018, 14-15

individual dikatakan efektif mengurangi sikap phobia pada siswa.

2. Penelitian oleh Inggriane Puspita Dewi dan Diana Fauziah dalam jurnal keperawatan muhammadiyah yang berjudul **“Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada para Pengguna Napza”**

Latar belakang dari penelitian ini adalah ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan memiliki dampak pada kualitas hidup, kesehatan, penyalahgunaan zat, hubungan personal dan orang tua, akademik, produktivitas pekerjaan, serta tingginya biaya dalam segi perawatan kesehatan. Sehubungan dengan salah satu dampak terjadinya gangguan kecemasan yaitu penyalahgunaan zat, kenyataannya Indonesia termasuk salah satu negara yang bermasalah di bidang tersebut. perubahan pola hidup di masyarakat terutama masyarakat perkotaan ikut menjadi faktor penyebab dari pemakaian obat terlarang dan narkotika. Terapi SEFT adalah gabungan antara spiritual power dan energy psychology yang dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak (neurotransmitter) yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi seseorang termasuk depresi. Selain itu SEFT juga memiliki

banyak kelebihan dibandingkan terapi-terapi lainnya yaitu lebih efektif, mudah, cepat, murah, efek dapat permanen, tidak terdapat efek samping, bersifat universal.²⁹

Persamaan : sama-sama menggunakan terapi SEFT untuk menangani sebuah kasus serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

Perbedaan : dalam penelitian Inggriane Puspita Dewi dan Diana Fuziah berfokus pada kasus kecemasan pada para pengguna napza. Sedangkan dalam penelitian yang akan diteliti berfokus pada kasus seorang remaja yang mengalami phobia.

Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) dapat digunakan untuk membantu para pecandu napza dalam menetralsir pikiran-pikiran negatif yang dialaminya. Kalimat doa dan sikap positif bahwa apapun masalah pikiran, jiwa dan rasa sakitnya ia ikhlas menerima serta mempasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT merupakan kunci dari terapi ini.

3. Penelitian oleh Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh dalam jurnal ilmiah psikologi terapan yang berjudul **“Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)**

²⁹ Inggriane Puspita Dewi dan Diana Fauziah, “Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada para Pengguna Napza”, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Volume 2, No. 2, 2017, hh. 135-137.

untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah tidak bisa dipungkiri bahwa setiap orang pernah merasakan stres terhadap pekerjaan yang dialaminya demikian pula dengan siswa pondok pesantren dimana kegiatan utama mereka sehari-hari berputar dalam dunia akademik lebih lamadari pada siswa pada umumnya. stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seseorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. Reaksi ini pada umumnya ditandai dengan reaksi fisik berupa pusing, sakit perut, reaksi emosi berupa perasaan sedih, marah dan menangis, reaksi kognitif seperti susah berkonsentrasi saat belajar, insomnia, sedangkan reaksi prilaku seperti berteriak, melempar benda, dan masih banyak lainnya. Terapi SEFT ini merupakan sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang. Terapi SEFT berfokus pada keikhlasan, kepasrahan serta kebersyukuran atas situasi tertekan yang dialami seseorang.³⁰

³⁰ Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh, “Terapi Spiritual Emissional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat

Persamaan: sama – sama menggunakan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Perbedaan : dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh menggunakan metode penelitian kuasi eksperimental dengan menggunakan jenis desain eksperimen control *grup pretest – posttestdesing*, Selain itu penelitian ini berfokus pada penurunan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian study kasus. Selain itu penelitian yang akan dilakukan berfokus pada kasus seorang remaja yang mengalami phobia.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren Darul Aman dengan menggunakan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique* hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberi perlakuan (*post-test*), meskipun kondisi kedua kelompok sebelumnya sama dalam stres akademik yang tinggi. Tingkat keberhasilan ini berdasarkan uji analisis

Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren”,
Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Volume. 04, No. 02, 2016, hh.
229-231.

wilcoxon dan uji *mann whitney* pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan signifikan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam metode penelitian terdapat empat kata kunci yang harus diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan.³¹ Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, karena dalam metode penelitian kualitatif prosedur penelitiannya akan menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik/penuh.³²

Jenis penelitian yang digunakan peneliti ialah jenis penelitian study kasus yang merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2018) hh. 2

³² Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hh. 4

pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.³³

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan. Dimana objek yang dituju peneliti merupakan salah satu warga yang tempat tinggalnya tidak jauh dari tempat tinggal peneliti. Fokus subjek dalam penelitian ini merupakan seorang remaja yang mengalami rasa takut yang berlebihan atau yang biasa disebut phobia pada tempat gelap.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumber data ini didapatkan dengan natural setting, peneliti mengumpulkan data berdasarkan observasi secara langsung tanpa dibuat-buat.³⁴ Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Jenis dan sumber data dalam penelitian ini adalah:

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diambil dari sumber pertama di lapangan oleh orang yang melakukan

³³ Mudjia Raharjo, "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya", Diakses pada tanggal 30 September dari <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>.

³⁴ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hh. 157

penelitian atau orang yang memerlukannya.³⁵ Sumber data primer diperoleh dalam bentuk kata-kata atau lisan dan perilaku dari subyek atau informan yang didapatkan melalui observasi dan wawancara. Dalam hal ini yang termasuk dalam sumber primer penelitian ini ialah konseli itu sendiri.

Dalam penelitian ini data diperoleh peneliti dari perilaku konseli yang akan diteliti, yakni phobia. Konselor meneliti bagaimana konseli bisa dikatakan memiliki phobia tempat gelap. Yakni melalui beberapa aspek, yang pertama konseli dari kecil sudah ditakut-takuti oleh orang tua nya saat malam tiba, kedua konseli merasa terancam karena halusinasi mengenai hal-hal yang tidak seharusnya terjadi, yang ketiga selalu terbayang akan sesuatu yang membahayakan dirinya. Hal inilah yang mengakibatkan ia tidak berani ketika malam hari dan tidur di kamar sendirian. Hal tersebut mengganggu kegiatan remaja tersebut serta pikiran dan psikisnya.

2. Data sekunder

³⁵ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hh. 19

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.³⁶ Sumber data sekunder ialah sumber data yang diperoleh dari pihak lain yang bersangkutan dengan konseli guna untuk melengkapi data yang diperoleh dari data primer. Yang termasuk dalam sumber sekunder penelitian ini adalah konseli sendiri. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap *significant other* yang mana ialah orang tua konseli itu sendiri serta kakak dari konseli yang mengetahui kondisi konseli ketika mengalami phobia tersebut.

Dalam penelitian ini data diperoleh dari wawancara oleh peneliti dan *significant other*, pertama data bersumber dari ibu konseli, yang mana menurut ibu konseli ia merupakan anak yang tergolong pandai pada akademiknya serta anak yang periang namun ia sangat takut akan hal-hal tertentu contohnya tempat gelap, bawah kolong tempat tidur. kedua dari kakak perempuannya, menurut kakak perempuannya ia anak yang suka

³⁶ Joko Subagya, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hh.88

bercerita tentang apapun itu kepada kakak perempuannya ia juga tergolong anak yang pemalu tetapi bodo amat dengan keadaan sekitar akan tetapi ia juga peduli dengan orang yang ia sayangi namun ia sangat lemah pada tempat yang minim pencahayaan atau tempat gelap serta tempat yang sempit yang sedikit ventilasi pada ruangan tersebut.

D. Tahap-tahap Penelitian

Beberapa tahapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain:

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap ini peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih dan menentukan informan, memilih lokasi penelitian, menyiapkan perlengkapan ketika di lapangan.

Pada tahap ini peneliti pernah melihat konseli ketika mengalami phobia pada tempat gelap, dimana pada malam itu konselor berada pada rumah konseli dan pada malam itu juga sedang ada pemadaman listrik yang mengakibatkan konseli mengalami ketakutan yang hebat hingga mengalami kringat dingin. Hal itu tentu tidak baik bagi kesehatan konseli, untuk itu peneliti beriktikad untuk memberikan bantuan untuk

menghilangkan rasa takut yang berlebihan atau phobia tersebut melalui terapi spiritual emotions freedom technique (SEFT). Hal ini disambut baik oleh konseli dan keluarganya, dengan melihat kondisi konseli ketika rasa takut atau phobia itu muncul yang sangat mengganggu diri konseli.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Dalam hal ini peneliti harus mempersiapkan diri dengan baik, baik secara fisik maupun mental, Karena hal tersebut sangatlah penting untuk disiapkan saat berada di lapangan. Dari uraian tentang tahap pekerjaan lapangan dibagi menjadi tiga bagian yaitu, peneliti harus bisa memahami situasi dan kondisi penelitian, mempersiapkan diri ketika berada di lapangan dan berperan untuk mengumpulkan data yang ada di lapangan. Pada saat memasuki lapangan, peneliti harus menjalin hubungan dengan baik dengan subjek-subjek penelitian sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data yang akan ditindaklanjuti dalam pokok permasalahan dengan cara mengumpulkan data-data hasil dari wawancara dan observasi yang telah

dilakukan peneliti. Wawancara mendalam dilakukan pada sumber data primer serta pengamatan yang dilakukan oleh konselor selama proses pemberian terapi berlangsung. Peneliti melakukan wawancara dengan data sekunder yang dapat membantu untuk memperoleh data-data yang berkaitan dengan konseli.

Setelah mengetahui akar permasalahan konseli maka terapi spiritual emotional freedom technique dengan konseling individu dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan rasa takut yang berlebihan atau phobia pada konseli.

3. Tahap analisis data

Setelah data terkumpul selama proses pemberian terapi berlangsung yang diperoleh peneliti dari konseli maupun orang-orang sekitar konseli maka selanjutnya adalah data dianalisis secara sistematis dan ditulis dalam bentuk laporan.

Analisi data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari,

dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁷

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk mendapatkan data secara valid sesuai dengan keperluan penelitian. pada penelitian ini terdapat beberapa teknik pengumpulan data, yaitu :

1. Observasi

Menurut morris, observasi merupakan aktivitas mencatat suatu gejala dengan bantuan instrumen. Pada teknik ini dilakukan dengan merekam suatu gejala dari sebuah peristiwa. Observasi dilakukan untuk mendeskripsikan suatu peristiwa, melahirkan teori dan hipotesis, atau menguji sebuah teori dan hipotesis.³⁸

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi dengan cara bersosialisasi, berinteraksi dengan konseli serta mengamati perilaku konseli pada saat sedang mengalami phobia atau rasa takut yang berlebihan dan bagaimana cara konseli untuk menenangkan dirinya. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data

³⁷ Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hh. 248

³⁸ Hasyim Hasanah, “Teknik-teknik Observasi”, *Jurnal At-taqoddum*, Volume. 08, No. 01, 2016, hlm.28

informasi yang berhubungan dengan konseli.

2. Wawancara

Menurut Rachmawati, wawancara merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan. Wawancara didahului dengan beberapa pertanyaan yang formal. Aturan pada wawancara penelitian bersifat lebih ketat. Peneliti cenderung mengarahkan wawancara pada penemu perasaan, persepsi dan pemikiran partisipan.³⁹ Sedangkan menurut Singh, wawancara merupakan situasi berhadapan-hadapan antara pewawancara dengan responden. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mendapatkan data tentang responden.⁴⁰

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan fakta, kepercayaan, perasaan, keinginan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan penelitian. dengan wawancara, peneliti dan informan berinteraksi langsung. Wawancara dapat menghasilkan

³⁹ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume. 11, No. 01, 2007, hlm. 35

⁴⁰ Lukman Nul Hakim, "Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit", *Jurnal Aspirasi*, Volume. 04, No. 02, 2013, hlm.167

banyak informan, karena responden atau informan akan saling berbincang dengan leluasa. Peneliti akan memperoleh keterangan lebih lanjut dan mendalam terhadap jawaban dari responden. Hal tersebut dapat mencegah penyimpangan terhadap tujuan penelitian. teknik wawancara dapat menghasilkan informasi yang lebih tepat dibanding dengan informasi dari teknik lainnya.⁴¹

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara tak terstruktur, karena setiap responden akan mengemukakan pendapatnya sesuai keinginan dan pengetahuan mereka sendiri, agar proses penggalian data tidak terlalu kaku. Wawancara dilakukan tidak hanya dengan subyek penelitian saja, akan tetapi dengan *significant other* seperti orang tua, anggota keluarga konseli, serta teman konseli

Wawancara tidak terstruktur merupakan pertanyaan yang diajukan oleh peneliti kepada responden tidak dilakukan secara berurutan atau pertanyaannya bersifat lebih terbuka. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat

⁴¹ Mita Rosaliza, "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif", *Jurnal Ilmu Budaya*, Volume. 11, No. 02, 2015, hlm.77

memperoleh gambaran yang mendalam tentang hal-hal penting yang harus diperhatikan di dalam mengumpulkan data sehingga nantinya dapat digunakan untuk memformulasikan isu-isu pokok yang perlu digali lebih lanjut dalam pengumpulan data selanjutnya. Konsentrasi utama dalam melakukan wawancara tidak terstruktur ini adalah pendapat dari responden.⁴²

Dalam hal ini konselor menanyakan beberapa pertanyaan kepada konseli, mengenai permasalahan yang sedang dialami yaitu tentang phobia.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan sebagainya.⁴³ Dokumentasi juga sebagai sumber data yang digunakan sebagai pelengkap penelitian observasi dan wawancara, baik itu berupa gambar/foto, film, sumber tertulis, dan karya-karya monumental,

⁴² M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta : BPFE-Yogyakarta, 2007), hlm. 69

⁴³ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Asdi Mahasatya, 2002), hlm. 200

yang semua itu dapat memberikan informasi dalam proses penelitian.

Dalam penelitian ini dokumentasi yang dilakukan peneliti ialah mengumpulkan foto pada saat peneliti melakukan proses konseling.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan teknik keabsahan data yang bertujuan untuk mendapatkan kepercayaan akan kebenaran dari hasil penelitian ini. Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam sebuah penelitian, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Yang dimaksud dengan keabsahan data ialah bahwa setiap keadaan harus memenuhi mendemonstrasikan nilai yang benar.⁴⁴ keabsahan data penelitian kualitatif terdiri dari :

1. Perpanjangan pengamatan

Pada tahap awal peneliti memasuki lapangan, peneliti masih dianggap sebagai orang asing, sehingga informasi yang diberikan belum lengkap, tidak mendalam dan masih memungkinkan banyak hal yang dirahasiakan. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti

⁴⁴ Lexi J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm.320

hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk, semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.

2. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan yang dimaksud dalam penelitian adalah melakukan proses penggalian data secara berkelanjutan. Peneliti dapat meningkatkan ketekunan dalam bentuk pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan benar atau tidak, dengan cara melakukan pengamatan secara terus-menerus.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu untuk keperluan pengecekan terhadap data tersebut. tujuan dari triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari penelitian kualitatif. Peneliti mengkaji data yang dikumpulkan dari subjek penelitian, baik melalui wawancara maupun observasi serta membandingkan data dari sumber lain. Ada 3 cara dalam triangulasi data

yaitu: triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.⁴⁵

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses dalam mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi dan observasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴⁶ teknik analisa yang dilakukan peneliti dalam dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif yaitu membandingkan pelaksanaan konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, yaitu dengan membandingkan keadaan konseli sebelum diadakannya proses konseling dan sesudah terjadinya proses konseling.

Beberapa langkah-langkah teknik analisis data adalah:

⁴⁵ Arnild Augina Mekarisce, “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Volume. 12, No. 3, 2020, hlm.150

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Hal 244

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan penyederhanaan yang dilakukan melalui kegiatan seleksi, pemfokusan, dan keabsahan data mentah. Data mentah tersebut menjadi sebuah informasi yang bermakna, sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan.

2. Penyajian data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data berupa narasi. Penyajian berupa sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis dan mudah untuk difahami.

3. Penarikan kesimpulan

Penerikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam tahap analisis data. Penarikan kesimpulan penelitian mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian. data yang disusun oleh peneliti yang dibandingkan antarasatu dengan yang lain, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan. Kesimpulan ini digunakan sebagai jawaban dari rumusan masalah tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Peneliti

1. Deskripsi Lokasi Peneliti

Lokasi penelitian ini bertempat di desa Surabayaan, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan. Desa Surabayaan ini merupakan desa yang bisa terbilang cukup besar yang berada di pinggir jalan raya, desa Surabayaan dikelilingi oleh sawah-sawah, tambak. Masyarakat desa Surabayaan mayoritasnya bekerja sebagai petani, selebihnya ada yang menjadi PNS, Pegawai BUMN, Wiraswasta dan Pedagang.

Secara geografis desa Surabayaan berada di Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur Indonesia. Dengan kode pos yang dimiliki 62253. Letak Desa Surabayaan sangatlah strategis bukan di pinggir kota bukan juga di pusat kota, tetapi dekat dengan kota, rumah sakit, serta pusat perbelanjaan dan pasar. Desa Surabayaan berdampingan dengan Desa Wangunrejo, Desa Sidogembul dan Desa Wudi.

Desa Surabayaan sendiri terdiri dari 2 Dusun yaitu Dusun Kedangean dan Dusun Semlawang, akses jalan yang terhubung antar Dusun sangatlah baik dan mudah untuk dilalui. Konseli sejak kecil sudah berada di Desa Surabayaan tersebut dan menjadi bagian dari warga Surabayaan sampai saat ini.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang membantu mengentaskan masalah yang dihadapi oleh konseli dengan tujuan agar konseli bisa menjalankan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

Berikut biodata/identitas konselor yang sedang melakukan penelitian di desa Surabayaan tersebut.

Nama : Izzaty Nur Fajriyah
TTL : Lamongan, 19 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dsn. Kedangean Ds. Surabayaan
Rt.06 Rw.02 Kecamatan
Sukodadi Kabupaten Lamongan
Agama : Islam
Status : Mahasiswi

Berikut riwayat pendidikan yang pernah di tempuh oleh konselor :

- 1) TK Al-Khoiriyah (2006-2007)
- 2) SDN Wangunrejo (2007-2012)
- 3) SMPN 2 Paciran (2012-2015)
- 4) SMAU BPPT Al-Fattah (2015-2018)
- 5) UIN Sunan Ampel Surabaya (2018-sekarang)

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang sedang membutuhkan bantuan dari seseorang untuk mengentaskan masalah, berikut biodata konseli :

Nama : TJS (samaran)

TTL : Lamongan, 14 Agustus 2006
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 15 tahun
Agama : Islam
Alamat : Surabaya-Sukodadi-Lamongan
Pekerjaan : pelajar

Riwayat pendidikan konseli dimulai dari PAUD/TK Aisyah Bustanul Athfal, kemudian konseli melanjutkan pendidikannya di MI Al-Khoiriyah tetapi ia tidak sampai lulus hanya sampai kelas 3 MI saja dikarenakan budeh yang selama ini merawat konseli sedang menunaikan ibadah haji karena orang tua konseli merasa bahwa konseli tidak ada yang mengurusnya maka orang tua konseli memindahkan konseli ke sekolah yang dekat dengan rumah konseli yaitu di MI Ma'rif NU Sukodadi kemudian konseli melanjutkan pendidikan ke jenjang SLTP di Mts Putra-Putri Simo, dan sekarang konseli sedang menempuh pendidikan jenjang SLTA di MAN 1 Lamongan.

Konseli merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Ayah konseli merupakan seorang karyawan wiraswasta dan ibu konseli seorang guru SD.⁴⁷

- 1) Latar belakang konseli
 - a) Kondisi keluarga konseli

Konseli merupakan seorang remaja berumur 15 tahun ia tinggal bersama kedua orang tuanya dan 1

⁴⁷ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 02 Desember 2021

kakak perempuannya di rumah sederhana tetapi nyaman bagi mereka, Konseli merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Konseli memiliki seorang kakak perempuan yang sedang menempuh pendidikan di bangku kuliah. Ayah konseli bekerja sebagai pegawai swasta dan ibu konseli bekerja sebagai guru SD.

Jika dilihat dari prekonomian keluarga, keluarga konseli tergolong dari tingkatan ekonomi menengah kebawah, dimana gaji ayah serta ibu konseli cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari hari.

b) Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli bertempat tinggal di Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan, tepatnya di Dusun Kedangean Rt. 05 Rw. 02. Di sebelah kanan kiri rumah konseli terdapat rumah-rumah warga yang lain yaitu tetangga konseli, biasanya konseli bermain dengan tetangga sekitar rumahnya yang membuat konseli semakin produktif akan kegiatan sehari-harinya.

3. Deskripsi masalah konseli

Konseling merupakan suatu proses dalam pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang profesional atau biasa disebut sebagai konselor kepada konseli yang mengalami masalah.

Pada penelitian yang dilakukan ini, konseli yang berinisial TJS merupakan seorang siswa kelas X yang bertempat tinggal di Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan. Konseli mengalami kecemasan rasa takut atau biasa disebut dengan phobia. Dari hasil wawancara yang dilakukan konselor, konseli memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap tempat gelap, ketika ia berada di tempat yang gelap atau dalam kegelapan tanpa ada penerangan sedikitpun ia akan sangat merasa ketakutan bahkan bisa sampai pingsan apabila di sekitarnya tidak ada orang atau tidak di peluk oleh ibunya. Disamping itu konseli sekarang tinggal di asrama sekolahannya maka ketika konseli mengalami phobia ia akan sulit untuk berkonsentrasi pada mata pelajarannya, konseli juga mengaku ia takut akan bawah kolong karena ia merasa bahwa dibawah kolong tersebut menyimpan banyak hal yang tidak diinginkannya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah salah satunya yaitu pramuka pada saat jerit malam di perkemahan konseli pernah pingsan di tempat karena pada saat itu konseli beserta kelompoknya jalan di tempat yg gelap, sebenarnya konseli menahan dirinya dan sedikit memberanikan dirinya karena menurut konseli ia tidak sendirian ia bersama dengan teman sekelompoknya, ketika ia sedang berjalan menuju pos 1 ke pos 2 konseli merasa melihat sesuatu yang selama ini sangat tidak ia ingin lihat ditambah lagi tempat itu gelap dan hanya ada penerangan dari bulan serta 1 senter yang dibawa oleh kelompoknya seketika itu konseli

berkeringat dingin teriak-teriak ketakutan kemudian ia pingsan.

konseli terpaksa tidak mau ikut kegiatan ekstrakurikuler pramuka lagi, konseli mengaku awalnya sangat menyukai kegiatan pramuka kecuali perkemahan. Phobia ini sangat mengganggu konseli apalagi dalam kegiatan pengembangan diri di sekolahnya. Emosi negatif ini sangat tidak nyaman dalam keadaan konseli, yang seharusnya ia bersenang senang bersama teman temannya tetapi ia harus mencari kegiatan ekstrakurikuler yang cocok dengannya saat ini.

Dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan oleh konselor dan konseli, konseli memiliki kecemasan emosi negatif akan rasa takut yaitu phobia dalam tempat gelap, takut pada kolong tempat tidur dan ia tidak bisa hidup tanpa penerangan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Pada Remaja Di Desa Surabayan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian peneliti ini, konselor mendeskripsikan tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dengan Konseling Individu Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap Pada Remaja Di Desa Surabayan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Selama proses berlangsung konselor dan konseli melakukan diskusi dan menyepakati waktu dan tempat yang akan dilakukan untuk melakukan proses konseling, dengan proses selama 3 bulan dan waktu 60 hingga 90 menit lamanya.

Untuk mempelancar kegiatan konseling, konselor menggunakan tahapan-tahapan agar tercipta suasana konseling yang baik dan kondusif dan fokus pada permasalahan yang dialami konseli. Proses konseli dilakukan secara offline atau tatap muka antara konselor dan konseli, konselor melakukan home visit kepada konseli untuk dilakukannya proses konseling. Dalam hal ini konselor tetap dengan protokol kesehatan yang ketat sesuai dengan anjuran pemerintah. Adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Dalam identifikasi masalah ini berisikan langkah-langkah untuk mengetahui gejala yang terjadi pada konseli, sehingga konselor dapat menyimpulkan permasalahan yang terjadi pada konseli. Untuk menguatkan data konselor juga mengajukan beberapa pertanyaan *significant other* yang merupakan ayah, ibu dan kakak perempuan konseli.

Adapun uraian dan sumber data yang di dapatkan dari konseli sebagai berikut:

1) Data bersumber dari konseli

Dalam tahapan pengalihan data yang dilakukan konselor kepada konseli dimana ia sebagai objek pertama. Konseli tersebut memiliki

permasalahan terkait dengan rasa takut yang berlebihan atau biasa disebut sebagai phobia, yang mana konseli akan merasa cemas dan takut ketika berada di tempat yang gelap atau pun malam hari jika tidak ada penerangan sama sekali. Rasa takut tersebut membuat konseli terganggu akan aktivitasnya terutama di malam hari, apalagi konseli ini bertempat tinggal di asrama sekolah yang mana setiap malam pasti ada kegiatan.

Selain takut akan tempat gelap konseli juga takut pada kolong bawah kasur, selain itu juga konseli takut akan tempat yang sepi. Dalam hal ini konseli takut akan sesuatu hal yang pastinya kemungkinan kecil sangat terjadi. Hal tersebut membuat konseli sangat bingung dan cemas ketika berada di situasi tersebut. konseli mengaku ia tidak bisa hidup sendirian atau tanpa orang lain tidur pun ia harus berdua dengan temannya.

Di sekolah dan asrama konseli merupakan anak yang aktif dalam bidang ekstrakurikuler namun ia pasif dalam ekstra pramuka dikarenakan dalam pramuka ada sebuah perkemahan yang mana perkemahan itu dilakukan pada tempat yang gelap

dan dimalam hari, konseli sangat menghindari akan hal tersebut.

Dalam kehidupan sosial konseli merupakan anak yang *friendly* terhadap teman-temannya, namun konseli juga mengaku bahwa ia akan berbuat baik pada teman yang baik pada dirinya namun ia tidak berbuat jahat pada orang yang jahat dengan dirinya serta konseli akan menghabiskan waktu bersama teman-temannya untuk menonton film atau serial drama korea.⁴⁸

2) Data bersumber dari ayah dan ibu konseli

Dari keterangan ayah dan ibu konseli. TJS merupakan anak yang aktif baik di lingkungan keluarga maupun sosialnya, hal ini dibuktikan dari fakta yang sering terjadi di rumah yang sering membantu orang tuanya dan sering bermain dengan teman-temannya di luar.

Menurut ibu konseli, konseli merupakan anak yang penakut. Konseli takut akan kesepian dan kegelapan serta tempat sempit ataupun seperti lorong yang panjang. Namun konseli tidak takut akan hewan-hewan rumah seperti, kecoak, cicak, ulat, dll,

⁴⁸ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 4 oktober 2021

ibu dan kakak perempuan konseli yang takut dengan hewan-hewan rumah.

Dalam prestasi belajarnya konseli merupakan anak yang pintar karena selalu mendapatkan ranking 3 besar. Di kelas konseli merupakan anak yang aktif untuk tanya jawab dan sering menjadi ketua kelompok dalam kelompok belajarnya.⁴⁹

3) Data bersumber dari kakak perempuan konseli

Berdasarkan dari hasil wawancara antara konselor dengan kakak perempuan konseli. Menurut kakak perempuan konseli, konseli merupakan anak yang cerdas dalam bidang akademik juga anak yang baik karena sering membantu kakak konseli tetapi juga terkadang suka usil dengan kakak perempuannya.

Setiap hari jika konseli dan kakak perempuan konseli sedang berada di rumah mereka menghabiskan waktu berdua dengan menonton film terkadang konseli usil dengan kakak perempuannya.

Konseli dikenal sebagai anak penakut karena dia tidak bisa tidur sendirian dan lampu dimatikan juga

⁴⁹ Hasil wawancara konselor dengan ibu dan ayah konseli pada tanggal 9 oktober 2021

tidak bisa tidur di kasur yang ada ranjangnya karena konseli takut dengan bawah kolong, jadi di rumah konseli tidak ada ranjang semua tempat tidur hanya ada springbad aja tanpa ranjang. Menurut kakak perempuan konseli, jika kakak perempuannya sedang kembali keprantauan maka konseli akan tidur bersama dengan ibunya karena konseli tidak bisa tidur sendirian.⁵⁰

b. Diagnosis

Setelah melewati tahap identifikasi masalah, selanjutnya peneliti mengambil langkah yaitu diagnosis. Berdasarkan pertemuan antara konseli dan konselor serta sumber data yang telah terkumpul dari *significant other*, konselor menemukan permasalahan utama dari konseli yaitu phobia tempat gelap. Hal ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang muncul ketika konseli berada di tempat yang gelap.

Hal yang biasa bagi orang lain, tetapi sangat luar biasa dan menakutkan bagi konseli. Selain itu konseli juga sering mengalami gemeteran (tremor), jantung berdebar-debar, keringat dingin, rasa cemas dan rasa ingin pingsan saat berada di tempat yang gelap.

Ketakutan yang berlebihan yang dialami konseli ini berdampak pada kegiatan sehari-harinya. Dimana konseli sangat terganggu

⁵⁰ Hasil wawancara dengan kakak perempuan konseli pada tanggal 20 oktober 2021

ketika sedang berkegiatan saat malam hari, sehingga ketika malam tiba konseli selalu memilih di tempat yang menurutnya aman bagi dirinya, sehingga saat malam hari konseli sering menghabiskan malamnya dengan menonton film dan bermain gadget serta penerangan yang sangat terang di lingkungannya. Tentu hal ini akan berdampak pada pengembangan dirinya.

c. Prognosis

Berdasarkan dari diagnosis yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap TJS, selanjutnya peneliti melakukan prognosis. Tahapan prognosis merupakan suatu tahapan yang mana untuk menentukan bentuk bantuan yang ingin dilaksanakan untuk melakukan sebuah *treatment*. Bantuan yang akan peneliti berikan yaitu dengan cara memberikan alternatif dalam pemecahan masalah yang dilakukan dengan terapi spiritual emotional freedom technique (seft) dengan konseling individu yang bertujuan untuk mengatasi phobia pada konseli. *Treatment* ini memiliki tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahapan pertama yaitu *The Set-Up*
- 2) Tahapan kedua yaitu *The Tune-In*
- 3) Tahapan ketiga yaitu *Tapping*

d. Treatment

Setelah melakukan prognosis langkan selanjutnya yaitu konselor memberikan *treatment* kepada konseli. Konselor memberikan *treatment* dengan tujuan untuk

membantu masalah yang sedang dialami oleh konseli menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Konseling Individu. Terapi tersebut didasari keiklasan serta penerimaan pada konseli, sehingga konseli mampu untuk mengatasi phobia pada tempat gelap.

Berikut langkah-langkah untuk strategi konseling tersebut, yaitu:

1) Pertemuan 1 (6 januari 2022)

pada pertemuan pertama ini, konselor melakukan assesmen kepada konseli dan mengungkapkan maksud serta tujuannya. Dalam pertemuan ini konselor melakukan metode wawancara untuk assesmen. Menurut keterangan yang diungkapkan oleh konseli, konselor mendapati bahwa permasalahannya adalah phobia tempat gelap, gemeteran (tremor), jantung berdebar-debar, keringat dingin. Konselor juga memberikan beberapa pertanyaan yang terkait dengan permasalahannya “*apa yang membuat kamu takut ketika berada di tempat gelap*”, konseli menjawab “*takut karena merasa ada yang mengawasi, takut tiba tiba muncul sosok yang tidak di inginkan*”. Konselor kembali bertanya “*kenapa kamu bisa muncul fikiran seperti itu?*” konseli menjawab “*karena waktu saya kecil saya pernah nonton film horor*

dan di dalam film horor tersebut tempatnya gelap”

setelah memberikan beberapa pertanyaan dan menggali beberapa data kepada konseli, konselor memberikan tawaran kepada konseli untuk melakukan proses konseling. Konseli pun mengiyakan dengan senyuman. Selanjutnya konselor bertanya kepada konseli terkait waktu dan tempat untuk melakukan proses konseling, konseli pun mengusulkan sebaiknya proses konseling dilakukan di hari sabtu atau minggu saat konseli libur sekolah dan di lakukan di rumah konseli saja.

2) Pertemuan 2 (10 januari 2022)

Pada pertemuan kedua ini, konselor menjelaskan tahapan-tahapan yang akan dijalani, pertama tetang ketakutan yg berlebihan pada konseli.

Konselor akan menggali lebih dalam mengenai ketakutan yg berlebihan pada konseli yang telah dipaparkan pada tahap sebelumnya yaitu *”seberapa sering konseli mengalami ketakutan yang berlebihan ini?”.* Konseli merespon bahwa ia sering mengalami rasa takut yang berlebihan ketika lampu padam atau tidak ada penerangan sama sekali. Konselor memberikan pertanyaan *“seberapa terganggunya aktivitas dalam permasalahan ini?”*. Konseli merespon

pertanyaan konselor “*hal itu cukup mengganggu aktivitas saya terutama dalam malam hari*”. Konselor menanggapi dari jawaban konseli “*apakah ada upaya untuk mengatasi rasa takut yang berlebihan tersebut?*”. konseli menjawab bahwasannya ada sedikit upaya untuk mengatasi rasa ketakutan yang berlebihan tersebut dengan cara mencoba untuk tenang, tidak panik dan berdoa. Namun upaya tersebut tidak membuahkan hasil sama sekali.

Tahap identifikasi pemicu ketakutan ini, konselor meminta konseli untuk menuliskan apa saja situasi yang membuat konseli mengalami ketakutan, mulai dari yang tidak begitu takut sampai yang paling membuat takut. Selanjutnya konseli menuliskan urutan situasi dalam kertas yang sudah diberikan konselor. Dalam hal ini konseli menuliskan bahwa hal-hal yang membuat konseli takut yaitu saat ia sendirian, di kamar mandi, di dalam kamar saat malam tapi lampunya dimatikan, hujan lebat, petir dan kilat, di tempat-tempat gelap seperti kuburan, lorong dan tempat yang sempit dan gelap. Dalam tahap ini konselor memberikan ayat al-Qur’an tentang ketakutan, yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah 19:

أَوْ كَصَيْبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ
 وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ مِنَ الصَّوَاعِقِ
 حَذَرَ الْمَوْتِ ۗ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ⁵¹

Artinya: Atau seperti (orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit, yang disertai kegelapan, petir dan kilat. Mereka menyumbat telinga dengan jari-jarinya, (menghindari) suara petir itu karena takut mati. Allah meliputi orang-orang yang kafir.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa kegelapan, petir, hujan lebat dari langit itu datangnya dari Allah. Kita tidak perlu takut selagi masih ada Allah di sisi kita, maka hendaklah kamu mendekatkan diri kepada Allah. Karena semua yang ada di dunia dan alam semesta ini adalah ciptaan-Nya.

3) Pertemuan 3 (20 januari 2021)

Dalam pertemuan ketiga ini konselor menerapkan tahapan yang selanjutnya yaitu relaksasi yang mana konselor meminta konseli untuk duduk bersandar dengan santai dan rileks. Konseli di beri penjelasan tentang tahapan rileksasi yang bertujuan untuk membuat konseli lebih rileks dan santai sebelum memasuki tahap inti yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Tahap selanjutnya yaitu konseli diminta untuk memosisikan dirinya

⁵¹ al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 19

dengan senyaman mungkin dan memejamkan mata, selanjutnya konseli diminta untuk menarik nafas panjang dan menghembuskannya secara perlahan, hal ini dilakukan beberapa kali yang bertujuan untuk membuat konseli rileks dan nyaman dengan posisinya. Selanjutnya konseli diminta untuk membayangkan suasana yang nyaman, air sungai yang mengalir dengan tenang dan jernih airnya serta udara yang sangat sejuk.

Setelah konseli semakin merasa rileks maka konselor meminta konseli untuk mengikuti instruksi selanjutnya yaitu dengan mengucapkan kalimat “ya Allah saya ikhlas, saya ridho”, kalimat ini diucapkan beberapa kali dengan penuh kesabaran serta hati yang ikhlas. Dan sampai konseli berhasil merasa rileks barulah konselor melanjutkan pada tahapan tapping.

4) Pertemuan 4 (22 januari 2022)

Dalam pertemuan ke 4 ini konselor memulai pada tahap terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), dimana tahapan ini merupakan tahap inti dari terapi SEFT yang terdiri dari *The Set Up*, *The Tune In*, dan *Tapping* yaitu dengan mengucapkan kata-kata religius atau doa kepasrahan dan keikhlasan kepada Allah lalu mengarahkan pikiran konseli ketempat rasa sakit dengan mengetuk

ringan dengan dua jari pada titik titik tertentu yang ada pada tubuh kita.

Sebelum melakukan terapi ini konseli diminta untuk merilekskan dirinya dan menempatkan dirinya dengan senyaman mungkin, setelah konseli sudah merasa nyaman dan rileks maka konseli diminta untuk mengikuti instruksi konselor. Konselor menginstruksikan bahwa konseli harus menarik nafas dalam-dalam kemudian di hembuskan secara perlahan dan dilakukan berulang kali setelah itu konseli diminta untuk menyentuk titik-titik tertentu pada bagian tubuh yang terasa sakit sambil mengucapkan kalimat “ya Allah saya ikhlas menerima rasa sakit ini, saya pasrahkan kesembuhan hanya pada engkau” “ya Allah saya ikhlas, saya ridho dan saya pasrahkan pada engkau”, kalimat tersebut diucapkan dalam hati dengan rasa ikhlas dan pasra kepada allah sambil mengetuk-ngetuk dengan 2 jari di titik-titik tertentu pada tubuh. Proses ini berlangsung kurang lebih 30 menit dan di akhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya sambil mengucapkan rasa syukur “alhamdulillah”, ketika selama proses terapi berlangsung konselor memberikan instrumen ringan yang bisa membuat konseli akan merasa lebih rileks.

Setelah dilakukan proses terapi tersebut konselor bertanya pada konseli mengenai “apa yang dirasakan setelah dilakukannya terapi ini?” konseli menjawab “bahwa konseli merasa sedikit tenang dan tubuhnya jauh lebih rileks”, namun konseli belum mengetahui apakah phobianya terhadap tempat gelap masih melekat atau tidak, karena konseli hanya merasakan jika dirinya sedikit lebih tenang daripada sebelum terapi tersebut.

5) Pertemuan 5 (29 januari 2022)

Pada pertemuan kelima ini konselor mengulangi lagi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dalam hal ini konselor mengawali dengan sedikit intermezo untuk mencairkan suasana supaya tidak terlalu tegang, konselor juga bertanya tentang kabar dalam seminggu terakhir ini serta apa yang sudah dirasakan ketika sudah melakukan terapi SEFT seminggu yang lalu. Dalam kesempatan ini konseli bercerita bahwa setelah dilakukannya terapi SEFT kemarin konseli merasa ada sedikit perubahan, ia mau tidur di tempat tidur yang ada dipannya tetapi bersama dengan kakak perempuannya, ia juga mengaku bahwa pikirannya sekarang jauh lebih baik dari sebelumnya.

Setelah konselor bertanya tentang keadaan konseli selama seminggu terakhir ini, konselor akan melanjutkan terapi

SEFT tahap 2. Sama seperti minggu yang lalu konseli diminta untuk merilekskan dirinya terlebih dahulu, membuat dirinya berada di posisi yang nyaman mungkin. Setelah dirasa konseli berada di posisi yang nyaman dan pikirannya pun rileks barulah terapi SEFT dimulai. Konselor menginstruksikan untuk menarik nafas dalam-dalam kemudian di hembuskan secara perlahan sambil memejamkan mata, hal tersebut dilakukan selama 3 kali kemudian konseli diminta untuk menyentuh beberapa titik-titik tertentu dalam tubuh yang jika di sentuh terasa sakit dengan mengucapkan kalimat *The Tune In* “ya Allah saya ikhlas, saya pasrah dan saya ridho” terapi ini dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Selama terapi berlangsung konselor juga memberikan instrumen ringan agar konseli bisa semakin rileks, setelah terapi selesai dan di akhiri dengan hembusan nafas panjang dan ucapan rasa syukur “alhamdulillah”.

Setelah selesai melakukan terapi konselor bertanya pada konseli “apa yang dirasakan setelah melakukan terapi yang ke 2 ini?” konseli menjawab “alhamdulillah hati dan pikiran saya jauh lebih baik, lebih tenang dan juga saya merasa seperti tubuh saya segar kembali”. Konselor juga berkata pada konseli bahwa sebenarnya phobia itu datangnya dari emosi negatif yang selalu

terfikirkan dan sudah tertanam dalam memori konseli. konseli disini disarankan setelah dilakukannya terapi ini konseli juga sedikit demi sedikit untuk mencoba menghilangkan emosi negatif tersebut dengan selalu mengingat Allah dan mendekatkan diri pada Allah, karena sejatinya phobia ini ada karna Allah dan pergi juga karna Allah.

6) Pertemuan 6 (5 februari 2022)

Pada tahap keenam ini masih sama seperti pada minggu yang lalu yaitu dilakukannya terapi SEFT. Sebelum dilakukannya terapi ini konselor mengawali dengan bertanya kabar konseli selama seminggu terakhir ini, konseli mengatakan bahwa dirinya jauh lebih baik dari sebelum-sebelumnya. Selanjutnya konseli akan diarahkan untuk membuat dirinya berada di posisi yang nyaman dan aman bagi konseli.

Setelah konseli berada pada posisi yang nyaman barulah proses terapi ini berlangsung. Terapi ini diawali dengan instruksi konselor kepada konseli yang menginstruksikan konseli untuk mengambil nafas dalam-dalam kemudian menghembuskannya secara perlahan dan dilakukan berulang selama 3 kali serta dilakukan dengan penuh kepasrahan dan keikhlasan hati konseli tujuannya yaitu

agar konseli lebih merasa rileks dan membuang semua pikiran negatif yang ada dalam pikirannya. Kemudian terapi dimulai dengan cara konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menekan bagian titik-titik tertentu dalam tubuh yang terasa sakit sambil mengucapkan “ya Allah saya ikhlas, saya pasrah dan saya ridho” yang diucapkan dalam hati dengan penuh kepasrahan kepada Allah, tak lupa selama proses terapi berlangsung konselor memberikan instrumen untuk membuar konseli semakin rileks saat menjalankan terapi. Proses konseling ini berlangsung selama 30 menit dan diakhiri dengan hembusan nafas panjang dengan kalimat syukur “alhamdulillah”.

Pada tahap selesai terapi konselor bertanya pada konseli “apa yang dirasakan setelah dilakukannya terapi ini” serta “bagaimana rasanya setelah melakukan terapi ini dari minggu pertama hingga minggu ketiga ini?” konseli bercerita bahwa dirinya lebih segar dan hatinya selalu merasa tenang juga pada tahapan terapi ke tiga ini konseli mengaku dirinya sedikit lebih ringan karena emosi-emosi negatif yang selama ini tertumpuk sudah terbuang. Konseli juga mengaku sudah bisa mengatasi kecemasannya setelah melakukan terapi ini. Setelah itu konselor

mengarahkan konseli untuk selalu mengingat Allah dan mensertakan Allah dalam setiap kegiatannya, konseli juga diarahkan agar selalu berfikiran positif dan tidak berandai-andai tentang apa yang seharusnya tidak akan terjadi.

Konseli disini diarahkan untuk melakukan aktifitas-aktifitas positif, seperti mengikuti kajian-kajian islami, melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri konseli dan tidak lagi memikirkan hal-hal negatif yang akan membuat konseli menjadi tertekan.

e. Evaluasi

Evaluasi dan *follow up* dilaksanakan pada tgl 28 Februari 2022. Dalam tahapan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi konseli setelah dilakukannya *treatmen*. Evaluasi ini diberikan jeda selama 3 minggu lamanya dari tahapan trakhir proses *treatmen*. Selama 3 minggu tersebut konseli dan konselor masih berhubungan terkait dengan konsultasi tentang perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukannya *treatment*.

Proses terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan konseling individu ini cukup berpengaruh pada diri konseli. konseli mengaku ada perubahan dalam dirinya dan juga phobianya pada tempat gelap berkurang setelah dilakukannya *treatment*, contohnya konseli mau tidur di tempat tidur yang ada dipannya, ketika lampu

padam konseli bisa menenangkan dirinya sendiri meskipun masih ada sedikit rasa takut pada dirinya namun jauh lebih baik daripada sebelum dilakukannya terapi, tidak lagi takut ketika di rumah sendirian, serta menurut konseli bahwa sekarang hatinya jauh lebih tenang dan adem.

2. Deskripsi Hasil Proses Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap Pada Remaja Di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan

Dari beberapa tahapan yang telah dilakukan yaitu terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi phobia tempat gelap pada remaja di desa surabayan sukodadi lamongan cukup berhasil. Konseli berterimakasih untuk bantuan yang telah diberikan kepadanya.

Dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konseli bercerita mengenai pengalamannya pada saat ia mengikuti kegiatan perkemahan di sekolahnya, konseli sangat takut akan dunia kegelapan dan tempat-tempat yang sepi serta sempit ia juga takut pada bawah kolong tempat tidur sehingga ia tidur tidak mau pakek dipan hanya ada kasur saja, ia juga tidak mau tidur sendirian. Hal ini termasuk ketakutan berlebihan atau phobia tempat gelap. Akibatnya konseli sulit untuk mengembangkan dirinya dalam bidang

ekstrakurikuler di sekolahnya, merasa cemas ketika malam hari, emosinya tidak terkontrol.

Setelah dilakukannya proses konseling ini, konseli sadar bahwa apa yang ditakutkan dan yang terbayang-bayang selama ini hanyalah fantasi dalam pikirannya yang sudah lama tertanam dalam ingatannya, sehingga konseli mampu membuang semua pikiran-pikiran negatif tersebut dan fokus akan masa depannya. Konseli sadar dan memulai melakukan aktivitas yang diinginkannya serta berani untuk perpetualang di dunia luar, seperti mengikuti ekstrakurikuler pramuka, pmr, bahkan ia juga ingin mengikuti komunitas pecinta alam. Konseli sudah membuang pikiran negatif yang selama ini tertanam secara kuat bahwa sebenarnya yang ia pikirkan dan takutkan hanyalah khayalan semata. Sekarang konseli sudah berani tidur sendiri kadang juga tidur bersama kakak perempuannya dengan lampu dimatikan, berani mengikuti kegiatan-kegiatan malam hari. Keinginan konseli untuk bisa perpetualang seperti teman-temannya akan segera tercapai. Dalam hal ini konseli tidak lagi bingung meminta pertolongan ketika gelap datang atau tidak ada cahaya sedikitpun.

Konselor sekaligus peneliti membuat tabel perubahan perilaku konseli guna untuk mempermudah melihat perubahan yang terjadi pada konseli :

Tabel 4.2 Evaluasi perubahan konseli

No	Indikasi Yang Terjadi	Setelah Konseling		
		A	B	C
1.	Memiliki phobia pada tempat gelap		√	
2.	Takut tidur sendirian	√		
3.	Takut hujan dan petir		√	
4.	Sulit mengembangkan bakat minat	√		

Keterangan:

A: Tidak terjadi

B: Kadang-kadang

C: Masih terjadi

Dengan melihat tabel diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan terapi *spiritual emotional freedom technique* (seft) untuk mengatasi phobia tempat gelap di desa Surabayan Sukodadi Lamongan dapat membuat perubahan positif terhadap konseli. Meskipun konseling belum bisa dikatakan sempurna sepenuhnya namun jika dilihat dari perubahan sebelum dan sesudah konseling terdapat perubahan yang signifikan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Konseling Individu dengan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja.

Dalam subbab ini, konselor akan menjabarkan hasil dari temuan yang telah dipraktikkan di lapangan dengan menggunakan study kasus. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui pelaksanaan konseling sebelum melakukan *treatmen* dan sesudah melakukan *treatmen* dan hasilnya dapat dilihat bahwa proses implementasi terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi phobia tempat gelap dapat berpengaruh untuk konseli atau tidak. Berikut merupakan hasil dari analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi phobia tempat gelap pada remaja.

Data teori dan lapangan

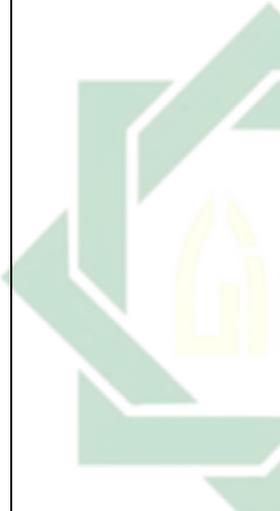
NO	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah Langkah pertama ini, konselor mengumpulkan	Pada langkah pertama ini, konselor mengumpulkan data-data dari konseli serta orang terdekat konseli.

	<p>data-data dan informasi dari konseli serta menggali permasalahan secara mendalam dan kompleks</p>	<p>konselor menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data tersebut, dari wawancara yang dilakukan bahwasannya konseli memiliki rasa takut yang berlebihan pada kegelapan, takut tidur sendirian, takut pada kolong tempat tidur, dan terutama saat lampu padam atau tidak ada pencahayaan</p>
2	<p>Diagnosis Pada langkah kedua ini, merupakan langkah untuk mengetahui permasalahan apa saja yang dialami oleh konseli, serta dari beberapa sumber data yang telah dikumpulkan oleh konselor</p>	<p>Dalam langkah kedua ini, konselor mengumpulkan data-data dari berbagai sumber yang merupakan anggota keluarganya yaitu, ayah, ibu, kakak perempuannya. Dari berbagai sumber tersebut konseli memiliki permasalahan utama yaitu, takut akan tempat gelap serta memiliki permasalahan yang</p>

		lain diantaranya konsentrasi belajar terganggu, kurang pengembangan diri di sekolah. Dalam hal ini kegiatan sehari-hari konseli dimalam hari terganggu terutama pada kegiatan ekstrakurikuler pramuka dan pecinta alam yang mana konseli tidak dapat mengembangkan bakatnya dalam bidang tersebut.
3	Prognosis Pada langkah ketiga ini, konselor akan melakukan terapi apa dan langkah apa yang cocok untuk permasalahan konseli	Pada tahap ini konselor merumuskan langkah-langkah yang akan diambil untuk mengatasi permasalahan konseli tersebut. langkah-langkah yang digunakan konselor ialah dengan menggunakan terapi <i>spiritual emotional freedom technique</i> (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi

		phobia tempat gelap.
4	<p>Treatmen</p> <p>Pada langkah keempat ini merupakan upaya pemberian bantuan konselor kepada konseli.</p>	<p>Pada tahapan ini konselor memberikan sebuah <i>treatment</i> untuk membantu mengatasi permasalahan konseli, pemberian <i>treatment</i> yang tepat dan cocok yaitu dengan memberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dengan konseling individu.</p> <p>Langkah pertama: konselor melakukan <i>assesment</i> pada konseli serta menyampaikan maksud dari tujuannya. Dari hasil keterangan yang telah didapat dari konseli, konseli memiliki permasalahan ketakutan yang berlebihan pada tempat gelap, takut akan kesendirian, hujan petir, kolong bawah kasur, tempat</p>

	 <p data-bbox="252 997 582 1117">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p>yang sepi dan gelap, kemudian konselor mendiskusikan terkait jadwal untuk proses konseling selanjutnya, konseli mengusulkan seminggu sekali tidak apa apa asalkan setiap hari weekend saat konseli libur sekolah. Tahap kedua: konselor menjelaskan tahapan-tahapan yang akan dijalani selama proses konseling berlangsung selanjutnya konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menuliskan apa saja situasi yang membuatnya takut dari yang ringan hingga berat, kemudian dalam proses konseling ini konselor juga memberikan sebuah ayat al-qur'an tentang ketakutan, yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah 19. Tahap ketiga:</p>
--	--	--

	 <p data-bbox="252 997 576 1125">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p data-bbox="599 199 896 1077"> konselor memberikan latihan relaksasi pada konseli guna untuk konseli bisa merasa nyaman rileks dan fokus akan proses konseling yang akan di jalani, dalam proses ini konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengambil nafas pelahan dan di buang secara perlahan serta mensugesti konseli untuk memikirkan tempat yang sejuk damai yang membuat pikirannya tenang serta memberikan instrumen-instrumen kecil sebagai pendamping relaksasi tersebut. </p> <p data-bbox="599 1085 896 1364"> Tahap keempat: konselor mulai melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menghilangkan phobia pada tempat gelap </p>
--	--	--

		<p>tersebut, sebelum melakukan terapi konselor menginstruksikan kepada konseli agar menempatkan dirinya senyaman mungkin serta yakin akan terapi yang akan dilakukannya.</p> <p>Tahapan kelima: mengulangi kembali terapi Spiritual Emotional Freedom Technique, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menyentuk titik-titik tertentu pada bagian tubuh yang terasa sakit saat disentuh kemudian mengucapkan kalimat the tune in dan diakhiri dengan hembusan nafas panjang sambil mengucapkan kalimat “alhamdulillah”, setelah itu konselor menanyakan keadaan konseli sebelum dan</p>
--	--	---

	 <p data-bbox="252 997 576 1125">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p data-bbox="599 199 896 263">sesudah dilakukannya terapi.</p> <p data-bbox="599 271 896 1372">Tahap keenam: pada tahapan ini masih sama seperti pada tahap empat dan lima yaitu dilakukannya terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dimana pada tahap keenam ini merupakan proses pemberian terapi yang terakhir, setelah selesai melakukan proses terapi konselor menanyakan keadaan konseli setelah dilakukannya terapi selama tiga kali ini, konseli mengaku bahwa dirinya jauh lebih baik dan insya allah bisa mengatasi phobiannya tersebut. kemudian konseli diarahkan untuk melakukan aktifitas-aktifitas positif seperti, mengikuti kajian-kajian islami,</p>
--	--	--

		kegiatan yang bermanfaat untuk pengembangan dirinya, menulis blog, serta memikirkan hal-hal yang positif.
5	<p>Evaluasi dan Follow up</p> <p>Tahapan akhir untuk mengetahui hasil dari <i>treatment</i> yang telah dilakukan oleh konseli dan konselor. Pada tahap ini juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana keadaan konseli sebelum dan sesudah dilakukannya <i>treatment</i>.</p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> merupakan tahapan terakhir dari proses konseling. Pada tahapan ini konselor bertanya pada konseli mengenai kondisi sebelum dan sesudah dilakukannya <i>treatment</i> apakah ada perubahan atau masih sama saja. Dari hasil <i>treatment</i> yang diperoleh bahwa Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dengan konseling individu untuk mengatasi phobia tempat gelap ini cukup berpengaruh pada konseli. menurut konseli ada perubahan setelah dilakukannya <i>treatment</i> tersebut, hal</p>

		tersebut ditandai dengan konseli yang sudah mau tidur sendirian, bisa mengontrol ketakutannya serta emosinya, konseli juga mulai ikut pengembangan diri pramuka lagi disekolahnya.
--	--	--

Dari tabel diatas, dapat dilihat adanya perbandingan data teori dan data empiris di lapangan. Konselor melakukan indentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Pada identifikasi masalah konselor melakukan penggalan data dengan konseli, ibu konseli, ayah konseli serta kakak perempuan konseli sebagai penguat data. Diagnosis konselor mengambil permasalahan dimana selain memiliki masalah utama konseli juga memiliki permasalahan lain yaitu kecemasan emosi, *tremor*, keringan dingin yang mengganggu aktifitasnya. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut konselor memilih terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan konseling individu sebagai *treatment*.

2. Analisis hasil Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi phobia tempat gelap.

Analisis hasil dari pelaksanaan konseling adalah dengan *treatment* yang memiliki tahapan-tahapan yang dijalankan dengan lancar dan benar. Sehingga konseli dan konselor dapat mengatasi permasalahan. Dalam penelitian ini, proses konseling menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dengan konseling individu yang bisa memberikan dampak terhadap konseli.

Dengan selesainya dilakukan proses konseling, maka sudah terlihat jelas bagaimana hasil akhir dari proses konseling ini. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan konseli saat wawancara berlangsung yang telah dilakukan oleh konselor seusai proses konseling, bahwa konseli merasa dirinya lebih segar juga hatinya selalu merasa tenang, emosi negatif yang selama ini tertumpuk telah terbang, konseli juga mengaku bisa mengatasi kecemasannya.

Berikut merupakan tabel sebelum dan sesudah konseli melakukan *treatment*:

Tabel 4.2
Perbedaan sebelum dan sesudah proses
konseling

NO	Indikasi Yang Terjadi	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Memiliki phobia tempat gelap			√		√	
2.	Takut tidur sendirian			√	√		
3.	Takut hujan dan petir			√		√	
4.	Sulit mengembangkan bakat minatnya			√	√		

Keterangan :

A: tidak terjadi

B: kadang-kadang

C: masih terjadi

Dari proses analisa dan hasil konseling yang telah dilakukan, dengan menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan konseling individu dapat membuat konseli bisa mengatasi phobianya serta tidak lagi mengganggu aktifitasnya saat malam hari. Konselor memilih terapi ini dengan mempertimbangkan keadaan konseli, pada artikel dan jurnal juga disebutkan bahwa hasil penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) efektif dalam

membantu individu yang sedang mengalami phobia.

3. Prespektif Islam

Dalam penelitian ini konselor menggunakan kombinasi antara Konseling Individu dengan Terapi SEFT yang bertujuan tidak lain agar proses konseling menjadi maksimal.

Setiap orang pasti memiliki rasa takut akan sesuatu yang wajar pada setiap manusia. Dalam prespektif islam, Al-Qur'an membahas rasa takut dengan berbagai istilah *khauf*, *jazu'a*, *halu'a*. Rasa takut merupakan perasaan cemas dan agitasi sebagai respon kecemasan terhadap sebuah ancaman.⁵²

Sebagai firman Allah dalam Al-Qur'an: Qs. Al-Baqarah 150

وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۗ
وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۗ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ
حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي ۗ وَآتِمَّ
نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ⁵³

Artinya: Dan dari manapun engkau (Muhammad) keluar, maka hadapkanlah wajahmu ke arah Masjidilharam. Dan di mana saja kamu berada, maka hadapkanlah wajahmu ke arah itu, agar tidak ada alasan bagi manusia (untuk menentangmu), kecuali

⁵² Andini, Keyakinan Tidak Rasional Pada Penderita Fobia Kucing, Skripsi: Universitas Airlangga Surabaya, 2006, 1.

⁵³ al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 150

orang-orang yang zalim di antara mereka. Janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, agar Aku sempurnakan nikmat-Ku kepadamu, dan agar kamu mendapat petunjuk (Al-Baqarah:150).

Dijelaskan dalam ayat ini bahwa dimanapun kalian berada maka selalu ingatlah pada Allah. seperti Nabi Muhammad, yang selalu menghadapkan wajahnya ke masjidilharam dan tidak ada alasan untuk menentang-Nya. Ketika manusia melupakan pada Allah maka ia tidak akan mendapat petunjuk-Nya

Dalam ayat tersebut juga dijelaskan bahwa janganlah takut pada orang-orang yang zalim tetapi takutlah pada Allah agar sempurna nikmat Allah pada-Mu. Maka janganlah kamu takut kepada selain Allah karena Allah telah menjamin kenikmatan dan kebahagiaan-Mu, lantas apa yang harus ditakutkan.

Manusia boleh memiliki rasa takut tapi dalam hal yang wajar karena rasa takut itu alami adanya. Tetapi takut akan Allah itu lebih penting daripada takut akan hal-hal yang belum tentu terjadi yang datangnya dari fikiran yang selau terpelihara dalam ingatan manusia. Yakin dan pasrahkanlah semua pada Allah karena Allah juga yang menciptakan semua makhluk beserta isinya yang ada di bumi ini.

Dalam kehidupan, manusia harus mencari cara untuk bertahan hidup, meninggalkan hal-hal yang mengganggu kehidupan serta menghilangkan pikiran negatif yang seharusnya hanya menjadi sampah dalam pikiran, tidak luput dari itu semua manusia juga harus terus mengingat Allah berserah diri serta berusaha akan hal yang diinginkannya, karena hidup ini tidak hanya untuk urusan duniawi saja tetapi akhirat juga harus diimbangi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang berjudul **“Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap Pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan”** serta analisis data yang dilakukan oleh peneliti maka peneliti akan menyimpulkan beberapa kesimpulan yang telah didapat oleh peneliti, yaitu:

1. Proses Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan, yang mana dalam penelitian ini memiliki beberapa tahapan konseling. Antara lain, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi/*follow up*. Dalam proses pemberian bantuan kepada konseli, konselor menggunakan terapi spiritual *emotional freedom technique* (SEFT) yang dilakukan dengan konseling individu. Dalam prosesnya konselor menggunakan beberapa tahapan yakni melakukan *assesment*, kemudian observasi secara langsung mengenai perilaku konseli. setelah konselor mengetahui permasalahan konseli maka konselor

menentukan *treatment* yang sesuai dengan masalah konseli. Adapun konselor memberikan penanganan melalui Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* setiap minggu selama 3 minggu.

2. Hasil dari penelitian Konseling Individu dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Mengatasi Phobia Tempat Gelap pada Remaja di Desa Surabayan Sukodadi Lamongan ini cukup berhasil, hal ini dapat dilihat dari perubahan yang ditunjukkan oleh konseli yang mana pada awalnya ia sangat takut sekali dengan tempat gelap, bahkan ia tidak bisa tidur sendirian serta tempat tidur yang mempunyai kolong dibawahnya, sekarang ia mampu untuk melawan rasa ketakutannya tersebut yang dibuktikan dengan ia mau tidur sendiri dan ketika lampu padam ia mampu untuk mengontrol emosinya. Konseli sangat bertrimakasih atas bantuan yang telah diberikan untuknya, sekarang konseli sudah mampu untuk mengontrol ketakutan itu serta bisa untuk mengembangkan dirinya pada pecinta alam, ekstrakurikuler yang ia senangi.

B. Saran dan Rekomendasi

Dari semua prosedur penelitian yang telah dilakukan peneliti menyadari bahwa penelitiannya ini masih memiliki banyak kekurangan, peneliti memiliki beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan untuk lebih belajar lagi terkait proses konseling serta penguasaan beberapa teknik karena sebagai konselor harus tetap mendampingi konseli setelah penelitian ini selesai karena dengan perubahan konseli yang sejauh ini dirasa cukup baik tidak berarti selesainya proses konseli masih tetap memantau perkembangan perilaku konseli serta tetap menjaga silaturahmi dengan konseli beserta keluarganya.

2. Bagi Konseli

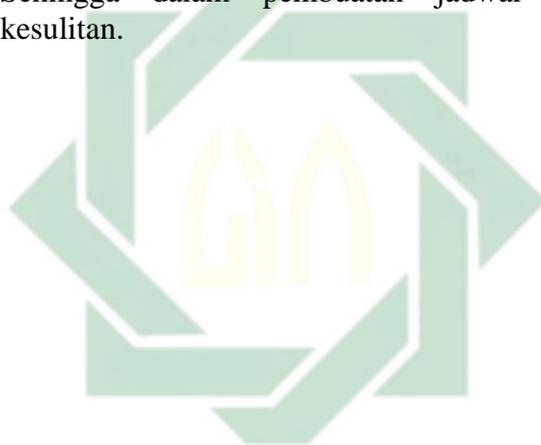
Konseli diharapkan untuk tetap bersemangat dalam setiap kegiatan dan hari-harinya jangan pernah takut selain pada Allah SWT karena ketakutan itu datangnya dari fikiran-fikiran negatif dan hanya sebuah ilusi semata. Jangan takut melangkah dan buatlah perubahan untuk diri sendiri.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan terhadap pembaca, serta bisa menjadi bahan referensi bagi seseorang yang mengalami kasus yang sama. Apabila dalam penelitian ini terdapat kesalahan yang tidak disengaja mohon kritikan serta saran.

C. Keterbatasan Peneliti

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini tentunya belum sepenuhnya sempurna. Masih terdapat banyak kekurangan, baik dalam pengolahan kata maupun penggunaan bahasa, metode dan analisis penelitian. karenanya adanya perbedaan aktivitas antara konseli kan konselor dalam penelitian ini. Sehingga dalam pembuatan jadwal sedikit kesulitan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah Wardatul dan Ni'matuzahroh. (2016). *Terapi Spiritual Emitiona Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4 (2).
- Amti Erman dan Prayitno. (1999) *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka cipta
- Ananda Al Hafiz Putra. (2018). *Penerapan Konseling Individual untuk Mengurangi Sikap Phobia pada Siswa kelas X SMA Swasta Bandung Medan*. SKRIPSI.
- Ariskunto Suharsimi. (2001). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Atrup, Fatmawati Dwi. (2018). *Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal PINUS. 3 (2).
- Augina Mekarisce Arnild. (2020). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 12 (3).
- Azmarina Rani. (2015). *Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh untuk Menurunkan Simtom*

Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik.
Jurnal psikologi indonesia, 12 (2).

D. Davision, Gerald, dkk. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. Jakarta: Rajawali Press.

Erlin Nova, Anisa Fitri Laeli. (2016). *Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*. Jurnal Bimbingan Konseling, 3 (1).

Hasan Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.

Hasanah Hasyim. (2016). *Teknik-teknik Observasi*,
Jurnal At-taqoddum. 08 (01).

J. Moleong Lexi. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Junaidi Zultoni Junaidi dan Herna Astuti Farida. (2016) *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata*. Jurnal Paedagogy, 3 (1).

Masrur Firosad Ahmad, Nirwana Herman dan Syahniar. (2016). *Teknik Desentisisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*.
ejournal.unp.ac.id, 5 (2).

- Nul Hakim Lukman. (2013). *Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit*. Jurnal Aspirasi , 04(02).
- Nur Rachmawati Imami. (2007). *Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 11 (1).
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*, Jakarta : Rajawali Pres.
- Puspita Dewi Inggriane dan Fauziah Diana. (2017). *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada para Pengguna Napza*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 2 (2).
- Puspita Dewi Yolanda dan Mugiarto Heru. (2020). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Knseling Individual di SMK Hidayah Semarang*. Jurnal bimbingan konseling, 6 (1).
- Raharjo, Mudjia., Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya, Diakses pada tanggal 30 September dari <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>.
- Ridwan, “Fobia, Ragam dan Penanganannya” *Online Jurnal* Diakses pada tanggal 24 September 2021 dari

<http://repository.uinjambi.ac.id/4341/1/jurnal%20%20Fobia%202015.pdf>.

Rosaliza Mita. (2015). *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Ilmu Budaya, 11 (02).

Sarifud,Moh., Diakses pada tanggal 29 September dari <https://eprints.umm.ac.id/42068/3/jiptummp-gdl-mohsarifud-49057-3-babii.pdf>

Subagya Joko. (2004). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Suparmoko M. (2007). *Metode Penelitian Praktis*. Yogyakarta : BPFY-Yogyakarta.

Suroso dan Muhid Abdul. (2014). *Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi prilaku merokok remaja madya*. Jurnal Psikologi Tabularasa, 9 (1).

Zakiyyah Muthmainnah. (2013) *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Jurnal sains med, 5 (2).