*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (*SEFT*)* SEBAGAI STRATEGI *COPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF LOVE* DAN MENGATASI TRAUMA EMOSIONAL PADA SANTRI MADRASAH DINIYAH AL-HIKMAH KOTA MOJOKERTO

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



Disusun Oleh:
Muyassarotul Mubayanah
07050622093

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026

PERNYATAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muyassarotul Mubayanah

NIM : 07050622093

Fakultas/ Prodi : Usuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Strategi *Coping* Untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional Pada Santri Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto".

Surabaya, 01 April 2026

Yang menyatakan,



Muyassarotul Mubayanah

NIM 07050622093

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Strategi *Coping* Untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional Pada Santri Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto".

Oleh:

Muyassarotul Mubayanah

NIM. 07050622093

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan

Surabaya, 01 April 2026

Dosen Pembimbing



Syaifullah Yazid, M.A

197910202015031001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul ""*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Strategi *Coping* Untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional Pada Santri Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto." yang ditulis oleh Muyassarotul Mubayanah ini telah diuji di depan penguji pada tanggal 06 April 2026.

Tim Penguji :

(Penguji 1)

Syaifulloh Yazid, MA

(Penguji 2)

Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag

(Penguji 3)

Dr. Tasmuji, M.Ag

(Penguji 4)

Latifah Anwar, M.Ag.

Surabaya, 06 April 2026

Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi Ph. D.

NIP: 197008132005011003

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muyassarotul Mubayanah
NIM : 07050622093
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address :

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Strategi Coping Untuk Meningkatkan Self-love dan Mengatasi Trauma Emosional Pada Santri Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 April 2026

Penulis

(Muyassarotul Mubayanah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Muyassarotul Mubayanah (07050622093). "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Strategi *Coping* Untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional Pada Santri Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto". Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini membahas tentang penerapan SEFT pada santri. Akar masalah penelitian terletak pada lemahnya penerimaan diri remaja santri, yang sering terjebak perbandingan sosial, beban emosional dari *bullying*, hal ini memicu keresahan jiwa, rasa tak bernilai, hingga respons maladaptif berupa penarikan diri dan *self-harm*. SEFT muncul sebagai solusi psikoterapi yang menyatukan elemen spiritual dan psikologis lewat *set up, tun in,* dan *tapping*, menjadi salah satu jalan pulih holistik yang selaras dengan konteks keislaman. Permasalahan utama dalam penelitian ini pertama, SEFT berfungsi sebagai strategi *coping* untuk meningkatkan *self-love* dan mengatasi trauma emosional. Kedua, bentuk transformasi psikologis yang dialami santri setelah menjalani terapi SEFT. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus melalui teknik purposive dan *snowball.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, subjek diperkenalkan teknik SEFT dan mulai mengidentifikasi masalah. Pertemuan kedua, terapi SEFT bersama peneliti, memberikan praktik mandiri dan refleksi melalui *journaling*. Sedangkan pertemuan ketiga terapi SEFT dan evaluasi hasil yang lebih optimal. Terapi SEFT mampu menurunkan intensitas emosi negatif secara bertahap, ditandai dengan berkurangnya perilaku *self-harm*, meningkatnya ketenangan batin, kualitas tidur yang lebih baik, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, dimensi spiritual dalam SEFT memperkuat penerimaan diri dan *self-love*, sehingga menjadi intervensi transformatif berbasis nilai Islam.

Kata Kunci: SEFT, *self-love*, trauma emosional

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

PERNYATAN KEASLIAN ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**
MOTTO ..... **v**
PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
ABSTRAK ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah 11
C. Rumusan Masalah 12
D. Tujuan Penelitian 12
E. Manfaat Penelitian 13
F. Penelitian Terdahulu 16
G. Metode Penelitian 28
H. Sistematika Pembahasan 42
BAB II **44**
SEFT SEBAGAI STRATEGI *COPING* **44**
A. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique)* 44
1. Sejarah Singkat SEFT 44
2. Pengertian SEFT 46

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

3. Tujuan SEFT 48
4. Teknik SEFT 50
B. *Self-love* 56
1. Pengertian *Self-love* 56
2. Aspek *Self-love* 59
3. Cara Menerapkan Konsep *Self Love* 61
C. Trauma Emosional 64
1. Pengertian Trauma Emosional 64
2. Dampak Trauma Emosional Terhadap Hubungan Interpersonal 67
3. Faktor yang Mempengaruhi Dampak Trauma Emosional 69
4. Upaya Penyembuhan Trauma 71
D. Strategi *Coping* 73
1. Pengertian *Coping* 73
2. Strategi *Coping* 74
3. Langkah-langkah Strategi *Coping* 77
BAB III 79
MADRASAH DINIYAH AL-HIKMAH KOTA MOJOKERTO 79
A. Profil dan Sejarah Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto 79
1. Profil Madrasah Diniyah Al-Hikmah 79
2. Sejarah Madrasah Diniyah Al-Hikmah 81
3. Visi dan Misi Madrasah Diniyah Al-Hikmah Kota Mojokerto 83
4. Struktur Pengelola Madrasah Diniyah Al Hikmah Kota Mojokerto 83
5. Sarana dan Prasarana Madrasah Diniyah Al Hikmah 84
6. Jadwal Pelajaran 87
B. Teknik Penentuan Subjek Penelitian 89

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

C. SEFT Berfungsi Sebagai Strategi *Coping* Pada Santri 90

BAB IV.....95
ANALISIS SEFT SEBAGAI STRATEGI *COPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-LOVE* DAN MENGATASI TRAUMA EMOSIONAL PADA SANTRI.....95

A. Hasil SEFT Sebagai Strategi *Coping*.....95

1. Hasil Terapi SEFT dari Intensitas Emosi atau Rasa Sakit yang dialami ..95
2. Hasil *Pre-Test* Trauma Emosional.....112
3. Hasil Post-Test Trauma Emosional.....113
4. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Trauma Emosional.....115

B. Analisis SEFT Sebagai Strategi Coping.....116

1. SEFT Berfungsi Sebagai Strategi *Coping* untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional.....116
2. Transformasi Psikologis yang dialami Santri Setelah Menjalani Terapi SEFT Berfungsi Sebagai Strategi *Coping* untuk Meningkatkan *Self-Love* dan Mengatasi Trauma Emosional.....119

BAB V.....127

PENUTUP.....127

A. Kesimpulan.....127

B. Saran.....128

DAFTAR PUSTAKA.....129

RIWAYAT HIDUP.....137

LAMPIRAN.....138

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....24

Tabel 2. Jadwal Pelajaran Madrasah Diniyah Ula.....87

Tabel 3. Jadwal Pelajaran Madrasah Diniyah Wustho.....88

Tabel 4. Ringkasan SEFT Sebagai Strategi *Coping*.....93

Tabel 5. Ringkasan Hasil Terapi SEFT.....110

Tabel 6. Hasil *Pre-Test*.....112

Tabel 7. Hasil *Post-Test*.....113

Tabel 8. Skala *Likert*.....114

Tabel 9. Indeks Koefisien Reliabilitas.....115

Tabel 10. Perubahan Skor *Pretest* dan *Postest*.....115

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Terapi SEFT.....55

Gambar 2. Struktur Pengelola Madrasah Diniyah.....84

Gambar 3. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) Ula.....85

Gambar 4. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) Wustho.....85

Gambar 5. Pojok Literasi dan Pojok Prestasi.....85

Gambar 6. Aula dan Musholla.....86

Gambar 7. Kamar Mandi dan Tempat Wudhu.....86

Gambar 8. Dokumentasi Wawancara dan Terapi SEFT HDI.....144

Gambar 9. *Journaling* HDI.....144

Gambar 10. Dokumentasi Wawancara dan Terapi SEFT SR.....145

Gambar 11. *Journaling* SR.....145

Gambar 12. Dokumentasi Wawancara dan Terapi SEFT FDT.....145

Gambar 13. *Journaling* FDT.....146

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Alya 'Konsep Penerimaan Diri Dalam Tafsir Al-Azhar Terhadap Qs. At-Tin Ayat 4 Dan Relevansinya Dengan Fenomena Self-Love', Skripsi: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah UIN Maulana Malik Ibrahim, 2025 <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>.

Afifah, Faradila Nur, Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love dengan Pendekatan Psikologi), Skripsi: Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022 < https://digilib.uinsa.ac.id/57831/2/Faradila Nur Afifah_E03218010.pdf>.

Anandini, Zora Rizkyta, Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) Untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo, Skripsi:Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2020 <https://digilib.uinsa.ac.id/45982/2/Zora Rizkyta Anandini_B93217115.pdf>

Ardiansyah, Risnita, dan M. Syahran Jailani, 'Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif', *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 2 (2023), <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.

Afandi, Nur Kholik, "Nafs Mutmainah sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual," *el-Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, Vol. 3, No. 2, 2021, <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/el-Buhuth/article/view/3523 >.

Alim, Muhammad Ardhi, Ahmad Nabiel Raja Khaeroini, dkk, "Efektivitas Teknik Journaling Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi Vol. 2, No. 4, 2025, <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/4308>.

Asrofi, Muhammad, *Wawancara*, Mojokerto, 27 Februari 2026.

Asyrofiyah, Islachiyatul, 'Upaya Nawaning Dalam Pendidikan Nilai-Nilai Ahlussunnah Wal Jamaah An-Nahdliyah Kepada Anggota PAC Fatayat NU Magersari Kota Mojokerto', Tesis: Program Studi Pendidikan Agama Islam Pascasarjana UIN Raden Mas Said Surakarta,2024 <https://digilib.uinsaid.ac.id//detail?kd_jns_buku=TA&kd_buku=000000000000000074 10>

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Dei, Monica, 'Analisis Teologis Konsep *Self Love* Untuk Mengatasi Body Shamming Pada Generasi Z Di Gtm Bukit Sion Batu Peluru', Skripsi: Program Studi Teologi Kristen Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja 2024, <https://digilib-iakntoraja.ac.id/2402/11/monica_hd.pdf>.

Komarudin, E, Siti Qomariyah, dkk, 'Peran Madrasah Diniyah Dalam Peningkatan Penguasaan Ilmu Agama Islam dan Pembentukan Kepribadian Islam', *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, Vol. 2, No. 4 2025 <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i3.1209>.

Feinstein, David, 'Energy Psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms', *Explore*, Vol. 15 N. 5 2019 <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.11.003>.

Fauzianti, Dinan, *Pengalaman Traumatis Pada Tokoh Violet Markey Dan Theodore Finch Dalam Film All The Bright Places*, Skripsi: Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Budaya Universitas Komputer Indonesia Bandung, 2022 <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/7680/>.

Fitriana, Vera, dkk, ada Lansia : Studi Literatur', *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, Vol. 11, No. 1 (2023) <https://doi.org/10.31596/jkm.v11i1.1455>.

FDT, *Wawancara*, Mojokerto, 11 Maret 2026

Ghufron, Muhammad dan Abdul Haris Fitri Anto, 'Intervensi Terapi Islam dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Penyintas Erupsi Gunung Semeru', *Journal Deepl*, Vol. 17, No. 2 (2023) <https://doi.org/10.18326/infsl3.v17i2.207-232>

Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental", Https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/, 24 Oktober 2022, (Diakses pada 11 September2025)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Herman, Judith, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence From Domestic Abuse to Political* (Amerika Serikat: Basic Books, 1997)<https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and %20Recovery_%20The%20Afterm%20- %20Judith%20L.%20Herman.pdf>.

Hudaefi, Ahmad Arikza, Terapi Sufistik Melalui SEFT Studi Analisis Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin, Skripsi: Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021, <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16875/>.

Haq, Fadh Dhiya Ul, Pengelolaan Emosi Klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Menurut Ahmad Faiz Zainuddin, Skripsi: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2021, < https://repository.uinsaizu.ac.id/12417/>.

HDI, *Wawancara*, Mojokerto, 12 Maret 2026.

Husna, Raras Rahcmatul dan Nurus Sa'adah, ''Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi', *Nuansa*, Vol. 16 No. 1 (2023) <https:/ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/nuansa/>

Habibie, Temmy Andreas, dan Qurotul Uyun, 'Model Intervensi Islam Dalam Penanganan Gejala Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Sebagai Korban Kekerasan Seksual', *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, Vol. 3, No. 1 (2023)<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12363>.

Islach, *Wawancara*, Mojokerto, 19 Maret 2026

Iskandar, dkk, Isak, 'Pengaruh Konseling Individual Menggunakan Psikoterapi Islam Terhadap Depresi Pada Remaja', *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, Vol. 2, No. 5 (2025) <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.272>.

Jati, Maulidya Ainun Rahmat, Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual, Emotional, Freedome Technique) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pegawai Dinas Pertanian, Ketahanan Pangan Dan Perikanan Kota Probolinggo Pasca Positif Terdampak Virus Covid-19, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang <http://etheses.uin-malang.ac.id/70040/2/17410156.>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Khanifa, Nurul Umi, Membangun *Self-Compassion* Dalam Al-Qur'an, Skripsi: Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2025 <https://repository.uinsaizu.ac.id/29266/1/PASCA MUNAQASYAHSKRIPSI UMI NURUL KHANIFA CD.pdf>.

Murhayati, Sri, Heni Julaika Putri, 'Metode Pengumpulan Data Kualitatif', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 9,No. 2 (2025) <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27063>.

Maryam, Siti, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 2 2017, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

Maryati, Sri, ''Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental', *Journal on Education*,Vol. 7, .No. 1 (2024) <http://jonedu.org/index.php/joe>.

Nisya, Chairun, "Art Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi" (Tesis: Universitas Islam Indonesia Yogyakarata 2024),<https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/49315/21915004.pdf?sequence=1&i sAllowed=y>.

Neff, Kristin, Kristin Neff, *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self Compassion*, *New York: Harper Collins*, 2015, <https://debphelps.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion_-The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf> .

Neff, Kristin D., 'The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself', *Human Development*,Vol. 52, Vol. 4, 2009 <https://doi.org/10.1159/000215071>.

Nashroh, Nila Fatmah Izzatun, Konsep Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin Dan Implementasinya Dalam Konseling Islam, Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2022 <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19938/1/1601016095_Nila Fatmah Izzatun Nashroh_lengkap_tugasakhir> .

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Mashudi, Vivian Putri Puspitasari, 'Pengaruh Kemampuan Downward Communication Terhadap Efektivitas Kerja Pada Pegawai Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Tirta Dharma Kabupaten Kediri', Skripsi: Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri 2022, <https://etheses.iainkediri.ac.id/7116/6/933420418_bab3.pdf>. QS. 16: 23>.

Rosadi, Imron dan Khadijah, 'Spiritualitas Dalam Psikoterapi dan Kesehatan Mental', *Jurnal La Tenriruwa*, Vol. 3, No. 2 (2025) <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/latenriruwa/article/view/9436>.

Rahmawati, Roro Kurnia Nofita, 'Trauma Dan Rehabilitasi : Peran Bimbingan Konseling', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 2, No. 1 (2024) <http://ejournal.arshmedia.org/index.php/cognitive>.

Rachmawardany, Devani Widya, dkk. "Efek Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis,* Vol. 13 No. 2 2024, <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/747>.

SR, *Wawancara*, Mojokerto, 13 Maret 2026.

Saputri, Dewi, 'Pengaruh Strategi Coping Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negri 11 Luwu', Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo 2025,<https://repository.uinpalopo.ac.id/10199/1/SKRIPSI%20DEWI%20SAPUTRI%20(BK I%2020).pd>.

Sari, Cut Ratna, 'Pengaruh Trauma Emosional Terhadap Hubungan Interpersonal Di Kalangan Dewasa Muda', *Course Work*, Vol. 1, No. 2, 2024, <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1430#:~:text=Mereka mungkin berjuang dengan rasa,keterampilan relasional yang lebih baik.>.

Safarina, Nur Afni, dkk, 'Self Love: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Pada Santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Aceh Utara', *Jurnal Abdi Anjani*, Vol. 2, No. 2 (2024), <https://doi.org/10.29303/anjani.v2i2.1439>.

Sugiyono, *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D",* Bandung:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Alfabeta 2016. *The Body Shop Global Self-Love Index* https://www.thebodyshop.co.id/media/report/Indonesia_Self_Love_Country_Report_Tra nslated.pdf, (Diakses pada 11 September2025).

Yusmi, Ririn Elfia, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, 'Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT',*Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 3 (2025), 4 <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>.

Zainuddin, Ahmad Faiz, "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT): Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi",* Bandung : PT remaja Rosdakarya 2001.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/