

**PENGELOLAAN EMOSI KLIEN
DENGAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
MENURUT AHMAD FAIZ ZAINUDDIN**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadh Dhiya Ul Haq
NIM : 1717101011
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H.

Judul Skripsi : SAIFUDDIN ZUHRI
: **PENGELOLAAN EMOSI KLIEN DENGAN
*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) MENURUT AHMAD
FAIZ ZAINUDDIN.***

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang didapat.

Purwokerto, 03 Desember 2021

Yang Menyatakan,



Fadh Dhiya Ul Haq
NIM. 1717101011



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.iainpurwokerto.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**Pengelolaan Emosi Klien Dengan *Spiritual Emotional Freedom
Technique (SEFT)* Menurut Ahmad Faiz Zainuddin.**

Yang disusun oleh Saudara : **Fadh Dhiya Ul Haq**, NIM. **1717101011**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan Konseling**, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 03 Desember 2021, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana **Sosial (S.Sos)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang Pembimbing,

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag
NIP 19691219 199803 1 001

Sekretaris Sidang/Penguji II,

Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi
NIP 19790530 200701 2 019

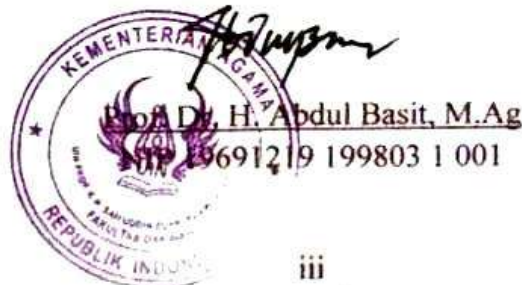
Penguji Utama,

Dr. Alief Badiyono, M.Pd
NIP 19790217 200912 1 003

Mengesahkan, 12 - 1 - 2022

Purwokerto,

Dekan,



NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Fadh Dhiya Ul Haq
NIM : 1717101011
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Judul Skripsi : **Pengelolaan Emosi Klien Dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Menurut Ahmad Faiz Zainuddin.**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Purwokerto, 03 Desember 2021

Pembimbing,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag
NIP 19691219 199803 1 001

MOTTO

**“Allah senantiasa menolong seorang hamba selama hamba tersebut
menolong saudaranya”**

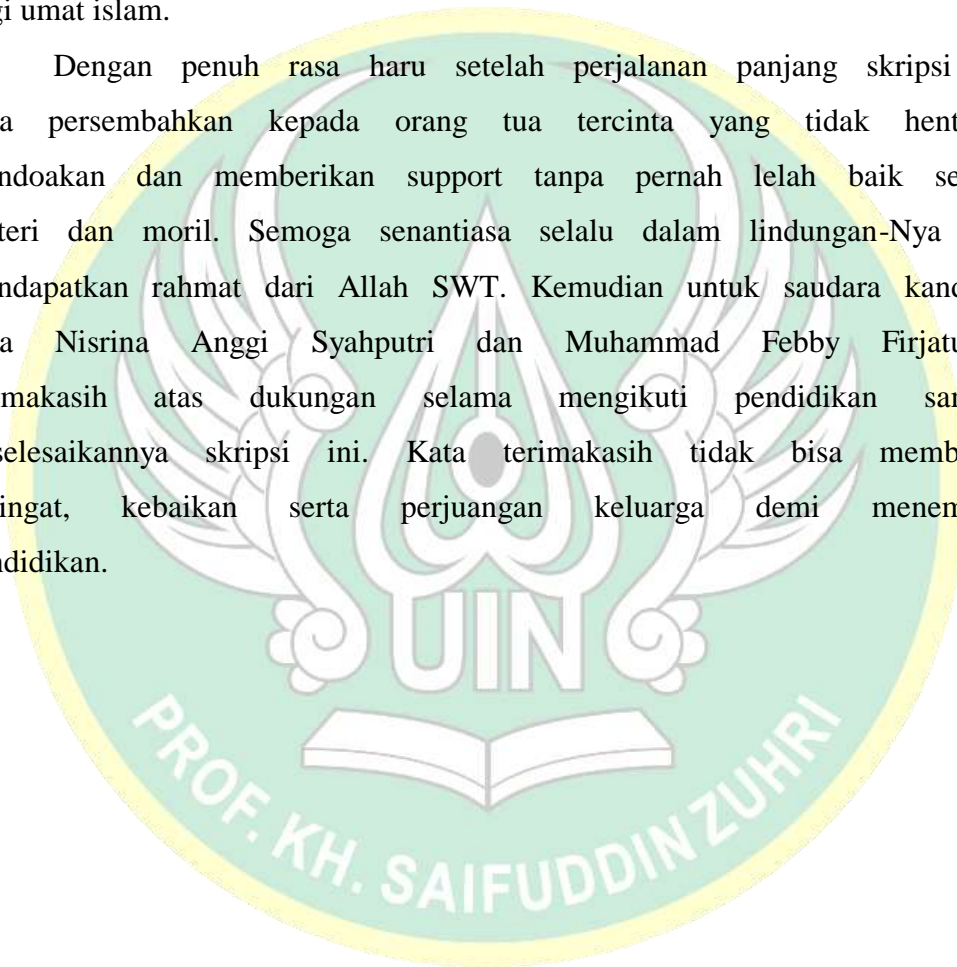
H.R. Muslim



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha Pengasih dan Maha Penyayang. Alhamdulillahirobbil'alamin dengan segala rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayangnya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam saya curahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang menjadi teladan bagi umat islam.

Dengan penuh rasa haru setelah perjalanan panjang skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua tercinta yang tidak hentinya mendoakan dan memberikan support tanpa pernah lelah baik secara materi dan moril. Semoga senantiasa selalu dalam lindungan-Nya dan emndapatkan rahmat dari Allah SWT. Kemudian untuk saudara kandung saya Nisrina Anggi Syahputri dan Muhammad Febby Firjatullah terimakasih atas dukungan selama mengikuti pendidikan sampai terselesaikannya skripsi ini. Kata terimakasih tidak bisa membayar keringat, kebaikan serta perjuangan keluarga demi menempuh pendidikan.



**PENGELOLAAN EMOSI KLIEN DENGAN *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* MENURUT AHMAD FAIZ ZAINUDDIN**

Fadh Dhiya Ul Haq
NIM : 1717101011
fadhhiya@gmail.com

ABSTRAK

Dalam penelitian ini peneliti mengangkat permasalahan tentang pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* menurut Ahmad Faiz Zainuddin. Pengelolaan emosi merupakan suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya sehingga dapat mencegah sesuatu yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), sebuah terapi yang digagas pertama kali oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang merupakan terapi gabungan antara kekuatan spiritual dan energi psikologi sebagai salah satu cara yang dapat mengelola emosi dengan memanfaatkan sistem energi tubuh klien.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau studi kepustakaan. Sumber data pada penelitian ini terdiri dari sumber data primer yaitu buku karya Ahmad Faiz Zainuddin dan data sekunder adalah data yang diambil dari buku – buku, artikel, jurnal dan semua sumber bacaan lain yang relevan dengan objek penelitian dan dapat dipertanggungjawabkan. Setelah data terkumpul dan dianalisis sehingga diperoleh suatu kesimpulan bahwa pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin terbukti banyak membantu dalam mengatasi berbagai masalah emosi.

Kata Kunci : Pengelolaan Emosi, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

**EMOTIONAL MANAGEMENT OF CLIENTS WITH SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ACCORDING TO AHMAD
FAIZ ZAINUDDIN**

Fadh Dhiya Ul Haq
NIM : 1717101011
fadhdhiya@gmail.com

ABSTRACT

In this study, the researcher raised the issue of managing the client's emotions with the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) according to Ahmad Faiz Zainuddin. Emotional management is an action to regulate thoughts, feelings and how to respond to the emotions they feel so that they can prevent something that harms themselves and others. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), a therapy that was first initiated by Ahmad Faiz Zainuddin which is a combined therapy between spiritual power and psychological energy as a way to manage emotions by utilizing the client's energy system.

This research uses a qualitative approach with the type of library research or library research. The data sources in this study consist of primary data sources, namely books by Ahmad Faiz Zainuddin and secondary data are data taken from books, articles, journals and all other reading sources that are relevant to the object of research and can be accounted for. After the data was collected and analyzed, it was concluded that managing the client's emotions with SEFT according to Ahmad Faiz Zainuddin proved to be of great help in overcoming various emotional problems.

Keywords: Emotion Management, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan keberkahan dan karunia-Nya. Sehingga dengan kemampuan dan segala kekurangan peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga Allah senantiasa curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim. Perjalanan yang panjang telah peneliti lalui, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengelolaan Emosi Klien Dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Menurut Ahmad Faiz Zainuddin”**

Peneliti menyadari banyak pihak yang terlibat dan telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., selaku dosen pembimbing yang sangat teliti serta sabar dalam membimbing dan banyak memberikan arahan kepada peneliti sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., selaku dosen penguji skripsi utama yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi., selaku dosen penguji skripsi kedua yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan penuh kehangatan kepada peneliti sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

7. Kholil Lur Rochman S.Ag, M.S.I., selaku dosen yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
8. Pengasuh Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran, Abah K.H. Muhammad Mukti beserta keluarga yang telah mencurahkan kasih sayang, doa serta memberikan ilmu dan semangat kepada peneliti.
9. Kedua Orang Tua (Moch. Mas'ul dan Wardaniah) tercinta dan terkasih yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan support baik material dan moral tanpa kenal lelah dan lengah, semoga senantiasa mendapatkan berkah dan rahmat dari Allah SWT.
10. Adik peneliti (M. Febby Firjatullah) dan Kakak Peneliti (Nisrina Anggi Syahputri dan Kakak Ipar Peneliti Masrur Hasan) yang selalu memberikan arahan, dukungan, motivasi dan selalu menghibur dalam proses penyelesaian skripsi.
11. Sahabat terbaik yang sangat berkenang dan berpengaruh dalam hidup peneliti yang selalu ada di saat senang maupun susah, Rohimah Tri wijayanti, Isti Khomah, Moch. Iqbal. Terimakasih sudah hadir dalam kehidupan peneliti.
12. Kerabat dekat, Kholifatus Sadiyah, Asha Vitania Salsabella, Wahyu Romadhon terkhusus Tomi Waluyo terimakasih telah banyak memberikan dukungan dan support dalam proses menyelesaikan skripsi.
13. Keluarga besar BKI 2017, khususnya BKI A, sahabat - sahabat ku Rohimah Tri wijayanti, Mochammad Iqbal, Hermawan Gunawan, Sofyanudin dan Alif Aziz.
14. Keluarga Angkatan 17 Al-Kahfi Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin sebagai teman senasib dan seperjuangan dalam proses menimba ilmu dan menyelesaikan skripsi, Khususnya Isti Khomah, Rohimah Triwijayanti, Jamilatun Nisa, Khomsah, Umi Habibah, Zahra Ningtyas, Zahra Eka, Terimakasih telah memberikam support dalam proses menyelesaikan skripsi.
15. Pengurus Putri Pondok Pesantren Al- Qur'an Al-Amin Pabuaran th

2018 - 2020. Khususnya Departemen Olahraga Mba Vira, Rino dan Muna, terimakasih telah banyak memberikan warna.

16. Pengasuh Panti Rehabilitasi Narkoba Al- Ichsan Purbalingga (Mbah Maulana Ichsan) dan DPL (Kholil Lur Rochman) serta tidak lupa teman PPL “Sedulur Pitu”, Abah Wahid, Ikkal, Isti, Ima, Zahra, Astri, terimakasih telah memberikan arti kekeluargaan.
17. HMJ BKI 2019, UKM Olahraga 2018, Mata Mahasiswa 2018, terimakasih telah menjadi wadah dalam berproses.
18. Teman-teman SMA Negeri 1 Randudongkal, Khususnya 12 IPS 1 sahabat “Cuak” yang saya sayangi dan saya banggakan, Afif Nur Hawa, Al viani, Mirna Nur Ariska. Terimakasih telah memberikan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi.
19. Segenap keluarga Aceh yang senantiasa mendoakan serta memberikan semangat kepada peneliti.
20. Semua pihak terkait dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terimakasih.

Tidak ada kata yang dapat peneliti ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi ladang pahala yang berlipat ganda. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan, demi karya yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca semuanya.

Purwokerto, 03 Desember 2021

Yang Menyatakan,



Fadh Dhiva Ul Haq

NIM. 1717101011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional.....	6
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Terapeutik.....	22
B. Pengelolaan Emosi.....	23
C. Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	29
D. Relasi Konseling Terapeutik Terapi SEFT dengan Pengelolaan Emosi	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Sumber Data.....	46
C. Teknik Pengumpulan Data.....	47
D. Keabsahan Data.....	48
E. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Biografi Ahmad Faiz Zainuddin	52
B. Aktivitas dan Karya – Karya Ahmad Faiz Zainuddin.....	54
C. Emosi Menurut Ahmad Faiz Zainuddin.....	53
D. Pengelolaan Emosi Klien dengan SEFT Menurut Ahmad Faiz Zainuddin	56
E. Hasil Pengelolaan Emosi Klien dengan SEFT Menurut Ahmad Faiz Zainuddin	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dibekali oleh Tuhan dengan kemampuan kognitif, emosi dan psikomotor, salah satu yang mampu mempengaruhi dalam perilaku dan pengambilan keputusan pilihan dalam hidup yang mencerminkan kecerdasan seseorang adalah emosi. Emosi adalah perasaan yang banyak berdampak terhadap perilaku manusia, maka dari itu emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Emosi biasanya terjadi karena adanya reaksi terhadap dorongan dari luar dan dalam diri individu, bisa berupa positif maupun negatif. Emosi berkaitan dengan fisiologis dan berbagai pikiran. Menurut Yuiani sebagaimana dikutip oleh Heleni Filtri, emosi merupakan suatu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan- perubahan secara mendalam, serta dibarengi perasaan yang kuat, atau disertai keadaan afektif.¹ Sedangkan menurut Gie sebagaimana dikutip oleh Vicky Oktaryanto emosi adalah suatu ekspresi yang menunjukkan rasa bahagia atau ketidakbahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. Emosi dapat juga diperoleh dari interaksi individu dengan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya.²

Emosi dibagi menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Masalah emosi positif misalnya sayang, senang, cinta, percaya diri, dan kasih sayang. Sedangkan, emosi negatif misalnya kecewa, sedih, takut, benci dan marah. Emosi merupakan kondisi dan proses psikologis yang terjadi pada diri manusia yang melalui proses stimulus respon dari lingkungan terhadap diri manusia dan dicerna melalui keterlibatan kognitif yang disebut dengan persepsi. Keterlibatan kognitif dan perasaan ini merupakan kondisi

¹Heleni Filtri, "Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Ditinjau Dari Ibu Yang Bekerja", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 1, No 1, (Pekanbaru: Universitas Lancang Kuning, Oktober 2017), hlm. 33.

²Vicky Oktaryanto, dkk, "Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang", *Jurnal Psikologi Islami*, Vol, 5, No 2, (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Desember 2019), hlm. 101-108.

interaksi akal dan hati manusia dalam perilaku sehari - hari, hal ini perlu menjadi perhatian utama jika ingin membantu klien dan bahkan membantu diri sendiri bahwasanya kondisi emosi negatif tidak lepas dari bagaimana individu mengenal dirinya baik secara negatif maupun positif, maka pendekatan islami perlu rasanya dikembangkan untuk bisa melepaskan emosi negatif dan menumbuhkan emosi positif manusia.³

Pendekatan islami merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam menangani klien yang mengalami gangguan emosi dengan diberikannya pikiran - pikiran dan sugesti - sugesti yang positif dalam menstabilkan emosinya sehingga klien dapat menentukan perilakunya yang positif sesuai ajaran islam. Kondisi emosi dan pikiran yang positif dapat mengarahkan klien dalam melakukan tindakan adaptif dan tidak mengarahkan pada perilaku yang melanggar norma karena gangguan emosi sendiri sangat dipengaruhi oleh kerja otak. Oleh karena itu, pentingnya pengelolaan emosi dan perubahan pikiran yang positif yang dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian intervensi psikologis berupa pendekatan spiritual dan gerakan sederhana yang mengarahkan pada perbaikan kondisi emosi, kognisi dan perilaku atau yang disebut dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).⁴

SEFT adalah sebuah terapi psikologi yang merupakan bentuk pengembangan dari metode EFT (*Emotional Freedom Technique*). EFT sendiri dikemukakan oleh Gray Craig adalah seorang insiyur lulusan Stanford University (USA). Metode EFT oleh Ahmad Faiz Zainuddin selaku pendiri SEFT telah ditambahkan sisi spiritualitas yang lebih fokus pada pengendalian emosi dan pikiran dengan dilakukannya sedikit pengetukan ringan dengan

³Alfaiz dan Hengki Yandri, "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 9 No, 1, (Madiun: Universitas PGRI, Mei 2019), Hlm. 65-75.

⁴Suroso Sulifan dan Abdul Muhid, "Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi perilaku merokok Remaja Madya". *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Volume 9, (Surabaya: Universitas 17 Agustus, April 2014), hlm. 86-95.

menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik- titik meridian pada setiap titik yang bermasalah.⁵

SEFT merupakan salah satu jenis dari satu cabang ilmu baru yang sering disebut dengan *Energy Psychology*. Terapi ini merupakan gabungan antara *Spiritual Power* (kekuatan Spiritual) dengan *Energy Psychology* (Energi Psikologi),⁶ sehingga terapi SEFT ini dapat menjadi metode penyembuhan tetapi juga sebagai metode dimana individu secara otomatis akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.⁷

SEFT bertujuan untuk mengatasi gangguan emosional pada individu manusia dengan memanfaatkan sistem energy tubuhnya untuk mengatasi gangguan emosi pada individu dengan lebih menekankan pada kelancaran sistem energy tubuh dengan cara menormalkan kembali sistem energi tubuh individu yang terganggu "*psychological reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif) untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku, penyebab masalah yang terjadi pada manusia tidak berakibat langsung pada masalah, tetapi melewati proses antara adanya gangguan sistem energi tubuh yang akan berdampak pada terganggunya emosi.⁸

Gangguan energi tubuh dapat berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Adapun intervensi pada sistem energy tubuh dapat turut mengubah keadaan kimiawi otak yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita. Teori Einstein mengatakan bahwa setiap organ dan sel dalam tubuh individu memiliki energy elektrik. Energi elektrik tersebut mengalir dalam system saraf individu. Medan energy elektrik melingkupi organ tubuh hingga seluruh tubuh individu. Termasuk pada satu bentuk energy yang lebih

⁵Ahmad Faiz Zainuddin, "*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*". (Jakarta Selatan: ARGA Publishing), hlm 15.

⁶ *Ibid*, hlm 10.

⁷Suroso Sulifan dan Abdul Muhid, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, ..., hlm. 86-95.

⁸Andar Ifazatul Nurlatifah, "Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling", *Jurnal Madaniyah*, Volume 2 Edisi XI, (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga, Agustus 2016), hlm. 307.

subtle mengalir dalam tubuh individu, yang sering disebut padre ahli akupuntur sebagai “*Chi*” dan para ahli Yoga menyebutnya “*Prana*”. Energi “*Chi*” memiliki peran yang sangat penting untuk kesehatan. Energi ini mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut sebagai “energi meridian”. Jika aliran energi ini terhambat atau terjadi gangguan, maka timbulah gangguan emosi atau penyakit fisik. Terganggunya sistem energi tubuh sebagai proses antara penyebab timbulnya masalah dengan begitu dapat di lancarkan kembali menggunakan terapi SEFT, lancarnya energi tubuh akan berimplikasi pada terselesaikannya masalah emosi pada klien.⁹

Akupuntur akupresur merupakan salah satu contoh yang pernah diterapkan dalam penggunaan sistem energy tubuh dalam menyembuhkan pasien dengan berbagai macam gangguan fisik. Seorang ahli akupuntur memasukkan sedikit ujung jarum ke beberapa titik yang terkadang terletak bagian tubuh lain yang jauh dari tempat rasa sakit, hampir seluruh pasien mengatakan bahwa setelahnya rasa sakit itu hilang. Ahli akupresur dan reflexology biasanya menekan beberapa titik di bagian kaki untuk menyembuhkan penyakit bagian tubuh yang jauh dari kaki.

SEFT memiliki sistem kerja yang hampir sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik- titik kunci di sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh yang sangat memiliki pengaruh pada kesehatan. Bedanya, SEFT menggunakan cara yang lebih mudah, lebih sederhana, lebih cepat dan lebih aman dibanding cara yang dilakukan pada teknik akupuntur dan akupresur. Adapun akupuntur itu terdiri dari ratusan titik yang harus dihafal letak dan fungsinya secara satu persatu. Sedang SEFT, hanya terdiri dari 18 titik yang membutuhkan ketukan secara perlahan dengan menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik - titik meridian. Selain itu spectrum masalah yang dapat ditangani dengan metode SEFT juga lebih luas.¹⁰

⁹Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”, ..., hlm 18.

¹⁰*Ibid*, hlm 2.

Serta adanya peluang terbuka lebar seiring munculnya berbagai penelitian dan bukti ilmiah yang mengulas keberhasilan SEFT untuk mengatasi berbagai masalah emosional. Adapun beberapa bukti ilmiah tersebut antara lain; Jurnal Anang Sumarna dengan judul “Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen”¹¹, tesis yang disusun oleh Quwwatun Azimah Mustajab dengan judul “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia*”¹², skripsi yang disusun oleh M. Saktullah berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Agresivitas Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang”¹³, skripsi yang disusun oleh Naila Daniyati dengan judul penelitian “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Planceng Gresik)”¹⁴ dan penelitian lainnya yang membuktikan keberhasilan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengatasi masalah emosi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat SEFT yang diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Ahmad Faiz Zainuddin berasal dari Surabaya, Jawa Tengah beliau merupakan sarjana Psikologi alumnus Universitas Airlangga Surabaya serta lulusan Master of Science dari Universitas Teknologi Malaysia. Beliau merupakan *founder* SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan *HoPES (Holistic Person Empowerment System)*

¹¹ Anang Sumarna, “Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol, 2 No, 2, (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah, 2018), hlm. 10 - 11.

¹² Quwwatun Azimah Mustajab, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia”, *Tesis*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2021), hlm. 31-32.

¹³ M. Saktullah, “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Agresivitas Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang”, *Skripsi*, (Semarang, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2013), hlm. 6-7.

¹⁴ Naila Daniyati, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah Di Desa Dalegan Panceng Gresik)”, *Skripsi*, (Surabaya: Institut Agama Islam Negeri, 2011), hlm. 109-110.

yang dikembangkan oleh *Logos (Loving God, Blessing Others, & Self Improvement) institute*. Sekaligus pendiri LoGOS institute yaitu sebuah lembaga yang bergerak di bidang pendidikan dan kesehatan dengan visi membebaskan Indonesia dari kemsikinan.¹⁵

SEFT yang diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin ini menawarkan *skill praktis* dan dalam waktu yang singkat telah terbukti banyak membantu para praktisinya dalam mengelola emosi klien. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait SEFT dengan judul *Pengelolaan Emosi Klien dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menurut Ahmad Faiz Zainuddin*.

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap pokok - pokok masalah yang akan diteliti, maka peneliti akan menjelaskan secara operasional beberapa istilah untuk diketahui kejelasannya.

1. Pengelolaan Emosi Klien

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengelolaan adalah suatu proses cara perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan emosi merupakan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.¹⁶ Selanjutnya, Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar sebagaimana dikutip oleh Nia Febbiyani Fitri mengemukakan bahwa emosi merupakan perasaan intens yang ditunjukkan kepada seseorang ketika ada sesuatu dan reaksi terhadap orang lain atau kejadian, dan dapat ditunjukkan ketika merasa marah kepada seseorang, senang dan antusias mengenai sesuatu, takut ataupun cemas

¹⁵ Bayu Nitin Pratiwi, "Analisis Gaya komunikasi Ahmad Faiz Zainuddin", *Journal Ilmu Komunikasi*, Volume 5, No, 3, (Kalimantan Timur, Universitas Mulawarman, 2017), Hlm. 3.

¹⁶ Edy Kurniawan, "Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah Pada Sopir Bus AKDP Trayek Tegal di UPT Terminal Purwokerto", *Skripsi*, (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2015). Hlm. 11.

terhadap sesuatu. Emosi sendiri menunjukkan perasaan dan reaksi terhadap sesuatu kejadian atas apa yang dirasakan.¹⁷

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono sebagaimana dikutip oleh Nur Laily Sidqiyyah Emosi merupakan reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri. Dalam bukunya Triantoro sebagaimana dikutip oleh Nur Laily Sidqiyyah bahwa masalah emosi adalah ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang terjadi pada diri individu yang menyebabkan perasaan dan emosi berkejang karena akibat tidak sesuai dengan keinginannya sehingga menyebabkan peningkatan emosi yang negatif, perilaku impulsif dan disruptif, serta menimbulkan cara - cara interaksi yang negatif sehingga berakibat pada hubungan lingkungan sekitar yang tidak optimal.¹⁸

Dari beberapa definisi dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan – keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak. Selanjutnya, pengelolaan emosi adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri maupun orang lain.¹⁹

Dimana kemampuan mengelola emosi penting bagi individu. Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri, menunjukkan sifat dapat dipercaya, menunjukkan adaptabilitas, menunjukkan sikap sungguh – sungguh dan menunjukkan inovasi sehingga dapat diterima secara sosial. Penting bagi individu untuk

¹⁷Nia Febbiyani Fitri, Bunga Adelya, “Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah”, *Jurnal Penelitian Guru Indonesia: IICET Journal Publication*, Vol, 2 No, 2, 2017, hlm. 30.

¹⁸Nur Laily Sidqiyyah, “*Problem Emosi Anak Terlantar ...*, Skripsi. (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2018), hlm. 35-36.

¹⁹Edy Kurniawan, “Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah Pada Sopir Bus AKDP Trayek Tegal di UPT Terminal Purwokerto”, *Skripsi*, ..., hlm. 11.

dapat mengelola emosinya karena individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi dan mampu memecahkan konflik secara efektif. Sebaliknya individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, tersinggung, dan mudah kehilangan semangat.²⁰

Dalam penelitian ini klien yang memiliki masalah emosi diberikan kestabilan emosi dan pikiran yang positif dengan menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Sehingga klien dapat mengelola emosinya.

2. Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)

SEFT adalah kepanjangan dari Spiritual Emotional Freedom Technique yang merupakan salah satu metode terapi psikologi hasil dari pengembangan metode EFT (*Emotional Freedom Technique*) dimana metodenya merupakan perpaduan antara akupuntur dan psikologi yang kemudian disempurnakan dengan sentuhan spiritual yang bersifat universal dan lebih fokus pada pengendalian emosi dan pikiran yaitu dengan dilakukannya pengetukan ringan atau secara perlahan dengan menggunakan ujung jari (*tapping*) pada titik - titik meridian pada setiap titik yang bermasalah.²¹

Dalam penelitian ini, SEFT yang dimaksud adalah terapi ketuk dengan menggunakan dua jari yang merupakan perpaduan antara akupuntur dan psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan spiritual dengan memanfaatkan energi psikologi dengan doa spiritualitas. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai Pengelolaan Emosi Klien dengan Spiritual Emotional Freedom Technique menurut Ahmad Faiz Zainuddin.

²⁰ Desi Natalia Sihombing, "Kemampuan Mengelola Emosi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dan yang Baru Saja Lulus dan Program Kemampuan Mengelola Emosi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013), *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018), Hlm. 34.

²¹Suroso Sulifan dan Abdul Muhid, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, ..., hlm. 86-95.

C. Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap permasalahan sesuai dengan latar belakang penelitian sehingga dapat dicapai tujuan akhir penelitian. Berkaitan dengan hal tersebut, pertanyaan penelitian yang ingin diangkat berdasarkan latar belakang masalah adalah;

1. Apa yang di maksud emosi menurut Ahmad Faiz Zainuddin?
2. Bagaimana pengelolaan emosi dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin?
3. Bagaimana hasil pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan pada penelitian ini, antara lain sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui konsep emosi menurut Ahmad Faiz Zainuddin?
2. Untuk mengetahui bagaimana pengelolaan emosi dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin?
3. Untuk mengetahui hasil pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat untuk memperdalam keilmuan yang menjadi dasar yang dilakukan peneliti baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian antara lain:

1. Manfaat teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling Islam dalam memberikan penanganan masalah emosi serta diharapkan mampu memberikan informasi baru yang bermanfaat bagi mahasiswa maupun masyarakat pada umumnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai cara pengelolaan emosi dengan SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*).

b. Bagi Klien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengeolaan emosi dengan menerapkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Sehingga diharapkan klien dapat menyelesaikan permasalahan emosi negatif yang di alaminya.

c. Bagi Konselor dan Terapis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara pengelolaan emosi dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), serta diharapkan dapat membantu terapis dalam memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai salah satu cara pengelolaan Emosi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dan referensi pada penelitian - penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengelolaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi kesehatan mental. Serta diharapkan dapat menjadi bahan kajian lebih lanjut.

F. Kajian Pustaka

Sebagai upaya untuk memperoleh hasil penelitian ilmiah, maka diperlukan tinjauan pustaka dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian dan dapat menghindari duplikasi karya dan pengulangan penulisan yang sudah diteliti. Adapun penelitian dan jurnal yang penulis paparkan antara lain sebagai berikut;

Pertama, tesis yang disusun oleh Quwwatun Azimah Mustajab Mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Profesi dan Keguruan Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2021 dengan judul penelitian

“*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia*”. Hasil penelitian ini menggunakan tes psikologi menunjukkan adanya hambatan dalam menyesuaikan diri, kurangnya kemampuan dalam pemecahan masalah, subjek mudah tertekan dan adanya permasalahan yang tak selesai dalam diri subjek. Keseluruhan hasil assessment menunjukkan bahwa subjek memiliki hubungan yang renggang dengan orang tuanya mengakibatkan adanya emosi marah yang terpendam sejak lama dalam diri subjek kepada orang tuanya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intervensi integrasi menggunakan SEFT dan bibliotherapy dapat efektif mengurangi emosi marah subjek kepada ayah dan ibunya, sebelum intervensi emosi marah subjek berada pada skala rating 8,5 dan kemudian setelah menjalani seluruh proses terapi maka emosi subjek berkurang menjadi angka 3. Penelitian selanjutnya, orangtua subjek sebaiknya terlibat untuk membantu menjaga kestabilan emosi dan mental subjek sehingga intervensi yang diberikan dengan melihat berbagai sudut pandang dapat berhasil dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan orang tua subjek dalam intervensi.²²

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT dalam mengatasi emosi. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, perbedaannya pada penelitian terdahulu menggunakan tambahan terapi bibliotherapy dalam mengatasi emosi marah pada pasien skizofrenia dan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Kedua, tesis yang disusun oleh Aris Priyanto Mahasiswa Program Magister Ilmu Agama Islam Pascasarjana dan Keguruan UIN Walisongo

²²Quwwatun Azimah Mustajab, “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia*”, *Tesis*,..., hlm. 31-32.

Semarang Tahun 2019 yang berjudul “Penerapan SEFT Untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan”. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif dengan pendekatan gabungan antara dua ilmu pengetahuan yaitu; Tasawuf dan Psikologi (Psikosufistik).

Hasil penelitian ini menunjukkan pembinaan spiritual melalui SEFT pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan membantu mereka dalam menunjang pembentukan karakter religious dan sikap mental yang pantang menyerah dalam menggapai cita - cita. Melalui SEFT kebanyakan dari mereka mampu bersaing dalam berprestasi dan meningkatkan rasa toleransi yang cukup tinggi terhadap siapapun. Mereka selalu ringan tangan untuk membantu siapa saja yang membutuhkan mereka.

Rasa toleransi dan kepedulian yang dilandasi atas dasar sama - sama makhluk Tuhan menjadikan mereka selalu membantu orang lain. Meskipun secara individu, mereka sebenarnya masih membutuhkan support, motivasi dan dorongan untuk segera menyelesaikan pendidikan mereka di bangku perkuliahan. Pembinaan spiritual melalui SEFT yang mereka ikuti secara bertahap sudah mulai praktekkan mulai dari teman - teman sekelas, teman se-jurusan, se-kampus dan teman - teman sebaya mereka di rumah.²³

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian mengenai penerapan terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Ketiga, skripsi yang disusun oleh M. Saktullah Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang Tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual*

²³Aris Priyanto, “Penerapan SEFT Untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi IAIN Pekalongan”, *Tesis*, (Semarang: Universitas Islam Negeri: Walisongo, 2019), hlm. 224-225.

Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Agresivitas Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan *ekperimen one group pre-test-posttest design*. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sampling jenuh yaitu dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah dengan cara penyebaran skala. Adapun untuk analisis data, peneliti menggunakan *teknik uji-t dependent*. Sedangkan alat analisis data dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows.²⁴ Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan perilaku agresif siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang. Klasifikasi data *pre-test* siswa (49%) memiliki agresivitas yang tinggi dan 43 siswa (51%) memiliki tingkat agresivitas yang sangat tinggi. Setelah diberi treatment terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang semakin menurun. Dengan klarifikasi data 26 siswa (30%) memiliki agresivitas sangat rendah, 45 siswa (52%) memiliki agresivitas yang rendah dan 13 siswa (15%) memiliki tingkat agresivitas cukup.²⁵

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, pada penelitian yang sekarang lebih mengkhhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

²⁴ M. Sakdullah, "Pengaruh Terapi SEFT, *Skripsi*, ..., hlm. 6-7.

²⁵ *Ibid*, hlm. 54.

Keempat, skripsi yang disusun oleh Naila Daniyati Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Tahun 2011 dengan judul penelitian “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Planceng Gresik).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dan analisis diskriptif komparatif yang bertujuan untuk mengetahui serta menganalisis tentang bagaimana proses dan keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling islam melalui teknik SEFT untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja yang pemarah, serta untuk melihat pelaksanaan proses terapi SEFT di lapangan yang kemudian dikaitkan dengan teori BKI yang selanjutnya peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT).

Hasil dari Penelitian ini mengenai proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri konseli dengan melihat skala penelitian, grafik dan wawancara kepada konseli, dan orang tua konseli.²⁶

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Kelima, skripsi yang disusun oleh Amal Lia Solihah Musfiroh Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Keguruan Institut Agama

²⁶Naila Daniyati, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik)”, *Skripsi*, ..., hlm. 109-110.

Islam Negeri Purwokerto Tahun 2016 yang berjudul “Terapi SEFT Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif eksperimental yang dikualitatifkan dan dipadukan dengan desain peneliti subjek tunggal (*single subject design*).

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek tunggal atau *Single Subject Research* (SSR) yang bertujuan untuk mengetahui penggunaan Terapi SEFT untuk mengatasi gangguan phobia spesifik dari penelitian yang sudah dilakukannya menunjukkan bahwa semua subjek mengalami penurunan tingkat ketakutan terhadap objek phobia yang mereka takuti. Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat ketakutan adalah SUDS yaitu Subjective Units of Distress Scale. Kunci keberhasilan terapi SEFT ini berada di dalam spiritualitasnya. Yang ditekankan dalam Terapi SEFT ini adalah Yakin, Khusu, Ikhlas, Pasrah, Syukur.²⁷

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan judul penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Dan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Keenam, Jurnal berjudul “Studi Kepustakaan Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja” yang disusun oleh Dita Albisi dan Budi Purwoko Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Keguruan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur penerapan terapi SEFT untuk mengatasi masalah psikologis peserta didik kalangan remaja dengan metode penelitian kepustakaan sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan hasil penelitian dari kajian terhadap 15 artikel jurnal internasional maupun nasional, yaitu : 1) SEFT adalah terapi yang efektif untuk membantu mengatasi masalah peserta didik

²⁷Amal Lia Solihah Musfiroh, “Terapi SEFT Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik”, *Skripsi*, (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri, 2016), hlm. 33-34.

kalangan remaja. 2) Prosedur penerapan terapi SEFT terdiri dari set up, tun-in, tapping, dilengkapi dengan nine gamut procedures/ EMBR, 4) Ruang lingkup dan sasaran terapi SEFT adalah peserta didik usia remaja dari jenjang sekolah menengah sampai perguruan tinggi dengan rentang usia 15- 20 tahun, 5) Adapun pada masing- masing jurnal memberikan saran dan rekomendasi yang baik untuk guru bimbingan dan konseling ataupun peneliti selanjutnya.²⁸

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian dengan judul penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, perbedaannya pada penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian yang membahas terapi SEFT untuk mengatasi masalah psikologis peserta didik di kalangan remaja dan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi

Ketujuh, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang disusun oleh Anang Sumarna melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen”. Jenis penelitian ini penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data yaitu wawancara mendalam dan dokumentasi yang bertujuan untuk: (1) mengetahui kemampuan penegndalian emosi marah pada siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta; (2) mengukur efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) dalam mereduksi emosi marah siswa di MTS Muhammadiyah Gedongtengen; (3) Mendeskripsikan penerapan Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) dalam pembelajaran siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen. Berdasarkan analisis data yang diperoleh ada tiga hasil yang diperoleh; (1)

²⁸Dita Albisi dan Budi Purwoko, “Studi Kepustakaan Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) Untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Unesa*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya), hlm. 77.

Kemampuan pengendalian emosi marah pada siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta masih tergolong rendah, (2) Desain dan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) dalam pembelajaran siswa Mts Muhammdiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta dapat dilakukan dengan cara pengembangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang menunjang aspek spiritual, walaupun hanya *nurturan effect*, bukan *instructional effect*; (3) Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mereduksi emosi marah siswa secara klasikal di MTs Muhammadiyah Gedongtengen tidak efektif.²⁹

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, perbedaanya pada penelitian terdahulu terletak pada metode dan subjek penelitian yang membahas efektivitas terapi SEFT dalam mereduksi emosi siswa dan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Kedelapan, Jurnal Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta disusun oleh Nunung Rachmawati dan Tenang Aristina yang berjudul “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test with control group design* yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa keperawatan dengan menggunakan terapi SEFT. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat II semester III yang berjumlah 68 mahasiswa. Sejumlah 35 mahasiswa kelas IIA telah dijadikan kelompok control dan sejumlah 33 mahasiswa kelas IIB telah dijadikan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan Uji

²⁹Anang Sumarna, “Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol, 2 No, 2, (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah, 2018), hlm. 10-11.

Mann Whitney yang menunjukkan terjadinya penurunan sebesar 7.58. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stress yang signifikan antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberi terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)*.³⁰

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, perbedaannya pada penelitian terdahulu terletak pada metode dan subjek penelitian yang membahas pengaruh terapi SEFT terhadap stress mahasiswa. Dan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Kesembilan, Jurnal Fakultas Psikologi dan Keguruan Universitas Muhammdiyah Malang yang disusun oleh Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh yang berjudul; "Terapi Spirirual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren". Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *control group pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk membuktikan efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* dalam menurunkan tingkat stress akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Subjek adalah 14 siswa sekolah menengah atas di Pondok Pesantren Darul Aman dengan 7 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa sebagai kelompok kontrol dan hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan adanya perbedaan tingkat stress akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok control, sedangkan kelompok eksperimen memiliki skor stress akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok control. Peneliti ini menyimpulkan bahwa terapi SEFT dinilai efektif untuk

³⁰Nunung Rachmawati dan Tenang Aristina, "Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademik Keperawatan "YKY" Yogyakarta", *Jurnal Ners Lentera*, Vol. 7, No. 1, (Yogyakarta: 2019), hlm.

menurunkan stress akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.³¹

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis, pada penelitian yang sekarang lebih mengkhhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

Kesepuluh, jurnal yang berjudul “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks” disusun oleh Desmaniarti dan Nani Avianti Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Penelitian ini menggunakan quasy ekperiment pre-post test randomized control group desain. Pasien kanker serviks stadium I sampai III yang menjalani kemoterapi diseleksi dengan purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 34 orang. Kelompok perlakuan diberikan SEFT dalam tiga putaran selama 30 menit. Sebelum dan sesudah intervensi pasien diberikan kuesioner tentang stress. Data analisis dengan *dependent t-test*, dan *independent t-test*. Penelitiain ini menunjukkan bahwa stress pada pasien kanker serviks turun secara bermakna setelah intervensi dan menyimpulkan bahwa Terapi SEFT dapat menurunkan stress pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung.³²

Berdasarkan uraian di atas maka, kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu objek penelitian yang membahas terapi SEFT. Namun penelitian tersebut tentu berbeda dengan penelitian yang peneliti tulis,

³¹ Nii'matuzahroh Wardatul Adawiyah, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol, 04, No, 02, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2016), hlm. 81-82.

³²Nani Avianti Desmaniarti, ”*Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks*”, *Jurnal Ners*, Vol, 9 No, 1, (Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes, 2014), hlm. 91-96.

perbedaannya pada penelitian terdahulu membahas terapi SEFT untuk menurunkan stress pasien kanker serviks sedangkan pada penelitian yang sekarang lebih mengkhususkan ke terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin dalam pengelolaan emosi dan dengan metode penelitian studi literature ini akan membuktikan keefektifan terapi SEFT dalam pengelolaan emosi.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memperjelas dalam penyusunan, skripsi ini menggunakan sistematika penulisan. Sistematika di sini bertujuan untuk mempermudah dalam pembahasan skripsi ini. Berikut sistematika skripsi ini terbagi menjadi lima bab diantaranya;

Pada bab I, terdiri dari Latar Belakang Masalah sebagai alasan peneliti melakukan penelitian, Definisi Operasional berfungsi untuk menghindari kesalahpahaman terhadap pokok - pokok masalah yang akan diteliti, Rumusan Masalah sebagai sesuatu yang menarik untuk diteliti, Tujuan dan Manfaat Penelitian yang meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis bagi peneliti, bagi klien, bagi konselor dan terapis, dan terakhir bagi penelitian selanjutnya yang merupakan bagian dari kegunaan di dalam penelitian, Tinjauan Pustaka sebagai pelengkap dan penguat dari sesuatu yang akan diteliti karena sebelumnya sudah ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dalam beberapa hal dan yang terakhir dari bab ini adalah Sistematika Penulisan yang bertujuan untuk menjelaskan sistem penulisan yang akan di bahas dalam penelitian.

Pada bab II, menjelaskan Pengelolaan Emosi dan Terapi SEFT yang meliputi; Konseling Terapeutik, Pengelolaan Emosi, Terapi SEFT, Relasi konseling terapeutik terapi SEFT dengan pengelolaan Emosi.

Pada bab III, berisi tentang Metode Penelitian yang meliputi; Jenis Penelitian, Sumber data, Teknik pengumpulan data, Keabsahan data dan Teknik Analisis data.

Pada bab IV, membahas deskripsi dan analisis data yaitu pembahasan dan hasil penelitian yang meliputi; Biografi Ahmad Faiz Zainuddin, Aktivitas

dan karya – karya Ahmad Faiz Zainuddin, Emosi menurut Ahmad Faiz Zainuddin, Pengelolaan Emosi dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin, dan Hasil pengelolaan Emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin.

Pada bab V, berisi penutup yang meliputi Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini peneliti akan menjawab masalah yang ada pada rumusan masalah yang tertulis di bab I. Sedangkan di bagian saran akan menjelaskan tentang saran yang disimpulkan oleh peneliti.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Terapeutik

Konseling merupakan salah satu teknik pelayanan dalam bimbingan konseling, tetapi karena peran konseling yang sangat penting, maka konseling disejajarkan dengan bimbingan. Tujuan dari konseling sendiri untuk membantu seseorang yang sedang mengalami suatu masalah yang akhirnya masalah klien dapat teratasi.³³ Dalam hubungan ini konseling dapat dilakukan secara mendalam atau secara dangkal. Bisa sekedar membantu memperbaiki hubungan dengan lingkungan, bisa juga mendalam dan meluas seperti tercapainya perubahan - perubahan struktur intrapsikis. Menurut G. Mortenson and Alan M. Schmuller dalam bukunya yang berjudul : “Guidance in Today’s Schools”, sebagaimana dikutip oleh Etik Anjar Fitriarti menyatakan konseling dapat diartikan sebagai suatu proses hubungan seorang dengan seseorang, di mana seseorang dibantu oleh orang lainnya untuk meningkatkan pengertian dan kemampuannya dalam menghadapi masalah.³⁴

Selain itu konseling merupakan teknik bimbingan yang bersifat terapeutik karena sasarannya bukan hanya sekedar perubahan tingkah laku, melainkan hal yang lebih mendasar yaitu adanya perubahan sikap.³⁵ Menurut Subandi “Terapeutik” berasal dari bahasa Inggris yaitu Therapy yang artinya menyembuhkan, mengobati atau merawat. Dengan demikian dapat dipahami bahwa Terapeutik merupakan suatu pengobatan dan perawatan terhadap seseorang yang mengalami gangguan psikisnya dengan bertujuan untuk memulihkan kondisi psikis melalui metode psikologis, sehingga klien dapat mengembangkan dan menyesuaikan diri dalam masalah psikisnya.³⁶ Dengan

³³ Fahrul Hidayat, dkk, “Komunikasi Teraeutik Dalam Bimbingan dan Konseling Islam”. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol, 16, No, 2, (Lampung: Institut Agama Islam Ma’arifNU, Desember 2019). Hlm 140.

³⁴ Etik Anjar Fitriarti. Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa Women’s Crisis Center Yogyakarta), *Jurnal Komunikasi*, Vol, 10, No, 01, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, April 2017). Hlm 86.

³⁵ Fahrul Hidayat, dkk, *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, ..., hlm. 140.

³⁶ *Ibid*, hlm 142.

begitu layanan konseling berguna sebagai terapeutik karena dapat menjadi terapi bagi klien yang mengalami trauma psikologis sebab di dalam layanan konseling klien merasa diterima, lebih didengarkan, dan merasa ada orang lain yang mendukungnya sehingga tidak merasa memikul beban yang dialami sendiri.³⁷

B. Pengelolaan Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa Perancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Selain itu, emosi juga berasal dari bahasa Latin yaitu *emovere*, yang berarti bergerak³⁸. Emosi merujuk pada perasaan, pikiran, keadaan biologis, dan psikologis serta kecenderungan untuk bertindak. James menjelaskan emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan sesuatu perubahan perilaku yang jelas pada tubuh³⁹.

Menurut Prezz emosi adalah reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Intensitas emosi berkaitan dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialami. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi baik yang disadari ataupun tidak disadari memiliki dampak negatif maupun positif. Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu pikiran dan perasaan yang khas, suatu keadaan psikologis, biologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Keadaan tersebut tidak terlepas dari bagaimana keterampilan individu

³⁷ Etik Anjar Fitriarti, Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta), *Jurnal Komunikasi*, Vol, 10, No, 01, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, April 2017).

³⁸ Fitri Aprilly, "Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa yang Mengikuti Kegiatan Meditasi dan Orang Dewasa yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), Hlm 8.

³⁹ Cicilia Indah Nuraeny, "Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Yang Sedang menyusun Skripsi: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan Tahun 2012", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), Hlm 12.

untuk menjalani, mengolah, mengendalikan, mengkondisikan dan mengapresiasi regulasi emosi.⁴⁰

Tindakan klien dipengaruhi oleh dorongan dan tekanan emosional maupun hasil berfikir dan pertimbangan yang objektif. Istilah emosi dapat diartikan suatu pengalaman yang sadar yang mempengaruhi kegiatan jasmani, yang menghasilkan penginderaan dan ekspresi yang nampak serta dorongan dan suasana perasaan yang kuat. Emosi tidak sama dengan dorongan, keinginan, kehendak, ataupun motif. Tetapi terdapat suatu hubungan sebab akibat antara emosi dengan hal tersebut.⁴¹ Melihat berbagai definisi mengenai emosi, dapat disimpulkan emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan – keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak.

2. Macam - macam Emosi

Pada dasarnya emosi bisa dibagi menjadi dua kategori umum. Kategori pertama adalah emosi positif atau afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti tenang, santai rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Emosi positif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi positif. Sebaliknya emosi negatif adalah emosi yang tidak menyenangkan seperti marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan frustrasi. Emosi negatif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi negatif. Ketika seseorang tidak bisa menyeimbangkan emosi negatif maka keadaan suasana hati menjadi buruk.⁴²

⁴⁰Uhwah Hasanah, “ Loving Kindness Marriage Counseling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini di Kabupaten Bulukumba, *Tesis*, (Program Pascasarjana Bimbingan Konseling Universitas Negeri Makassar), Hlm 3.

⁴¹Masruroh, “Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”, *Skripsi*, (Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri (IAIN), 2020), Hlm 43.

⁴²Cicilia Indah Nuraeny, “Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa yang Sedang menyusun Skripsi: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan Tahun 2012”, *Skripsi*, ..., hlm 18.

Emosi dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindakan kekerasan dan kebencian patalogis.
- b. Kesedihan: pedih, ditolak, putus asa, dan depresi.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, seneng, riang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, ra sa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan mania.
- e. Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaiakan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih.
- f. Terkejut: terkejut, takjub, terkesiap, terpana.
- g. Malu: rasa salah, kesal hati, malu hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.⁴³

3. Proses Terjadinya Emosi

Proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikologis dan faktor fisiologis. Emosi muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor kita, lalu melalui otak kita menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan kita dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi yang kita buat kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh kita, misalnya napas tersengal, mata merah, keluar air mata, dada menjadi sesak, wajah berubah, intonasi suara meninggi atau melemah, cara menatap menjadi tajam, perubahan tekanan darah menjadi tinggi.⁴⁴

Emosi positif akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan

⁴³ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi", *Skripsi*, ..., hlm. 46.

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 48.

menenangkan, seperti tenang, santai rileks, gembira, lucu, dan senang sedangkan Emosi negatif yang disimpan di dalam diri tanpa diproses terlebih dahulu menjadi netral bisa berpotensi menjadi tumpukan emosi negatif. Tumpukan emosi negatif inilah yang menyebabkan berbagai gangguan emosi dan perilaku yang mengakibatkan masalah dalam kesehatan mental.⁴⁵

4. Pengelolaan Emosi

Salah satu penyebab gangguan emosi adalah kurangnya kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Emosi mempunyai pengaruh besar pada perilaku dan perubahan fisik individu. Hal ini dikarenakan jika seseorang itu mendapatkan stimulus yang baik dan positif, maka hal itu dapat memicu timbulnya emosi yang positif. Emosi yang positif tentu memberikan dampak yang positif pada perilaku individu begitupun sebaliknya.⁴⁶ Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa pentingnya peranan emosi membuat individu harus pandai dalam mengatur serta mengelolanya dengan baik, agar individu tersebut dapat diterima oleh lingkungannya. Kemampuan individu dalam mengelola emosi tentu berbeda, tidak semua individu mampu mengekspresikan emosinya secara tepat, bahkan sering mengarah pada perilaku negatif.⁴⁷

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengelolaan adalah suatu proses cara perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan, Peter Solovey dalam Bahiroh & Sumarwoto sebagaimana dikutip oleh Ashari Rillafi Fisikawati menyatakan bahwa pengelolaan emosi merupakan kesadaran diri dalam membantu dan mengungkapkan perasaan, selanjutnya menurut Goleman dalam Bahiroh & Sumarwoto sebagaimana dikutip oleh Ashari Rillafi Fisikawati

⁴⁵ *Ibid*, hlm. 55

⁴⁶ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2011), Hlm 30.

⁴⁷ Ashari Rillafi Fisikawati, "Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2019), Hlm. 30.

menyatakan pengelolaan emosi didefinisikan kemampuan untuk mengatur perasaan, melepaskan diri dari kecemasan, ketersinggungan, kemurungan dan dapat menenangkan diri dengan tujuan untuk keseimbangan emosi.⁴⁸

Hurlock mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada pendekatan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Sedangkan, menurut Santoso pengelolaan emosi merupakan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.⁴⁹

Individu yang tingkat kemampuan mengelola emosi baik mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada dan memecahkan konflik secara efektif. Sebaliknya, individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, tersinggung, dan mudah kehilangan semangat.⁵⁰

Ada 2 jenis pengelolaan emosi menurut Ramdhani & Thoimina, diantaranya:

1. Pengelolaan Internal

Pengelolaan internal adalah pengelolaan emosi yang dilakukan oleh individu dari dalam diri individu tersebut, misal: pada saat Individu mengalami patah hati dan marah dengan pasangannya individu lebih baik meluapkan emosinya dengan cara menangis, dari pada ia harus memarahi orang lain yang ada di sekitarnya. Karena jika ia meluapkan emosi kepada orang lain maka hal ini akan menimbulkan masalah baru yang akan dialami oleh individu tersebut.

⁴⁸ Edy Kurniawan, "Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah Pada Sopir Bus AKDP Trayek Tegal di UPT Terminal Purwokerto, *Skripsi*, (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2015), Hlm. 11.

⁴⁹ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010", *Skripsi*, ..., hlm. 33.

⁵⁰ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi", *Skripsi*, ..., hlm. 66.

2. Pengelolaan Eksternal

Pengelolaan eksternal adalah pengelolaan emosi yang dilakukan oleh orang – orang yang berada di lingkungan individu, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah, dan tempat terapi untuk mengolah emosi individu. Pengelolaan yang diberikan dapat berupa pemberian pengertian (bimbingan) kepada individu dan pemberian kesempatan untuk melakukan keinginanya (mengarahkan).⁵¹

Menurut teori Reivich dan Shatte sebagaimana dikutip oleh Sunardi Sumardi, Individu yang resilien ditandai oleh adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (emosi regulation), kemampuan berempati, kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, kemampuan menganalisis permasalahan serta keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas.⁵²

Manz mengungkapkan pengelolaan emosi dapat dilakukan dengan cara melakukan disiplin emosi. Diantaranya; 1) Merasakan Perasaan, bagaimana perasaan kita muncul saat sedang emosi. Dengan kita bisa merasakan dan memahami perasaan, kita dapat menentukan pilihan yang tepat agar kita merasa lebih baik saat sedang emosi, 2) Latihan Emosi, melatih emosi dengan menggunakan istilah *kungsu emosi* yaitu dengan cara memanfaatkan energy negatif yang ada di dalam diri kita untuk dijadikan sebuah tambahan energy yang penting bagi perubahan positif diri kita, 3) Menahan Emosi, melihat faktor penyebab terjadinya emosi membuat kita dapat menentukan pilihan untuk bisa menghindari dan menahan emosi kita pada saat emosi menguasai diri kita.⁵³

⁵¹ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”, *Skripsi*, ..., hlm. 25.

⁵² Sunedi Sarmadi, “Psikologi Positif”, *Ebook*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018). Hlm 35.

⁵³ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”, *Skripsi*, ..., hlm. 28.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi yaitu suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Untuk bisa mengelola emosi, seseorang harus bisa merasakan, memahami segala jenis emosi yang ada pada dirinya kemudian dihubungkan dengan pola pikir yang positif yang ada pada dirinya. Untuk itu orang yang bisa mengelola emosi adalah orang yang bisa mengelola perasaannya dan bisa merubah pola pikirnya pada situasi tertentu.

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

1. Sejarah singkat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Spiritual Emotional 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*. John Diamond pada tahun 1984, menggagas bahwa gangguan psikologis dapat dipengaruhi sistem energi tubuh. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan nama *Energy Psychology*. David Freinstein mendefinisikan *Energy Psychology* merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Teori psikologi ini menjadi dasar bagi lahirnya *Thought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori oleh Dr. Roger Callahan.⁵⁴

Sayangnya *Thought Field Therapy* (TFT) dinilai terlalu rumit untuk diaplikasikan oleh orang awan dan tarif untuk mempelajarinya relative mahal. Alasan tersebut mendorong Gray Craig untuk mempelajari TFT dan menciptakan teknik yang lebih mudah, yaitu *Emotional Freedom Technique* (EFT). *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah

⁵⁴ Eddy Iskandar, "*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*", (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 27.

teknik penggabungan ilmu akupuntur dengan teknik perilaku dalam psikologi yang memanfaatkan sistem energy tubuh. EFT pada mulanya digunakan hanya terbatas untuk mengatasi masalah atau gangguan tertentu, tetapi selanjutnya Steve Wells mengembangkannya untuk meningkatkan prestasi EFT *For Peak Performance*.⁵⁵

Perkembangan teknik tersebut tidak berhenti sampai disitu, pada tahun 2006 Ahmad Faiz Zainuddin (Indonesia) memasukan unsur spiritual dalam EFT sehingga lahirlah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Merupakan penggabungan antara spiritual (melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan) dan Energy Psychology. Terapi yang realtif muda sehingga tidak heran jika SEFT masih berpusat di Negara asalnya (Indonesia) dan belum banyak digunakan di sebagian besar penjuru dunia. Meskipun begitu, praktisi SEFT Tidak hanya terbatas pada masyarakat Indonesia saja karena Ahmad Faiz Zainuddin memperkenalkan teknik tersebut melalui buku, seminar, ataupun workshop sehingga merambah macannegara.⁵⁶

2. Pengertian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Spiritual Emotional Freedom Technique merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Teknik pemberdayaan spiritual dan penyelarasan energy tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih dan merokok) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas dan tidak percaya diri).⁵⁷

Terapi SEFT ini merupakan gabungan antara sistem kerja energy psychology dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan

⁵⁵Andar Ifazatul Nurlatifah, "Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi Dalam Konseling", *Jurnal Madaniyah*, Volume 2 Edisi XI. (Agustus 2016), Hlm. 307

⁵⁶*Ibid.* ...Hlm. 306.

⁵⁷Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial", *Skripsi*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019), Hlm. 31.

amplifying effect (efek pelipat gandaan). Pada saat pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius menurut Zainuddin, yaitu: khusyu, ikhlas dan pasrah. Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja.⁵⁸

Teknik SEFT berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan sesuai dengan keyakinan klien atau pasien. Teori utama yang menjadi acuan dasar dalam SEFT adalah *Energy Pshychology*. *Energy Pshychology* memiliki lebih banyak kesamaan dengan akupuntur, teknik pengobatan china. Teori *Energy Pshychology* berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem yang mengatur seluruh sistem fisik maupun psikis manusia.⁵⁹

Berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Ketika merasa kesal, marah, sedih, atau stress, tubuh sering kali turut terganggu. Hal tersebut disebabkan adanya gangguan sistem energy di dalam tubuh. Keadaan seperti ini akan berujung pada terhambatnya kemampuan otak dan tenaga saat melakukan berbagai kegiatan.⁶⁰ Dengan kondisi psikologis dan penerimaan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup.⁶¹

3. Teknik yang mendasari *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
 - a. NLP (*Neuro-Linguistic-Programming*)

Pada saat melakukan “*set-up*”, sama dengan telah melakukan proses refrenning (pemaknaan ulang terhadap suatu peristiwa) dan

⁵⁸*Ibid*, ..., hlm. 31.

⁵⁹Alwan Revai, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2018), Hlm. 42-43.

⁶⁰Andi Zulfiana, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesenangan Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak”, *Skripsi*, (Makassar: Universitas Negeri Makasar. 2015), Hlm 21.

⁶¹Alwan Revai, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, Hlm. 42-43.

anchoring (suatu stimulus atau informasi, yang diterima melalui sensor indrawi serta memiliki respon yang bersifat asosiatif sehingga, mengakibatkan suatu perilaku atau tindakan tertentu) yang sering dilakukan NLP. Kemudian ketika seorang melakukan “*tapping*”, berarti orang tersebut sedang melakukan proses breaking the pattern.⁶²

b. Desensitisasi Sistematis (*Systemic Desensitization*)

Desensitisasi sistematis yaitu mereduksi perilaku cemas yang terkondisikan dengan melakukan aktivitas yang berlawanan dengan respon kecemasan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam suasana rileks yang bertujuan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku mengindar, sehingga lambat laun konseli dapat merespon faktor-faktor penyebab kecemasannya secara wajar.⁶³

Pada saat melakukan *tapping* pada orang yang mengidap pobia, trauma, kecemasan dan berbagai masalah psikologis, sama halnya sedang melakukan proses *systematic desensitization* (Desensitisasi Sistematis).

c. Psikonalisis (*Psychoanalisa*)

Dalam usaha menemukan akar masalah (*Finding the core issues*) dari keluhan fisik maupun emosi konseli, sebenarnya terapis telah menggunakan teknik psikonalisa. Psikonalisa berasumsi bahwa apapun yang dirasakan saat ini sebenarnya berakar dari segala hal yang dialami pada masa lalu. Psikonalisa bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan cara membuat kesadaran yang tak disadari di dalam diri konseli. Alam bawah sadar dalam psikonalisis Freud dijadikan point utama untuk memahami manusia.

⁶²Hedi Candra Muhammad, ‘Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi*, ..., Hlm. 31-37.

⁶³Budi Sugiantoro, ‘Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli’, *Jurnal Nusantara Of Research*, Vol, 5, No, 2 (Kediri: 2018), Hlm 72-82.

Menurut Freud, Segala tingkah laku manusia bersumber pada dorongan yang terletak jauh di dalam ketidaksadaran.⁶⁴

d. Logoterapi (*Logotherapy*)

Secara umum Logoterapi dapat digambarkan sebagai corak psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi spiritual pada manusia disamping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup dan hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan yang bermakna. Dengan keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur pada saat melakukan SEFT, berarti telah memberikan makna spiritual atas penderitaan yang dirasakan (*meaning suffering*). Hal ini menurut Victor E. Frankl membuat seorang dapat bertahan dalam kondisi apapun. Kenyataan, sikap pasrah, dan rasa syukur mampu memberikan energi yang dapat menyembuhkan.⁶⁵

e. EMDR (*Eye Movement Desentization Resprocessing*).

Bagian terakhir dari proses teknik SEFTing terdapat beberapa gerakan mata (*the 9 ganut procedure*). Kemampuan melakukan kendali atas gerakan mata ini berpengaruh pada kemampuan untuk mengendalikan emosi. Proses SEFTing selain berfungsi untuk melepaskan hambatan- hambatan emosi, juga melatih untuk memiliki kendali penuh atas kondisi emosi.⁶⁶

f. Terapi Sedona (*Sedona Method*)

Terapi Sedona yang dikenal dengan nama Sedona Method adalah metode terapi yang ditemukan oleh Lester Levenson dan dipopulerkan oleh muridnya Hale Dwoskin. Terapi yang menekankan pada aspek spiritualitas untuk melepaskan emosi- emosi negatif yang

⁶⁴Auliyatun Nisa, "Model Bimbingan Dan Konseling Islam Psikonalisis Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Moral Pada Remaja", *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol, 6, No, 1, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Juni 2017), Hlm 20.

⁶⁵Ni Ketut Sri Diniarti, "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna", *Program Pendidikan Dokter Spesialis I Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa*. (Denpasar, Universitas Udayana. 2017), Hlm 7.

⁶⁶Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi, ..., Hlm. 31-37*.

berada di dalam individu. Sikap ikhlas dan pasrah yang dialihkan terus menerus akan menghasilkan kemampuan menerima dan melepaskan segalanya dengan nyaman dan bahagia.⁶⁷

g. *Ericksonian Hypnosis*

Hipnosis merupakan upaya pemberdayaan energi jiwa (alam bawah sadar) seseorang untuk tujuan tertentu. Hypnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang membuat tubuh ikut menjadi rileks. Dalam proses SEFTing sering melakukan hypnosis diri ringan (*mild hypnosis* dalam bentuk sugesti diri dan afirmasi dengan menggunakan pilihan kata yang memiliki efek hypnosis atau disebut *hipnotis work*.⁶⁸

h. *Provocation Therapy*

Teknik ini digunakan dalam SEFT saat individu diminta masuk kedalam kondisi yang paling tidak menyenangkan, paling menyakitkan. Pada saat masuk dalam kondisi puncak (*tune in*) itulah dilakukan tapping, sehingga keluhannya menjadi hilang.

i. *Suggestion and Affirmation*

Sugesti dalam ilmu jiwa sosial dapat dirumuskan sebagai suatu proses di mana seorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman - pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu. Dalam sugesti fungsi pikiran, perasaan dan kemauan betul - betul disampingkan. Itulah sebabnya sugesti merupakan suatu desakan keyakinan kepada seseorang yang diterima tanpa pertimbangan secara mendalam. Dalam proses SEFTing dan *deep SEFT* banyak melakukan pengulangan kata- kata yang memperdayakan diri (*Suggestion And Affirmation*). Kondisi ini akan menciptakan harapan dan rasa optimis

⁶⁷Herlen Kartini, dkk, "Penerapan Terapi Sedona Sebagai Upaya Penyembuhan Pasien Penderita Penyakit Kronis", *Jurnal Psikostudia*, Vol, 3 No, 2, (Samarinda: Universitas Mulawarman, Desember, 2014), Hlm. 109-117.

⁶⁸Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial", *Skripsi*, ..., Hlm. 31-37.

yang terprogram dalam alam bawah sadar. Harapan dan optimis yang muncul akan membantu proses penyembuhan.⁶⁹

j. *Creative Visualization*

Merupakan teknik untuk mengubah kondisi fisik (kesehatan, kesejahteraan dan prestasi) dengan mengubah kondisi pikiran. Sangat banyak digunakan oleh para atlet, motivator, life coach dan praktisi kedokteran holistik. Proses tapping yang dilakukan pada titik-titik akupunktur di sepanjang jalur energi meridian akan menetralkan gangguan sistem energi tubuh. Teknik mensimulasi titik-titik akupunktur telah digunakan oleh banyak teknik lain, diantaranya: Akupresur, TFT, EFT dan TAT.⁷⁰

k. *Relaxation and Meditation*

Meditasi merupakan upaya yang terus menerus pada kegiatan berfikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang sedang bersemedi (meditator) dengan Tuhan. Relaksasi dengan teknik meditasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. SEFT sendiri menggunakan teknik simple meditasi yakni khusyu, pasrah dan syukur.⁷¹

⁶⁹A. R. Idhamkholid, "Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti", *Jurnal Prophetic*, Vol, 1, No, 1, (Cirebon: Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati, November, 2018).

⁷⁰Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi*, ..., Hlm. 31-37.

⁷¹Dosi Juliawati, Rinda Tri Ayumi, dan Hengki Yandri, dkk. "Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional", *Indonesia Journal Of Learning Education and Counseling*. Vol 2, No 1. (Jambi: Institute Agama Islam Negeri Kerinci, 2019), Hlm. 37-45.

1. *Gestalt Therapy*

Terapi *Gestalt* merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial- humanistic dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Pendekatan ini mengajarkan metode fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu. Dalam proses SEFTing, banyak melakukan pengulangan kata- kata yang memberdayakan diri. Kondisi ini akan menciptakan harapan dan rasa optimis yang terprogram dalam alam bawah sadar. Tujuan dasar dari terapi *Gestald Therapy* untuk meraih kesadaran (*awareness*), terhadap apa yang sedang dialami oleh konseli kemudian konseli bertanggung jawab terhadap apa yang di rasakan, di pikirkan dan di kerjakan.⁷²

m. Psikologi Energi (*Energy Psychology*)

Energy Psychology merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Teori psikologi energy ini diterapkan juga dalam akupuntur, akupresur, TFT dan EFT.⁷³

Teori Energy Pshychology berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem energy yang mengaur seluruh sistem fisik maupun psikis manusia. Sistem energy tersebut terdiri dari life force

⁷² Nyoman Oka Mudana, I Ketut Dharsana, Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014", *E-journal Undiksa Bimbingan Konseling*, Vol, 2, No 1, (Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha, 2014).

⁷³ Eddy Iskandar, "*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*", (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 26.

atau biasa disebut acupoint sebagai pusat pembangkitan energy dan penyuplai energy ke sel tubuh manusia.⁷⁴

n. Powerful Prayer

Doa dalam perpektif psikologi memiliki pengaruh besar terhadap manusia secara psikis. Diantaranya mampu menenangkan, menentramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu doa memiliki sifat mengikat, yakni dari isi doa yang dipanjatkan, tanpa disadari menjadi self remainder bagi yang memanjatkan doa di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.⁷⁵

Rahasia doa yang sangat efektif bagi diri adalah dengan memperhatikan tiga syarat, yaitu DOA : Direction (meminta dengan niat yang jelas). Obedience (meyakini hati bahwa doa akan terkabulkan). Acceptance (menerima perasaan terkabulnya doa). Kondisi yang sangat dianjurkan dalam proses tapping adalah individu diminta yakni, khusyu, ikhlas, pasrah dan bersyukur. Keempat kondisi diatas sangat mendukung proses pemulihan kondisi individu baik secara fisik maupun emosional.⁷⁶

o. *Loving-Kidness Theraphy* (LKT)

Caszar & Curry dikutip oleh Uhwah Hasanah mengatakan bahwa “*Loving Kindess Theraphy* (LKT) mampu meningkatkan empati dan mengurangi stress. *Loving Kidness Theraphy* bertujuan untuk membangkitkan perasaan akan kehangatan, kebaikan, dan kasihan terhadap diri sendiri maupun orang lain”. Dalam melakukan SEFTing,

⁷⁴Alwan Revai, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, hlm. 42.

⁷⁵Shanty Komalasari, “Doa Dalam Perspektif Psikologi”, *Jurnal Procceding Antasari International Conference*, (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari). Hlm 14.

⁷⁶Hedi Candra Muhammad, ‘Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skrips*, ..., Hlm. 31-37.

energy cinta kasih dan kebaikan hati sangat membantu kesembuhan konselinya.⁷⁷

4. Faktor Keberhasilan dalam pelaksanaan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Ada lima hal yang harus diperhatikan dalam melakukan terapi SEFT. Hal yang harus diperhatikan dan harus ada selama proses SEFT agar terapi yang dilakukan lebih efektif, di antaranya;

a. Yakin

Sebagai seorang terapis maupun konseli tidak perlu yakin pada SEFT atau diri sendiri, yang perlu di yakini hanya pada Maha Kuasanya Tuhan dan Sayangnya Tuhan pada diri kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun konseli skeptik, ragu, tidak percaya, dan malu kalau tidak berhasil. Kunci dari keyakinan adalah konseli dan terapis masih yakin atau percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Seorang da'i dari Damaskus bernama Ahmad bin Ashim al Anthaki, mengatakan “keyakinan yang kuat mampu mengeluarkan semua keraguan dalam hati”. Yakin merupakan kekuatan besar yang ada pada diri seseorang. Cukup dengan satu sentuhan saja mampu melenyapkan segala pengaruh buruk dalam diri dan jiwa sehingga tubuh dan iman kembali utuh dan bersih. Ibnu Mas'ud ra berkata “Yakin adalah iman secara total”. Keyakinan juga memiliki derajat yang terdiri dari tiga tingkatan, di antaranya:

- 1) Ilmu Yakin, merupakan sesuatu yang nampak dari kebenaran, serta menerima sesuatu yang tidak nampak dari kebenaran dan bersandar kepada sesuatu yang datang dari kebenaran.
- 2) Ainul Yakin, yaitu orang yang sampai pada derajat tidak lagi membutuhkan bukti. Karena bukti membutuhkan ilmu untuk membuktikannya, jika yang di buktikan sudah jelas nampak maka tidak perlu lagi untuk mencari bukti.

⁷⁷Uhwah Hasanah, “Loving Kindness Marriage Counseling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini di Kabupaten Bulukumba, *Tesis*, (Program Pascasarjana Bimbingan Konseling Universitas Negeri Makasaar), Hlm 4.

3) Haqul Yakin, merupakan derajatnya para utusan Allah SWT, Nabi Muhammad SAW dengan kedua matanya melihat langsung surga dan neraka. Dalam sebuah hadis yang artinya *“hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari pada yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada allah maka mohonlah kepadanya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lali (tidak yakin).”* HR. Ahmad.⁷⁸

b. Khusyu

Dalam bahasa Arab Khusyu adalah Inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan) dan sukun (ketenangan), jika terdapat tiga hal tersebut maka seseorang dapat dikatakan khusyu. Klien harus berdoa dengan penuh kerendahan hati merasakan hadir di hadapan Allah SWT dengan penuh ketundukan dan kehinaan.⁷⁹

c. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Secara praktis, ikhlas adalah ketrampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan, kecemasan) kembali kepada sumbernya yaitu Allah.⁸⁰

d. Pasrah

Pasrah merupakan kondisi dimana seseorang menyerahkan apapun yang terjadi nantinya (hasil) pada Allah SWT tanpa ada

⁷⁸Hedi Candra Muhammad, ‘Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi*, ..., Hlm. 37.

⁷⁹Alwan Revai, ‘Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, ..., Hlm. 47.

⁸⁰Hedi Candra Muhammad, ‘Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi*, ..., Hlm. 37.

tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan paksaan. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran.⁸¹

e. Syukur

Syukur berarti menampakkan nikmat yang diperoleh dan mempergunakannya pada hal yang lebih bermanfaat. Hakikat syukur adalah mengungkapkan secara lisan serta di dalam hati secara tulus dan mengatakannya secara lisan serta menerjemahkannya kedalam perbuatan atas segala nikmat yang di berikan Allah SWT.⁸²

5. Keunggulan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).

Keunggulan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di banding teknik terapi, konseling atau training yang lain yaitu efektif, cepat, murah, tidak ada efek samping, universal, memberdayakan, ilmiah, kompatibel, dan komprehensif dengan metode yang mudah dan sederhana, sehingga orang awam pun dapat menerapkannya bahkan dapat digunakan untuk diri sendiri.⁸³

Energi memasuki tubuh manusia melalui titik- titik akupuntur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel- sel dan jaringan lewat jalur meridian masing- masing yang khusus. Jika pergerakan energy kehidupan melewati jalur meridian khusus ini terhambat atau ada *blocking*, maka akan timbul keluhan atau ketidaknyamanan tubuh. *Blocking energy* tersebut umumnya akibat stress fisik maupun stress psikologis yang semuanya berpusat pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan *blocking energy* dan menimbulkan rasa seperti khawatir, takut, marah, sedih dan kesepian. Lima pikiran dan sikap hati yang negatif itulah yang sejatinya menghalangi manusia menikmati kesehatan yang holistic atau kesehatan paripurna dalam spek fisik, mental,

⁸¹Alwan Revai, "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, ..., Hlm. 48.

⁸²Hedi Candra Muhammad, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial, *Skripsi*, ..., Hlm. 37.-40.

⁸³Lusy Indah Retno Ayunengtyas, "Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia", *Skripsi*, (Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, 2017), Hlm 12.

emosional, estetika, sosial, ekonomi dan spiritual. Blocking energy kehidupan di organ tubuh, jaringan dan sel- sel akan melemahkan organ, jaringan dan sel- sel tersebut akan menyebabkan daya tahan terhadap penyakit menjadi menurun drastis.

Diterapkannya terapi SEFT yang merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* atau ketukan dengan dua jari ke beberapa titik- titik yang bermasalah dan berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan dengan keyakinan klien. Dengan begitu kondisi psikologis dan penerimaan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup. Karena prinsip dasar SEFT adalah bahwa semua emosi dan pikiran adalah bentuk energi. Energi positif maupun negatif memiliki manifestasi fisik yang sangat nyata sehingga dapat mempengaruhi seluruh fungsi tubuh.⁸⁴

Selain itu Zainnudin mengembangkan SEFT tidak hanya untuk memecahkan masalah fisik atau emosi, tetapi ada empat domain, yaitu SEFT *for healing*, yaitu terapi yang dimaksudkan untuk meraih kesehatan dan kesembuhan baik fisik maupun psikis secara maksimal. SEFT *for success*, adalah untuk meraih apapun yang individu inginkan secara pribadi. SEFT *for happiness*, adalah untuk mendapatkan kebahagiaan, dan SEFT *for Individual greatness*, adalah untuk bagaimana membentuk pribadi yang baik dan tidak menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan.⁸⁵

6. Manfaat terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari metode terapi SEFT Menurut Iskandar, sebagai berikut;

⁸⁴Alwan Revai, "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK), *Tesis*, ..., Hlm. 42-43.

⁸⁵Andi Zulfiana, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak", *Skripsi*, ..., Hlm. 21.

- a) Dapat menyembuhkan penyakit- penyakit fisik maupun psikologis terutama yang disebabkan oleh emosi misalnya marah, takut, depresi dan kesepian.
- b) Sangat efektif menyembuhkan atau menghilangkan masalah psikosomatis, seperti merokok, phobia, latah, trumatik, makan berlebihan dan suka menunda pekerjaan.
- c) Menjaga warisan nenek moyang agar bisa hidup harmonis dengan kekuatan alam, mempraktikan persahabatan dan persaudaraan antar manusia alam sekitar.⁸⁶

D. Relasi Konseling Terapeutik Terapi SEFT dengan Pengelolaan Emosi.

Konseling merupakan suatu cara profesional untuk membantu orang lain yang berfokus pada kebutuhan dan tujuannya. Cara profesional yang dimaksud bahwa praktek konseling harus melibatkan penggunaan ketrampilan – ketrampilan spesifik guna mencapai tujuan. Dan konselor adalah orang yang mempunyai keahlian dan kemampuan yang mempunyai kewenangan dalam membimbing serta memberikan bantuan pada orang lain. Salah satunya dengan layanan konseling terapeutik terapi SEFT, yaitu suatu layanan dalam konseling yang dapat mempengaruhi klien secara positif dalam memandang dan bertindak terhadap masalah yang dihadapi klien.⁸⁷ Adapun karakteristik konselor yang harus di miliki untuk melakukan terapi SEFT diantaranya; memiliki kecerdasann emosi yang baik dan memiliki b kemampuan serta keahlian dalam melakukan terapi SEFT dengan mengikuti training atau pelatihan SEFT⁸⁸.

Kompleksitas SEFT yang mendayagunakan jasmani, psikis dan spiritual dipandang sebagai salah satu inovasi teknik terapi dalam bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan konselor untuk membantu klien dalam

⁸⁶ *Ibid*, Hlm. 22.

⁸⁷ *Ibid*, Hlm.

⁸⁸ Naila Daniyati. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Techniqiue (SEFT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik)”. *Skripsi*. (Surabaya: Institute Agama Islam Negeri Sunan Ampel). Hlm 25.

mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hidupnya.⁸⁹ Pengelolaan emosi adalah suatu cara yang ditempuh oleh individu untuk mengendalikan, mengurus dan mengatur perasaan, menenangkan diri serta melepaskan diri dari kecemasan dengan tujuan untuk mendapatkan keseimbangan emosi. Dan emosi merupakan salah satu aspek yang harus dikelola dengan baik untuk mendapatkan perilaku individu. Dengan demikian pengelolaan emosi sangat dibutuhkan terhadap keberhasilan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta menjadi faktor dalam mempengaruhi perilaku individu dalam kesehariannya, salah satunya dengan konseling terapeutik terapi SEFT.⁹⁰

Terapi SEFT sendiri merupakan terapi ketuk dengan menggunakan dua jari yang merupakan perpaduan antara akupunktur dan psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan spiritual dengan memanfaatkan energi psikologi dengan doa spiritualitas serta fokus pada terapi ini adalah pada pengendalian emosi dan pikiran.⁹¹ Emosi tidak hanya mempengaruhi perilaku tetapi juga berpengaruh pada keseluruhan aspek dalam diri individu. Karena emosi mempengaruhi keseluruhan aspek dalam diri individu, maka individu dituntut untuk bisa mengelola emosi agar tidak terjadi masalah yang dapat mengganggu perkembangan pada tahap selanjutnya⁹². Mengelola emosi adalah bagaimana seseorang mengatur perasaan dan pikiran - pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁹³

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya relasi antara konseling terapeutik terapi SEFT dengan pengelolaan emosi.

⁸⁹ Andar Ifazatul Nurlatifah, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling", *Jurnal Madaniyah*, Volume 2 Edisi XI, (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri: Agustus, 2016), Hlm 3.

⁹⁰ Jerizal Pectrus, "Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik dan Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling", *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*, Vol, 1, No, 2, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, Desember 2016).

⁹¹ Suroso Sulifan dan Abdul Muhid, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, ..., Hlm. 86-95.

⁹² Ashari Rillafi Fisikawati, "Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2019), Hlm. 19.

⁹³ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi: Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluha Islam Angkatan Tahun 2016", *Skripsi*, ..., Hlm 55.

Pada saat proses terapi SEFT klien akan di bimbing untuk mengingat Allah, dapat berupa kalimat thayyibah dan doa. Efek dari aktivitas tersebut, klien akan merasakan ketentraman dalam menghadapi masalahnya, dan hal itu baik untuk menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan yang tidak terpenuhi. Selain itu, terapi SEFT juga dapat mengalihkan emosi negatif yang di alami klien menjadi emosi positif. Dimana dengan adanya konseling terapeutik terapi SEFT klien yang memiliki gangguan emosi diberikan pikiran dan sugesti yang positif serta mendapatkan bimbingan dan mengarahkan dalam menstabilkan emosinya sehingga klien dapat menentukan perilaku yang positif. Dengan demikian konseling terapeutik terapi SEFT sangat membantu individu dalam mengelola emosi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana penelitian yang berusaha menafsirkan serta mencoba untuk memahami makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam suatu kondisi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri. Hal ini bertujuan agar dapat memahami obyek yang diteliti secara mendalam. Dilakukan dengan data yang berupa literatur tertulis yang tidak berhubungan dengan statistika dan matematis serta observasi lapangan.⁹⁴ Menurut Bog dan Taylor, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu data yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati.⁹⁵

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library reseach* atau studi kepustakaan yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mendeskripsikan teori, informasi baik di masa lalu maupun saat ini yang kemudian mengorganisasikannya ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan⁹⁶. Menurut Darmadi sebagaimana dikutip oleh Eka Diah Kartiningrum, studi kepustakaan biasanya dilakukan oleh peneliti setelah mereka menemukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan, serta sebelum mereka mulai melakukan studi lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan.⁹⁷ Dalam penelitian ini data yang digunakan berasal dari jurnal, literature review, artikel ilmiah, hingga textbook yang berkaitan dengan konsep yang diteliti.

⁹⁴Fatkhiatul Miladyah, "Nilai-nilai Dakwah Dalam Novel BISMILLAH", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo), Hlm. 19.

⁹⁵Shabrinavasthi. "Klasifikasi Emosi Tokoh Utama Erika Dalam Roman Die Klavierspielerin Karya Elfriede Jelinek: Analisis Psikologi Sastra. *Skripsi*. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), Hlm. 24.

⁹⁶Bakhrudin Al Habsy, "Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, (Agustus: 2017), hlm. 92.

⁹⁷Eka Diah Kartiningrum, "Panduan Penyusunan Studi Literatur", *Jurnal Stikes*. (Mojokerto: Politeknik Kesehatan Majapahit, 2015).

Penelitian kepustakaan berisi teori - teori yang relevan dengan masalah penelitian. pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel- artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah dan karya ilmiah. Kajian kepustakaan berfungsi membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi penelitian untuk melihat fenomena secara sistematis, melalui spesifikasi hubungan antara variabel sehingga dapat berguna untuk menjelaskan fenomena. Kajian kepustakaan juga digunakan untuk perumusan hipotesis yang diuji melalui pengumpulan data adalah teori substantif yaitu teori yang lebih fokus berlaku untuk obyek yang akan diteliti.⁹⁸

B. Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan data- data yaitu sumber primer dan sumber data sekunder. Berikut sumber data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sumber data primer

Menurut Umi Narimawati sebagaimana dikutip oleh Nuning Indah Pertiwi, data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau sumber pertama⁹⁹. Oleh karena penelitian ini membahas mengenai Pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) menurut Ahmad Faiz Zainuddin, maka sumber data primer dalam penelitian ini adalah karya – karya buku Ahmad Faiz Zainuddin, di antaranya: buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi karya Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT For Healing + Success Happiness + Greatness karya Ahmad Faiz Zainuddin, Strong & Happy In the Time of Crisis karya Ahmad Faiz Zainuddin, S-EFT Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah*

⁹⁸Neng Ayu Lestari, “Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiyah Daradjat, *Skripsi*, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019), Hlm. 56.

⁹⁹Nuning Indah Pratiwi, “Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi”, *Jurnal ilmiah Dinamika Sosial*, Volume 1, Nomor 2, (Agustus, 2017), Hlm. 211.

Emosi Karya Ahmad Faiz Zainuddin, *E-book SEFT Spiritual Emotional Freedom Tecniqe*: Seputar Aplikasi Praktis Untuk Penyembuhan, Artikel SEFT: Spiritual Emotional Freedom Technique.

2. Sumber data sekunder

Menurut Sugiyono sebagaimana dikutip oleh Nuning Indah Pertiwi mengatakan data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan informasi atau data kepada pengumpul data. Data sekunder dijadikan data pelengkap yang diperoleh dari lembaga atau institusi, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Data sekunder biasanya berupa dokumen - dokumen atau data laporan yang telah disediakan. Adapun berbagai sumber buku, jurnal, artikel yang mendukung penelitian ini.¹⁰⁰

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah *e-book The Miracle of Touch* Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (*Emotional Freedom Technique*) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda, karya Dr. Eddy Iskandar, Ebook Psikologi Positif karya Sunedi Samardi, komunika jurnal dakwah dan komunikasi penerbit APDI (Asosiasi Pemerhati Dakwah Islam) bekerjasama dengan Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, psikologi islam karya Djamaludin Ancok Fuat Nashori Suroso, psikologi konseling karya Latipun Serta artikel, jurnal dan segala sumber bacaan yang dapat dipertanggungjawabkan dan relevan dengan objek penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. dimana teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data menggunakan prosedur yang sistematis agar peneliti mendapatkan data - data yang relevan dengan objek penelitian. Data yang

¹⁰⁰Nuning Indah Pratiwi, *Jurnal ilmiah Dinamika Sosial*, ..., Hlm. 212.

dimaksud dalam penelitian ini adalah semua bahan keterangan atau sumber informasi yang ada kaitannya dengan penelitian.¹⁰¹

Peneliti menggunakan teknik telaah dokumen atau dokumentasi. Teknik dokumentasi yaitu mengumpulkan beragram sumber tertulis meliputi buku, artikel, jurnal dan lain sebagainya¹⁰². Langkah yang dilakukan dengan teknik dokumentasi pada penelitian ini yaitu data tentang pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* menurut Ahmad Faiz Zainuddin. Kemudian menganalisis buku- buku, artikel atau jurnal yang terkait sebagai data primer dan sekunder. Data yang terkumpul, kemudian dilakukan penilaian apakah sesuai dengan permasalahan yang peneliti angkat dan selanjutnya peneliti menelaah secara cermat dengan cara mencatat hasil – hasil yang diperlukan serta menganalisis data - data dari literatur atau sumber-sumber naskah atau buku - buku dan artikel atau jurnal . Dengan langkah ini diharapkan akan menghasilkan data atau informasi yang dapat dipertanggungjawabkan.

D. Keabsahan Data

Dalam sebuah penelitian keabsahan data sangatlah penting, hal ini untuk mengetahui kesesuaian data yang dimiliki dengan data yang disajikan. Teknik penjamin keabsahan data merupakan cara- cara peneliti untuk mengukur derajat kepercayaan dalam proses pengumpulan data penelitian.¹⁰³

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu menggunakan kata- kata, hal ini bisa dipengaruhi oleh kredibilitas informasinya, waktu pengungkapan, kondisi yang dialami. Maka dalam pengumpulan data perlu melakukan tringaluasi sumber yaitu pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu.

¹⁰¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2020), Hlm. 296.

¹⁰² Desi Tri Sapitri, “Konsep Pendidikan Islam Dalam Studi Perbandingan Jalaluddin Rahmat dan Muhammad Rasyid Ridho”. Skripsi. (Lampung: Institut Agama Islam Metro, 2017), Hlm 22.

¹⁰³ *Ibid*, Hlm 11.

1. Triangulasi sumber

Cara meningkatkan kepercayaan penelitian adalah dengan mencari data dari sumber yang beragam yang masih terkait satu sama lain. Peneliti perlu melakukan eksplorasi untuk mengecek kebenaran data dari beragam sumber.¹⁰⁴

Berdasarkan keterangan di atas maka peneliti bermaksud untuk menggali data tentang pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* menurut Ahmad Faiz Zainuddin. Dengan cara membaca abstrak dari setiap penelitian terdahulu untuk memberikan penilaian apakah sumber yang dibahas sesuai dengan permasalahan yang hendak dipecahkan dalam penelitian ini, kemudian data yang sudah terkumpul di kategorisasikan mana yang paling relevan, relevan dan cukup relevan serta mencatat sumber - sumber informasi dan mencantumkannya dalam daftar pustaka. Selain itu peneliti juga mengumpulkan berbagai komentar mengenai terapi SEFT, berikut beberapa komentar mengenai terapi SEFT; dari pengalamannya dalam mengikuti training terapi SEFT M. Fauzi Makarim Rektor IKAHA Tebuireng Jombang, beliau mengatakan “Menakjubkan, dengan gerakan - gerakan sederhana dan dalam waktu yang sangat singkat, SEFT ternyata mampu mengatasi berbagai problem emosi”¹⁰⁵. Pengalaman luar biasa dalam training SEFT juga dirasakan oleh Ary Ginanjar Agustin, Founder ESQ Leadership Center mengatakan “ Terapi SEFT menawarkan skill praktis yang telah terbukti membantu banyak praktisinya dalam mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi, meningkatkan kinerja dan prestasi serta membantu kebahagiaan hati. ESQ dan SEFT bisa saling melengkapi. ESQ memberikan pencerahan spiritual dan SEFT memberikan ketrampilan praktis untuk

¹⁰⁴ Desi Tri Sapitri, “Konsep Pendidikan Islam Dalam Studi Perbandingan Jalaluddin Rahkmat Dan Muhammad Rasyid Ridho”, *Skripsi*, Hlm. 12.

¹⁰⁵ Ahmad Faiz Zainuddin. “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan : PT. ARGA Publishing).

mengatasi berbagai masalah kehidupan”.¹⁰⁶ Selain itu E.M Agus Subekti Ketua Himpunan Psikologi Indonesia Wilayah Jawa Timur mengatakan “ Terapi SEFT merupakan metode yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan Spiritual Quetuent seseorang, sehingga dapat menyatukan dirinya dengan kuasa ilahi yang memungkinkan manusia menjadi lebih bahagia, lebih memiliki kepastian dalam hidup dan tidak mudah stress. Secara psikologi SEFT bisa dimaknai sebagai suatu metode untuk mengelola potensi bawah sadar secara sistematis, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan jiwa dan kesehatan tubuh”. Dan masih banyak lagi tokoh – tokoh di Indonesia maupun Negara lain yang mendukung terapi SEFT. Dari berbagai data yang ditemukan selanjutnya peneliti menganalisis data yang ada sehingga menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat di pertanggungjawabkan.¹⁰⁷

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah penting untuk memperoleh temuan - temuan hasil riset. Setelah data terkumpul selanjutnya adalah menganalisis data dengan menelaah data yang telah diperoleh setelah peneliti melakukan pengumpulan data dengan dokumentasi.¹⁰⁸

Data di analisis dengan menggunakan metode; Content Analysis (Analisis Isi), dalam menganalisa data peneliti menggunakan metode Content Analysis (Analisis Isi) yaitu metode untuk mengumpulkan dan menganalisis muatan dari sebuah teks. Teks dapat berupa kata- kata, makna gambar, symbol, gagasan, tema dan segala bentuk pesan yang dapat dikomunikasikan. Menurut Amir Hamzah sebagaimana dikutip oleh Kurnia, analisis isi dapat digunakan jika memenuhi syarat, yaitu:

¹⁰⁶ Ahmad Faiz Zainuddin. “*Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing + Success Happiness + Greatness*”. (Jakarta Timur : Afzan Publishing).

¹⁰⁷ Ahmad Faiz Zainuddin. “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan : PT. ARGA Publishing).

¹⁰⁸ Neng Ayu Lestari, “Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiyah Daradjat. *Skripsi*. (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019), Hlm. 61.

1. Data yang tersedia sebagian besar terdiri dari bahan - bahan yang terdokumentasi (buku, surat kabar, pita rekaman, dan naskah).
2. Ada keterangan pelengkap atau kerangka teori tertentu sebagai metode pendekatan terhadap data tersebut.
3. Peneliti memiliki kemampuan teknik mengolah data kaena mungkin sebagian dokumentasi bersifat sangat spesifik.¹⁰⁹

Berdasarkan keterangan di atas maka peneliti meuraikan fakta - fakta terlebih dahulu untuk merumuskan suatu kesimpulan guna memperoleh gambaran secara utuh. Dengan demikian peneliti dalam metode ini menganalisa berdasarkan kajian tekstual yang ada dalam literatur tentang pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menurut Ahmad Faiz Zainuddin. Setelah mendapatkan hasil analisis langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan.



¹⁰⁹ Kurnia. Studi Literatur: Media Pembelajaran Yang Digunakan Pada Model Pembelajaran Inquiry Learning. *Skripsi*. (Makassar: Universitas Muhammadiyah, 2021), Hlm 15.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Biografi Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin lahir pada tanggal 12 Januari 1977 di Surabaya, Jawa Tengah. Ayahnya bernama H. Anas Thohir Syamsuddin & Ibu Hj. Maryamah Mansur, serta istrinya Maslita Vera Zainuddin dan telah dikarunia dua orang anak putra dan putri, Mohammad Zandy Zainuddin dan Zahra Zafira Zainuddin.¹¹⁰ Ahmad Faiz Zainuddin adalah alumni fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya serta lulusan Master of Science (*Human Resource Development*) dari Universitas Teknologi Malaysia. Selama 10 tahun terakhir mengeluti secara intens mendalami dunia “*Personal Development*” dan “*Energy Psychology* dari : Gray Craig (USA), Steve Wells (Australia), Joseph Guan (Singapura), Carol Saito (Italia), Isha & Ravi Sankar (India), John Gottman (USA), Christine Carter (USA), Dacher Keltner (USA), Chade-Meng Tan (USA), Tal-Ben Shahar (USA), David Cooperrider (USA).¹¹¹

Selain itu Ahmad Faiz Zainuddin mendapatkan 2 penghargaan MURI atas terapi inovatifnya (SEFT) dalam mengatasi kecanduan rokok untuk 1400 pelajar dan kecanduan Narkoba untuk 500 narapidana di LP Cipinang. Pemegang 2 HaKI atas SEFT dan HoPES serta pada tahun 2008 mendapatkan penghargaan sebagai alumni berprestasi dari Universitas Airlangga¹¹². Dan Ahmad Faiz Zainuddin masih terus membaca ratusan buku pengembangan diri, mengikuti berbagai macam kursus, workshop dan pelatihan di dalam maupun di luar negeri diantaranya Training for Traniner di *Prsetya Mulya Business School*, ESG angkatan 12 oleh *ESG Leadership Center*, *English for Bussiness di Melbourne University*, Australia, GD-AJP di GIA Bangkok,

¹¹⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan: ARGA Publishing), Hlm. xvii

¹¹¹ Ahmad Faiz Zainuddin. “Strong & Happy In the Time of Crisis”. (Jakarta Timur : Logos Village Publishing, Agustus 2020).

¹¹² Ahmad Faiz Zainuddin. “ *Spiritual Emotional Freedom Techniquie: For Healing + Success Happiness + Greatness*”. (Jakarta Timur: Afzan Publishing).

Thailand dan EFT *for Peak Performance* di *National University of Singapore Society*, Singapura.¹¹³

Ahmad Faiz Zainuddin merupakan *founder* SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan HoPES (*Holistic Person Empowerment System*) yang dikembangkan oleh Logos (*Loving God, Blessing Others, & Self Improvement*) *institute* yaitu sebuah lembaga yang bergerak di bidang pendidikan dan kesehatan dengan visi membebaskan Indonesia dari kemiskinan.¹¹⁴

SEFT sendiri bukan murni temuan Ahmad Faiz Zainuddin. Awalnya adalah teknik Pembebasan diri Emosional Freedom Technique atau biasa disebut EFT yang digagas Garry Craig, terapis asal Amerika Serikat, pada pertengahan 1990'an. Sedangkan Faiz mengenal EFT pada pertengahan 2005, pada saat menghadiri workshop di Singapura, yang menghadirkan Steve Wells, pakar EFT dari Australia. Ahmad Faiz Zainuddin mempelajari EFT dan energy psychology langsung dilatih oleh pakar EFT *For Peak Performance*, Steve Wells (Australia), John Hartung asal Amerika sebagai pendiri Body Mind Integration Institute, Joseph Ketua Asosiasi energy psychology wilayah Asia pasifik, Guan asal Singapore sebagai pakar Primorditas Energy Activation dan Carol Saito asal Italy sebagai Trancendence (PEAT), dan dilengkapi belajar melalui video *course* dari penggagas EFT, Gary Craig asal Amerika.¹¹⁵

Kemudian Ahmad Faiz Zainuddin menambahkan unsur spiritual dalam EFT, yang berupa do'a, keikhlasan, dan kepasrahan. Ahmad Faiz Zainuddin merujuk pada penelitian Larry Dosey, dokter asal Amerika Serikat, yang memasukkan pentingnya doa dan spiritualitas dalam penyembuhan. Melalui buku Dosey, *The Healing Words: The Power of Prayer and The Practice Of*

¹¹³ Ahmad Faiz Zainuddin. "S-EFT Spiritual Emotional Freedom Tecniqe: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi", Hlm 113.

¹¹⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, "*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*". (Jakarta Selatan: ARGA Publishing), Hlm. xvii

¹¹⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, "S-EFT Spiritual Emotional Freedom Tecniqe: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi", Hlm 113.

Medicine, Ahmad Faiz Zainuddin menambahkan unsur Spiritual dalam EFT.¹¹⁶

B. Aktivitas dan Karya – karya Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin pertama kali memperkenalkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di Indonesia pada 17 Desember 2005. Surabaya sebagai tempat pertama mempraktikkan apa yang sudah dikembangkan yang dikenal sebagai terapi Spiritual-EFT yang selanjutnya disebut sebagai SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), satu modifikasi kreatif untuk mengkombinasikan kekuatan EFT (*Emotional Freedom Technique*) dengan kekuatan spiritual.¹¹⁷

Mulanya Ahmad Faiz Zainuddin hanya menerapkannya di lingkungan terdekat, seperti keluarga dan kawan. Namun sejak awal 2006, Faiz mulai memberikan konsultasi pribadi, dalam 1 tahun Ahmad Faiz Zainuddin memberikan seminar, workshop dan pelatihan untuk mahasiswa, pelajar, guru, dosen, korban bencana alam, relawan sosial, professional dan masyarakat umum sebanyak 65 kali dengan jumlah klien terapi personal serta peserta workshop dan training sekitar 1700 orang yang tersebar di beberapa kota di Indonesia, Malaysia, Singapura dan Australia.¹¹⁸ Dan hanya dalam waktu kurang dari 6 tahun, beliau telah berhasil mengembangkan dan mempraktekkan SEFT pada lebih dari 25.000 orang dalam terapi personal, workshop, *coaching* dan training (lebih dari 100 angkatan) di beberapa kota di Indonesia, Malaysia, Singapura, Hong Kong dan Australia dan Saudi Arabia.¹¹⁹

Dalam rentang waktu Ahmad Faiz Zainuddin telah mengeluarkan karya - karya nya, diantaranya; Pengenalan *SEFT (Spiritual Emotional*

¹¹⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, “Spiritual Emotional Freedom Technique: Seputar Aplikasi Praktis Penyembuhan”. *Ebook*. (Surabaya), Hlm 12.

¹¹⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing), Hlm. xvii.

¹¹⁸ Ahmad Faiz Zainuddin. “Spiritual Emotional Freedom Technique: Seputar Aplikasi Praktis Penyembuhan”. *Ebook*. (Surabaya), Hlm 11.

¹¹⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing), Hlm. xvii.

Freedom Technique), *S-EFT Spiritual Emotional Freedom Technique Cara Tercepat & Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi*, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT): Cara tercepat dan termudah mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi*, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For healing, Success Happiness, Greatness* yang merupakan buku *best seller* Ahmad Faiz Zainuddin yang telah memasuki cetakan ke 7 dan telah terjual lebih dari 13.000 copy dan yang terakhir buku *Strong & Happy In the Time of Crisis* Karya Ahmad Faiz Zainuddin.¹²⁰

C. Emosi Menurut Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin mengartikan bahwa emosi merupakan pengalaman sadar yang meliputi unsur perasaan yang mengikuti keadaan psikologis yang muncul dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak. Dan Penyebab semua emosi negatif adalah terganggunya sistem energy tubuh dan dapat disembuhkan dengan menyelaraskan lagi energi tubuh dengan SEFT yang menggunakan *Tapping* atau mengetuk titik – titik tertentu dengan dua ujung jari sebanyak kurang lebih tujuh kali sambil terus melakukan *Tune In* (mengucapkan doa) sebagai metodenya.¹²¹

Menurutnya pikiran, perasaan dan keyakinan dapat menghilangkan dan mendatangkan penyakit fisik dengan begitu pentingnya pengelolaan emosi dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan karena dengan mengelola emosi seseorang mampu berfikir positif sehingga seseorang yang sakit akan mudah sembuh. Di dalam teknik SEFT klien dianjurkan agar selalu pasrah dan ikhlas kepada Allah SWT dan slalu berfikir positif dengan cara *Tune In* (mengucapkan doa), sejalan dengan Agama yang mengajarkan bahwa segala sesuatu terjadi karena atas kehendakNya dan semua permasalahan kita kembalikan kepadaNya, sehingga perasaan dan hati menjadi pasrah, tenang dan terhindar dari masalah emosi.¹²²

¹²⁰ Bayu Nitin Pratiwi. “Analisis Gaya komunikasi Ahmad Faiz Zainuddin”. *Journal Ilmu Komunikasi*. Volume 5. No. 3. (Kalimantan Timur, Universitas Mulawarman, 2017), Hlm. 3.

¹²¹ Ahmad Faiz Zainuddin. “Spiritual Emotional Freedom Technique: Seputar Aplikasi Praktis Penyembuhan”. *Ebook*. (Surabaya), Hlm 11.

¹²² *Ibid*, Hlm 12.

D. Pengelolaan Emosi Klien dengan SEFT Menurut Ahmad Faiz Zainuddin

Spiritual Emotional Freedom Technique atau teknik kebebasan emosi yang biasa disebut dengan SEFT merupakan terapi psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Emosi yang negatif tentu memberikan dampak yang negatif pada perilaku individu begitupun sebaliknya.¹²³

Ketika seseorang merasa kesal, sedih, marah, atau stress, tubuh kita sering kali turut terganggu. hal itu disebabkan adanya gangguan sistem energi di dalam tubuh. Keadaan ini dapat berujung pada terhambatnya kemampuan otak dan tenaga saat kita melakukan berbagai kegiatan. Perlu adanya tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Untuk membebaskan berbagai faktor emosional itu perlu adanya pengelolaan emosi yang tepat dan SEFT memberikan solusi untuk mengelola emosi sehingga klien dapat memanfaatkan emosi yang ada menjadi energi positif bagi klien.¹²⁴

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the Tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik.¹²⁵

Pada tahap awal sebelum menerapkan SEFT, penting adanya pengukuran emosi, tanyakan pada klien, “seberapa tinggi intensitas emosi/rasa sakit yang dialami sekarang, silahkan diberi nilai 0 – 10. (0 = tidak terasa, 10

¹²³ Slamet Dwi Priatmoko. “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”. Skripsi. (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2011), Hlm 30.

¹²⁴ Eddy Iskanda, “*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*”. (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 32.

¹²⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm. 32.

= intensitas maksimum). Selanjutnya nilai subyektif ini (0 – 10) menjadi tolak ukur kemajuan setelah SEFT diterapkan.¹²⁶

Berikut cara melakukan terapi SEFT secara lengkap:

1. *The Set-Up*

“The Set-Up” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Agar teknik yang dilakukan berhasil, klien harus keluar dari pemikiran tidak sadar. Para ahli menyebut pemikiran ini “*Psychological Reversal*” atau “perlawanan psikologis” yang biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif.

Contoh *Psychological Reversal* ini di antaranya:

- a. Saya sedih dan kecewa pada diri sendiri karena tidak bisa mencapai impian saya.
- b. Saya kecewa tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri

Berikut contoh kalimat Set- Up (doa) untuk masalah emosi;

- a. Yaa Allah.. Meskipun saya merasa tidak mampu mencapai impian saya, sya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya pada-Mu Ya Allah.
- b. Yaa Allah.. Meskipun saya tidak percaya diri bicara di depan publik, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya pada-Mu Ya Allah.

Kata – kata di atas merupakan beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif) yang biasa disebut dengan The Set-Up Words. Kata – katanya bertujuan agar aliran energi tubuh kita bergerak dengan lancar.¹²⁷ Hambatan pada psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irrasioanl. cara berfikir dan perasaan yang negatif harus dilawan dengan cara berfikir yang logis

¹²⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm. 49.

¹²⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm. 33 - 35.

dan rasional. Serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.¹²⁸ Pada tahap ini The Set- Up berusaha menetralisasi hal – hal negatif yang masih ada di dalam otak bawah sadar hingga menjadi positif. *Psychological Reversal* dapat dihilangkan dengan mengulangi pernyataan disertai keyakinan kepada Allah SWT.¹²⁹

Menurut bahasa *religious, the set-up word* adalah “doa kepasrahan” kita pada Allah SWT. “*The Set- Up*” sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. selanjutnya, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “*Score Spot*” (Titik Nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “*Karate Chop*”. Keduanya dilakukan bersamaan menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *Set- Up* dengan penuh keyakinan dan perasaan bahwa apapun masalahnya dan rasa sakit yang kita alami saat ini. Kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.¹³⁰

Menurut Ellis perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, frustrasi, dll bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu melainkan Perasaan - perasaan itu diakibatkan oleh cara berfikir atau sistem kepercayaan seseorang. Pikiran – pikiran negatif yang sering kali muncul terhadap diri, lingkungan dan masalah yang di hadapi dapat menyebabkan masalah emosi seperti stress, cemas maupun depresi obsesif.¹³¹

¹²⁸ A. H. Riyantono, “*Psikologi Konseling*”. Penerbit Universitas Muhammdiyah Malang. (Latipun, 2017), Hlm. 84.

¹²⁹ Eddy Iskandar, “*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*”. (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 75.

¹³⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm. 34.

¹³¹ A. H. Riyantono. “*Psikologi Konseling*”. Penerbit Universitas Muhammdiyah Malang. (Latipun, 2017), Hlm. 78.

Peale yang dikutip oleh Kholidah mengatakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berfikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.¹³²

Jika ditinjau dari teori hypnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan adalah pengucapan kata - kata (do'a) itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal - hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat baik atau pikiran yang positif.¹³³

Sabda Rasulullah riwayat Imam Turmudzi dan al Hakim menjelaskan bahwa “Doa memberikan manfaat untuk hal - hal yang telah terjadi maupun yang belum. Oleh karena itu wahai hamba - hamba Allah, hendaklah kalian berdoa”. Dan Allah mewajibkan hamba-Nya untuk selalu berdoa baik dalam kelapangan maupun dalam kesulitan. Surat Al- Baqarah ayat 186 yang artinya: “dan apabila hamba - hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”¹³⁴

Zakiah Darajat, pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah - masalah yang kurang menyenangkan baginya.

¹³² Enik Nur Kholidah, Asmadi Alsa. “ Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”. *Jurnal Psikologis*. Volume 39, No. 1. (FKIP Universitas PGRI Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, Juni 2012), Hlm. 67 – 75.

¹³³ Djamaludin Ancok Fuat Nashori Suroso, “*Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem Psikologi*”. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hlm. 99.

¹³⁴ Zaenal Abidin, “Upaya Terapi Depresi Secara Islami”. *Jurnal Komunika*. Vol. 11, No. 1. (Purwokerto: Institute Agama Islam Negeri, 2017), Hlm. 84.

Dalam hal ini beliau menyatakan: Do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Do'a juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, doa mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental. Jadi do'a amat penting dalam kehidupan manusia. Dengan berdo'a kita memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa atau permasalahan emosi lainnya.¹³⁵

Moh. Sholeh, psikiater, penulis disertasi Pengaruh Salat Tahajjud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi, menyatakan bahwa do'a merupakan auto-sugesti yang dapat mendorong seorang berbuat sesuai dengan yang didoakan dan dapat merubah jiwa dan badan. Bila do'a itu diucapkan dan dipanjatkkn dengan sungguh – sungguh (khusyu), maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan.¹³⁶

Menurut Ibrahim Muhammad Hasan al- Jamal, dengan berdo'a orang akan merasakan kehadiran Allah SWT, kedamaian, ketenangan, meninggikan spiritual, dan memperkuat motivasi yang positif. Dalam bukunya yang berjudul Al-Istisfa' bi ad- Do'a dikutip oleh M. Darojat Ariyanto, beliau menulis sebagai berikut; Dengan berdo'a seseorang akan merasakan kedamaian dan ketenangan. Seseorang juga akan dapat merasakan betapa berharganya suatu kenikmatan ketika ia sudah tidak lagi mampu merasakan kenikmatan yang ada di dunia ini. Semuanya itu akan dapat memicu meningginya kekuatan nilai - nilai spiritualnya, memperkuat

¹³⁵ M. Darojat Ariyanto, "Psikoterapi dengan Do'a". *Risalah*. Vol. XVIII, No. 01. (Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, Mei 2006), Hlm 3-26.

¹³⁶ Asih Soleha, "Nilai – nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku Terapi Shalat Tahajud)". *Skripsi*. (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), Hlm. 42.

motivasi dan menjadikan sebab segala jenis penyakit jiwa dan syaraf tidak menghinggapinya.¹³⁷

William James seorang ahli Psikologi dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan pada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukan diri pasrah di bawah pengaruh-Nya, cita - cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar - benar religious akan terlindungi dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.¹³⁸

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa dengan berdoa yang sungguh - sungguh (khusyu) dan pasrah sepenuhnya seseorang akan merasa kehadiran Allah SWT, dirinya merasa berhadapan kepada Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Kuasa, Yang Maha Pengasih Maha Penyayang. Dengan demikian jiwa seseorang akan merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, auto- sugesti apa yang di do'akan, rasa optimis dan menjauhkan rasa pesimis dan putus asa, percaya diri dan semangat hidup dengan menerima keadaannya. Perasaan inilah yang merupakan hal - hal yang esensial bagi penyembuhan masalah emosi.

2. *The Tune- In*

Untuk mengelola emosi, kita melakukan *tune-in* untuk memanfaatkan energy negatif yang ada di dalam diri kita untuk dijadikan sebuah tambahan energy yang penting bagi perubahan positif diri kita dengan cara membayangkan kejadian spesifik yang membangkitkan emosi negatif klien, atau rasakan sakit yang dirasakan, lalu mengarahkan pikiran

¹³⁷ M. Darajat Ariyanto, "Psikoterapi dengan Do'a". *Risalah*. Vol. XVIII, No. 01. (Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, Mei 2006), Hlm 3-26.

¹³⁸ Dr. Djamaludin Ancok Fuat Nashori Suroso, "*Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem Psikologi*". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hlm. 95.

kita ke tempat rasa sakit atau pikiran negatif tersebut. Lalu dengan sepenuh hati mengatakan, “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya atas apa yang sudah engkau tetapkan padaku”. Kunci keberhasilan dalam tahapan ini adalah merasakan emosi dan menyiapkan pembersihan, keringanan, dan kenyamanan atas gangguan yang ada di dalam sistem meridian. Persiapan yang perlu dilakukan klien bertujuan untuk mengidentifikasi emosi atau masalah klien agar dapat dibersihkan dan diubah menjadi positif.¹³⁹

Pelepasan emosi, tepatnya tindakan menetralisasi emosi adalah tindakan awal penting yang harus dilakukan sebelum bisa memberikan pemaknaan ulang secara positif. Biasanya bila seseorang memiliki rasa sakit atau emosi tertentu yang disebabkan oleh objek dari luar diri, bisa dalam bentuk kejadian yang menimbulkan perasaan disakiti, marah, sedih, kecewa, malu, dll yang mengakibatkan reaksi yang mengarahkan pikiran agar fokus pada rasa emosi tersebut. Pikiran tidak dapat memikirkan dua hal dalam waktu yang bersamaan, bila pikiran seseorang fokus pada rasa emosinya, maka tidak akan dapat memikirkan solusi atau hal lainnya. Jika emosi telah dilepaskan, maka seseorang akan mampu mengambil pemaknaan positif atas kejadian yang dirasa menyakitkan.

Pada tahap ini klien di minta untuk merasakan atau menghadirkan rasa emosi tersebut, sewaktu klien memikirkan emosi negatif tersebut, bagian otak kiri dan kanan terstimulasi bersamaan. Otak kanan akan memproses atau memunculkan sensasi dan perasaan atau emosi saat memori suatu kejadian muncul, sedangkan otak kiri berperan mengorganisasikan alur cerita kejadian dan menuangkannya dalam bentuk alur cerita yang runtut.¹⁴⁰

¹³⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm 36.

¹⁴⁰ Eddy Iskandar, “*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*”. (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 71.

Basel van Der Klokk, MD. Pakar trauma dari Harvard Medical School, menemukan bahwa emosi tidak akan bisa disembuhkan bila seseorang hanya menggunakan perasaan atau merasakan emosi – emosi atas kejadian (otak kanan) saja. Jika klien mampu menceritakan atau menjelaskan secara spesifik kejadian yang dialami (otak kiri), memori atas kejadian dapat dikatakan muncul secara utuh dan ini memudahkan untuk melakukan penyembuhan.¹⁴¹

Dalam banyak kasus, gangguan energi yang timbul saat memikirkan kejadian yang traumatis sama besarnya dengan gangguan energi saat mengalami kejadiannya secara langsung. Karena itu, efek SEFT cenderung bertahan saat kita atau orang yang kita bantu mengalami atau memikirkan lagi kejadian traumatis itu. Misalnya pada orang yang takut (phobia) ular. Dengan memikirkan dan membayangkan apa yang dia rasakan saat melihat ular sudah dapat menimbulkan gangguan energi yang hampir sama dengan ketika ia melihat ular yang sebenarnya. Efektifitas SEFT yang diterapkan pada saat “membayangkan” cenderung bertahan. Jika suatu saat melihat ular yang sebenarnya, maka ia tidak akan takut lagi.¹⁴²

Kecuali jika ada “Aspects” baru yang muncul pada saat kejadian yang sesungguhnya terjadi. “Aspects” ini tidak dikenali saat melakukan SEFT, tetapi baru disadari ketika mengalami kejadian yang sebenarnya, contoh; pada kasus phobia ular diatas, mungkin pada saat membayangkan ular dan melakukan SEFT. Ular yang dibayangkan tidak bergerak. Dan jika ular bergerak adalah aspek penting dari *phobia*, maka saat menjumpai ular bergerak yang sebenarnya, *phobia* itu timbul lagi.¹⁴³

¹⁴¹ Qurrotu Ayun. “Efektivitas Terapi Hypno EFT Untuk Menurunkan Dampak Emosi Destruktif Pada Mahasiswa PTKIN di Kota Salatiga”. *Jurnal LPPM Universitas AKI*. Vol. 1. No. 1. (Salatiga, Institute Agama Islam Negeri), Hlm. 27- 49.

¹⁴² Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm 49.

¹⁴³ *Ibid*, Hlm. 50.

SEFT dapat bekerja lebih efektif jika diterapkan pada kejadian - kejadian spesifik yang menjadi akar gangguan emosi. Dengan menyerang akarnya satu per satu, akhirnya timbul efek “generalisasi”, yaitu hilangnya gangguan emosi secara keseluruhan walaupun hanya menyerang sebagian kecil akar permasalahan. Semakin spesifik kita dalam mengenali akar masalah dari gangguan emosi yang klien alami, semakin efektif hasilnya.

Sehingga sangat penting pada saat menerapkan SEFT klien mengingat kejadian spesifik yang paling kuat dalam membangkitkan emosi negatif, bukan pada masalah yang terlalu umum. Misalnya;

- a. Selalu mengingat kejadian – kejadian mengerikan selama bencana Tsunami. Karenanya tidak bisa tidur dan tidak nafsu makan. stres dan putus asa rasanya (ini terlalu umum).
- b. Lebih spesifik lagi tanyakan kejadian mengerikan apa yang paling sering terkenang, misalnya, mayat- mayat yang terbawa gelombang air keruh. Silahkan diceritakan dengan detail kejadian itu, dan terapkan SEFT untuk menetralsisir emosi negatif saat menceritakan kejadian mengerikan itu.¹⁴⁴

Selanjutnya, bersamaan dengan Tune-In ini klien melakukan langkah ke 3 (*Tapping*). Pada proses inilah (*Tune- In* yang dibarengi *Tapping*) kita menetralsisir emosi negatif.

3. *The Tapping*

Tapping adalah kegiatan 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* (18 Titik Energi Tubuh)”, yang kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Ketukan

¹⁴⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm 36.

itu akan mengirimkan energi melalui seluruh meridian dan membuka seluruh sistem energi.¹⁴⁵

Selama melakukan *tapping* klien harus menjaga fokus pikiran pada hal – hal yang klien inginkan agar rintangan yang mengadang dapat lenyap (masalah klien). Fokus klien tidak boleh bergeser dari hal yang ingin klien lenyapkan ke pikiran – pikiran lain. Klien perlu berkonsentrasi saat melakukan *tapping*, tetaplah sadar pada setiap titik *tapping*. Cara ini berguna untuk mengidentifikasi emosi yang sedang dibersihkan dan mengingatkan pikiran sadar akan rintangan tertentu yang mengadang. Fokus ini akan menjadi titik gangguan pada sistem meridian yang kemudian akan dibersihkan dengan *tapping*.¹⁴⁶

Meridian adalah saluran yang mentransmisikan energi sehingga dapat bergerak naik turun melalui tubuh. Tiap - tiap titik meridian dihubungkan dengan sistem organ, misalnya ada yang disebut meridian perut, meridian ginjal, dan meridian paru - paru. Titik - titik itu juga terhubung dengan pola emosi spesifik. Sebagai contoh; meridian ginjal berhubungan dengan ketakutan, dan meridian hati berhubungan dengan kemarahan. Itulah sebabnya, apabila terjadi hambatan pada sistem meridian, hal itu akan direfleksikan dalam pola pikir tidak sadar sehingga emosi negatif pun bermunculan. Secara keseluruhan, titik - titik meridian ini akan bergabung menjadi suatu sistem. Antara satu titik dengan titik lainnya sambung - menyambung sehingga energi mengalir dalam suatu sistem.¹⁴⁷

Berikut adalah titik – titik meridian yang di terapkan pada SEFT; *Cr* = *Crown*, (Pada titik dibagian atas kepala), *EB* = *Eye Brow*, (Pada titik permulaan alis mata), *SE* = *Side of the Eye*, (Di atas tulang disamping

¹⁴⁵ Eddy Iskandar. “*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*”. (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 58.

¹⁴⁶ Eddy Iskandar, “*The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda*”. (Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka, 2010), Hlm 63.

¹⁴⁷ *Ibid*, Hlm. 61.

mata), *UE = Under the Eye*, (2 cm dibawah kelopak mata), *UN = Under the Nose*, (Tepat dibawah hidung), *Ch = Chin*, (Di antara dagu dan bagian bawah bibir), *CB = Collar Bone*, (Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama), *UA = Under the Arm*, (Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu pria atau tepat di bagian tengah tali bra wanita), *BN = Bellow Nipple*, (2,5 cm di bawah puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara), *IH = Inside of Hand*, (Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), *OH = Outside of Hand*, (Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), *Th = Thumb*, (Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku), *IF = Index Finger*, (Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari), *MF = Middle Finger*, (Jari tengah samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari), *RF = Ring Finger*, (Jari manis di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari), *BF = Babby Finger*, (Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku di bagian yang menghadap ibu jari), *KC = Karate Chop*, (Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate), *GS = Gamut Spot*, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking).¹⁴⁸

Khusus untuk titik terakhir, *Gamut Spot*, sambil men-*tapping* titik tersebut kita melakukan *The 9 Gamut Procedure*. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Gerakan yang mungkin terlihat aneh namun gerakan ini meningkatkan energi dan menunjang sikap positif (dimensi pemusatan) mengaktifkan kembali hubungan - hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetis ke seluruh tubuh.¹⁴⁹

¹⁴⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm. 37- 39.

¹⁴⁹ Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswati dan Nuryati. “Manfaat Senam Otak (Brain GYM) Dalam Mengatasi Kecemamsan dan Stres Pada Anak Sekolah”. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2, No. 1. (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, Juni 2009), Hlm. 81-90.

Sembilan gerakan itu dilakukan sambil *tapping* pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan “*Gamut Spot*”. Titik *Gamut* terletak di antara ruas tulang jari kelingking dan jari manis.

Sembilan gerakan itu adalah:

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

Ini adalah langkah yang terlihat paling lucu, tetapi dalam beberapa kasus yang tidak dapat dituntaskan dengan versi inti, langkah ini terbukti efektif. Dalam teknik psikoterapi kontemporer, ini disebut teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*).¹⁵⁰ Terapi EMDR merupakan terapi yang memiliki paradigma terapeutik mencakup *neurological sensitivity* dan *psychological sensitivity*. Terapi ini dirancang untuk menghilangkan distress yang berkaitan dengan pengalaman atau ingatan traumatik.¹⁵¹

Dan setelah menyelesaikan 9 *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *Tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *Karate Chop*). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, (Alhamdulillah..).

¹⁵⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm 41.

¹⁵¹ Eka Susanty, Ditya Indria Sari. “Penanganan Gejala Traumatik Dengan Terapi EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) Pada Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Bandung, Jawa Barat”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 8. No. 1. (Jawa Barat: Universitas Jenderal Achmad Yani, Juli 2017), Hlm. 1- 15.

E. Hasil Pengelolaan Emosi Klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin

Hasil pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin menunjukkan bahwa Penyebab semua emosi negatif adalah “*Disruption of body energy system*” atau terganggunya sistem energi tubuh dan dapat disembuhkan dengan menyelaraskan lagi energi tubuh menggunakan SEFT dengan *Tapping* atau mengetuk titik – titik tertentu dengan dua ujung jari sebanyak kurang lebih tujuh kali sambil terus melakukan Tune In (mengucapkan doa) sebagai metodenya dengan begitu aliran energi yang tersumbat di beberapa titik meridian akan kembali mengalir dengan selaras. Energi ini mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut sebagai “energi meridian”. Jika aliran energi ini terhambat atau terjadi gangguan, maka timbulah gangguan emosi.¹⁵²

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin orang yang sakit menjadi gampang sembuh apabila mampu membangkitkan emosi positifnya, seklaigus membuang sampah emosi negatifnya dan untuk menghilangkan emosi negatif itu tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh dengan pengelolaan emosi yang tepat maka emosi negatif yang dirasakan oleh klien akan hilang.¹⁵³

Pengelolaan emosi klien dengan SEFT yang dilakukan oleh klien yang mengalami gangguan emosi yaitu dengan dimulai pengungkapan keluhan yang dirasakan oleh klien yang disebut *set-up word* atau doa kepasrahan. Klien diminta untuk mengulang kalimat *set up word* sebanyak tiga kali dengan penuh kepasrahan dan keikhlasan sambil menekan “score spot” atau titik nyeri atau juga dapat dilakukan dengan mengetuk – ngetuk ringan dengan dua jari pada bagian – bagian “karate chop”. Ketika klien berdoa dengan tenang disertai dengan hati yang ikhlas dan pasrah kepada Allah SWT maka tubuh

¹⁵² Ahmad Faiz Zainuddin, “Spiritual Emotional Freedom Technique: Seputar Aplikasi Praktis Penyembuhan”. *Ebook*. (Surabaya), Hlm 11.

¹⁵³ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”. (Jakarta Selatan, ARGA Publishing, 2020), Hlm 23.

akan mengalami relaksasi dan menyebabkan prasaan klien menjadi tenang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Dr. Moh. Sholeh, psikiater yang menjelaskan bahwa do'a merupakan auto-sugesti yang dapat mendorong seorang berbuat sesuai dengan yang didoakan dan dapat merubah jiwa dan badan . Bila do'a itu diucapkan dan dipanjatkkn dengan sungguh - sungguh (khusyu), maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan.¹⁵⁴

Selanjutnya, *tune in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Manz yang mengungkapkan bahwa dengan cara memanfaatkan energi negatif yang ada dapat menjadi tambahan energi yang penting bagi perubahan positif pada diri klien.¹⁵⁵ Bersamaan dengan *Tune in* klien melakukan langkah ketiga yaitu *tapping* atau mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik - titik energi meridian sambil terus mengucapkan kalimat *tune in*. Tujuannya adalah untuk menstimulasi pusat aliran darah agar otot yang tadinya tegang dapat mengendur, sehingga aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan seimbang ke seluruh tubuh.¹⁵⁶

Pada saat klien melakukan tahapan *set up word* dan *tune in*, artinya klien menanamkan sugesti positif melalui penanaman kalimat – kalimat yang positif yang disertai rasa ikhlas dan kepasrahan kepada Allah SWT maka hal ini akan merubah suasana hati yang awalnya negatif menjadi positif. Menurut Crider sebagaimana dikutip oleh Desti Fatmasari memusatkan pikiran pada hal positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi

¹⁵⁴ Asih Soleha, “Nilai – nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku Terapi Shalat Tahajud)”. *Skripsi*. (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), Hlm. 42.

¹⁵⁵ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”, *Skripsi*, ..., Hlm. 28.

¹⁵⁶ Desi Fatmasari, Rahma Widyana, Kondang Budiyan. “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi”. *Jurnal Psikologi*. Vol. 15, No 1. (Yogyakarta: Universitas Mercu Buana, September 2019), Hlm 10- 19.

negatif serta membantu dalam menghadapi masalah yang mengancam gangguan emosi pada klien.¹⁵⁷

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin banyaknya kasus masalah emosi yang sudah pernah ditangani dengan SEFT seringkali efeknya terbukti permanent. Tetapi jika menemukan gangguan emosi klien yang tiba – tiba muncul lagi, maka ada 3 kemungkinan penyebabnya: emosi yang muncul itu sebenarnya “aspek” lain yang sebelumnya luput dari perhatian dan belum di SEFT, permasalahan yang belum teratasi secara spesifik atau menyeluruh karena itu pengelolaan emosi dengan SEFT hanya sembuh sebagian alias belum permasalahan emosi yang di alami klien belum tuntas dan klien memiliki *toxin* yang belum teratasi. Dan Ahmad Faiz Zainuddin menegaskan bahwa terapi SEFT tidak untuk menggantikan perawatan medis. SEFT hanya sebagai pelengkap bukan pengganti. Untuk masalah emosi yang berat seperti trauma, depresi hingga ingin bunuh diri dsb, sebaiknya berkonsultasi dulu dengan psikolog profesional.¹⁵⁸

Dalam temuan hasil pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad faiz Zainuddin diatas, maka dapat disimpulkan bahwa SEFT efektif membantu klien dalam mengelola emosi, terbukti dari banyakan teori yang mendukung serta penelitian terdahulu yang mengangkat keberhasilan SEFT dan selain itu metode SEFT yang sangat sederhana serta tanpa efek samping inilah membuat banyak orang yang mendukung terapi SEFT untuk dikembangkan dalam koridor ilmiah.

¹⁵⁷ *Ibid*, Hlm 12.

¹⁵⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, “Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi”. (Jakarta Selatan: ARGA Publishing, 2020), Hlm 227- 228.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan pembahasan masalah diatas, maka dapat disimpulkan mengenai Pengelolaan Emosi Klien dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menurut Ahmad Faiz Zainuddin adalah sebagai berikut:

1. Ahmad Faiz Zainuddin, menjelaskan bahwa emosi merupakan pengalaman sadar yang meliputi unsur perasaan yang mengikuti keadaan psikologis yang muncul dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak. Selain itu, Ahmad Faiz Zainuddin mengungkapkan penyebab masalah emosi yang terjadi pada manusia tidak berakibat langsung pada masalah, melainkan melewati proses antara adanya gangguan sistem energi tubuh yang akan berdampak pada terganggunya emosi. Dan untuk menghilangkan emosi negatif itu cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh dengan cara menormalkan kembali sistem energi tubuh klien yang terganggu dengan diberikan kestabilan emosi dan pikiran yang positif yang disertai ketukan ringan dengan dua ujung jari di titik – titik meridian. Karena dengan pikiran, perasaan dan keyakinan dapat menghilangkan penyakit pada tubuh, artinya orang yang sakit menjadi gampang sembuh jika seseorang mampu membangkitkan emosi positifnya dan menghilangkan emosi negatifnya dengan pasrah sepenuh cinta kepada sang pemberi hidup.
2. Terapi SEFT dapat di gunakan untuk berbagai kalangan dan berbagai masalah emosi dari yang ringan seperti bad mood, malas dan tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat seperti PTSD, depresi akut, phobia, kecemasan berlebihan dan stress yang berkepanjangan. Ada dua versi dalam pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin. Yaitu versi lengkap yang terdiri dari 18 titik dan versi singkat atau inti yang terdiri dari 9 titik. Versi yang sering digunakan

adalah versi singkat atau inti. Versi lengkap digunakan ketika versi singkat dirasa belum berhasil. Sebelum melakukan SEFT penting adanya pengukuran emosi.

Selanjutnya Ada tiga langkah dalam pengelolaan emosi klien dengan SEFT menurut Ahmad Faiz Zainuddin, yaitu; The Set Up, alias doa kepasrahan yang bertujuan untuk menetralkan *Psychological Reversal* atau Perlawanan Psikologis (keyakinan dan pikiran negatif klien) yang bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh klien terarahkan dengan tepat. Selanjutnya, The Tune In merupakan memikirkan atau membayangkan kejadian secara spesifik yang dapat membangkitkan emosi. Bertujuan untuk mengidentifikasi emosi negatif klien, yang ingin dihilangkan.

Pada langkah terakhir melakukan *Tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik – titik meridian tubuh sambil terus The Tune- In. Ketukan itu akan mengirimkan energi melalui seluruh meridian dan membuka seluruh sistem energi. Selaian itu Ahmad Faiz Zainuddin menambahkan adanya gerakan pada titik terakhir pada tahap (*Tapping*) klien diarahkan untuk melakukan *The 9 Gamut Procedure*, Sembilan gerakan ini berfungsi untuk merangsang otak.

3. SEFT memberikan ketrampilan praktis yang bisa langsung digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan emosi. Pengelolaan emosi dengan SEFT telah terbukti banyak membantu dalam mengatasi berbagai gangguan emosi. Dengan pendekatan emosional spiritual dan energi psikologi ini terbukti efektif membantu klien mengatasi gangguan emosi.

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin dari pengalaman bersama ratusan klien. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau ketiga unsur ini. Ketiga unsur ini adalah: Khusyu, Ikhlas dan Pasrah. Sejalan dengan Agama bahwa segala sesuatu terjadi karena atas kehendakNya dan semua masalah yang kita alami kita kembalikan kepadaNya, agar perasaan dan hati menjadi pasrah dan tenang sehingga terbebas dari masalah – masalah emosi.

B. Saran

Setelah menganalisis beberapa data yang berkaitan dengan Pengelolaan emosi klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menurut Ahmad Faiz Zainuddin, maka peneliti menyarankan:

1. Kepada klien, dalam menggunakan SEFT alangkah lebih baik jika klien membaca buku panduan dan melihat hasil yang sudah dilakukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Karena dalam proses pengelolaan emosi dengan SEFT faktor kepercayaan sangat mempengaruhi hasil.
2. Kepada konselor dan terapis, untuk selalu giat dan belajar dalam memahami lebih dalam lagi mengenai SEFT dalam mengatasi emosi klien dan mengikuti workshop yang diadakan oleh Ahmad Faiz Zainuddin atau SEFTER (Konselor yang sudah pernah mengikuti training SEFT dan sudah berpengalaman), sehingga konselor dan terapis memiliki semangat dan mampu menerapkan maupun memperkenalkan SEFT lebih luas. Terkhusus bagi prodi bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri Purwokerto SEFT dapat menjadi inovasi baru dalam layanan bimbingan dan konseling.
3. Kepada peneliti selanjutnya, untuk lebih banyak mengkaji dari berbagai sisi yang ada dalam proses pengelolaan emosi dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk memperluas pengetahuan. Sehingga penelitian selanjutnya dapat memperbaiki berbagai kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Karena masih banyak hal – hal yang masih belum dikupas dan hal ini bisa diangkat sebagai suatu karya oleh para peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. 2017. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami". *Jurnal Komunika*. Vol. 11, No. 1.
- Adawiyah, Nii'matuzahroh Wardatul. 2016. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 04. No. 02.
- Albisi, Dita dan Budi Purwoko. "Studi Kepustakaan Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) Untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Unesa*.
- Alfaiz dan Hengki Yandri. 2019. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien". *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 9. No. 1.
- Al-Habsy, Bakhrudin. 2017. "Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur". *Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Aprilly, Fitri. 2016. "Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa yang Mengikuti Kegiatan Meditasi dan Orang Dewasa yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ariyanto, M. Darajat. 2006. "Psikoterapi dengan Do'a". *Risalah*. Vol. XVIII, No. 01.
- Ayun, Qurrotu. "Efektivitas Terapi Hypno EFT Untuk Menurunkan Dampak Emosi Destruktif Pada Mahasiswa PTKIN di Kota Salatiga". *Jurnal LPPM Universitas AKI*. Vol. 1. No. 1. Salatiga: Institute Agama Islam Negeri.
- Ayunengtyas, Lusy Indah Retno. 2017. "Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia". *Skripsi*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Daniyati, Naila. "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah di Desa Dalegan Panceng Gresik)". *Skripsi*.

- Daniyati, Naila. 2011. "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Pemarah Di Desa Dalegan Panceng Gresik)". *Skripsi*. Surabaya: Institut Agama Islam Negeri.
- Desmaniarti, Nani Avianti. 2014. "Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks". *Jurnal Ners*. Vol. 9 No. 1. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Diniarti, Ni Ketut Sri. 2017. "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna". *Program Pendidikan Dokter Spesialis I Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa*. Denpasar, Universitas Udayana.
- Fatmasari, Desi, dkk. 2019. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi". *Jurnal Psikologi*. Vol. 15, No 1.
- Filtri, Heleni. 2017. "Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Ditinjau Dari Ibu Yang Bekerja". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 1 No. 1.
- Fisikawati, Ashari Rillafi. 2019. "Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fisikawati, Ashari Rillafi. 2019. "Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fitri, Nia Febbiyani dan Bunga Adelya. 2017. "Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah", *Jurnal Penelitian Guru Indonesia: IICET Journal Publication*. Vol. 2 No. 2.
- Fitriarti, Etik Anjar. 2017. "Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta). *Jurnal Komunikasi*. Vol. 10. No. 01.
- Hasanah, Uhwah. " Loving Kindness Marriage Counseling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini di Kabupaten Bulukumba. *Tesis*. Program Pascasarjana Bimbingan Konseling Universitas Negeri Makasar.

- Hidayat, Fahrul, dkk. 2019. "Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan dan Konseling Islam". *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 16. No. 2.
- Idhamkholid, A. R. 2018. "Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti". *Jurnal Prophetic*. Vol. 1. No. 1. Cirebon: Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati.
- Iskandar, Eddy. 2010. *"The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda"*. Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka.
- Iskandar, Eddy. 2010. *"The Miracle Of Touch: Panduan Menerapkan EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda"*. Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka.
- Juliawati, Dosi, dkk. 2019. "Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional". *Indonesia Journal Of Learning Education and Counseling*. Vol. 2. No 1. (Jambi: Institute Agama Islam Negeri Kerinci.
- Kartini, Herlen, dkk, "Penerapan Terapi Sedona Sebagai Upaya Penyembuhan Pasien Penderita Penyakit Kronis". *Jurnal Psikostudia*. Vol. 3 No. 2.
- Kartiningrum, Eka Diah. 2015. "Panduan Penyusunan Studi Literatur". *Jurnal Stikes*. Mojokerto: Politeknik Kesehatan Majapahit.
- Kholidah, Enik Nur dan Asmadi Alsa. 2012. " Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis". *Jurnal Psikologis*. Volume 39, No. 1. Yogyakarta: FKIP Universitas PGRI Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Komalasari, Shanty. "Doa Dalam Perspektif Psikologi". *Jurnal Procceding Antasari International Conference*. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari.
- Kurnia. 2021. Studi Literatur: Media Pembelajaran Yang Digunakan Pada Model Pembelajaran Inquiry Learning. *Skripsi*. Makassar: Universitas Muhammadiyah.
- Kurniawan, Edy. 2015. "Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah Pada Sopir Bus AKDP Trayek Tegal di UPT Terminal Purwokerto. *Skripsi*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Lestari, Neng Ayu. 2019. "Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiyah Daradjat. *Skripsi*. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.

- Lestari, Neng Ayu. 2019. "Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiyah Daradjat". *Skripsi*. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Masruroh. 2020. "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi". *Skripsi*. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri (IAIN).
- Miladyah, Fatkhiatul. "Nilai- nilai Dakwah Dalam Novel BISMILLAH". *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Mudana, Nyoman Oka, dkk. 2014. "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014". *E-journal Undiksa Bimbingan Konseling*. Vol. 2. No. 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Muhammad, Hedi Candra. 2019. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial". *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Musfiroh, Amal Lia Solihah. 2016. "Terapi SEFT Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik". *Skripsi*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri.
- Mustajab, Quwwatun Azimah. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia". *Tesis*.
- Mustajab, Quwwatun Azimah. 2021. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Bibliotherapy: Studi Kasus Untuk Mengurangi Emosi Marah Pasien Skizofrenia". *Tesis*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Nisa, Auliyatun. 2017. "Model Bimbingan Dan Konseling Islam Psikonalisis Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Moral Pada Remaja". *Jurnal Al-Tazkiah*. Vol. 6. No. 1.
- Nuraeny, Cicilia Indah. 2012. "Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Yang Sedang menyusun Skripsi: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan Tahun 2012". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Nurlatifah, Andar Ifazatul. 2016. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling". *Jurnal Madaniyah*". Volume 2 Edisi XI.

- Nurlatifah, Andar Ifazatul. 2016. "Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling". *Jurnal Madaniyah*. Volume 2 Edisi XI.
- Oktaryanto, Vicky, dkk. 2019. "Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang". *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 5. No. 2. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
- Pectrus, Jerizal. 2016. "Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik dan Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling". *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*. Vol. 1. No. 2.
- Pratiwi, Bayu Nitin. 2017. "Analisis Gaya komunikasi Ahmad Faiz Zainuddin", *Journal Ilmu Komunikasi*. Volume 5. No. 3.
- Pratiwi, Nuning Indah. 2017. "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi". *Jurnal ilmiah Dinamika Sosial*. Volume 1. Nomor 2.
- Priatmoko, Slamet Dwi. 2010. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010". *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Priatmoko, Slamet Dwi. 2011. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010". *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Priyanto, Aris. 2019. "Penerapan SEFT Untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi IAIN Pekalongan". *Tesis*. Semarang: Universitas Islam Negeri: Walisongo.
- Purwanto, Setiyo, dkk. 2009. "Manfaat Senam Otak (Brain GYM) Dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres Pada Anak Sekolah". *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2. No. 1.
- Rachmawati, Nunung dan Tenang Aristina. 2019. "Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademik Keperawatan "YKY" Yogyakarta". *Jurnal Ners Lentera*. Vol. 7 No. 1.
- Revai, Alwan. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (PPOK). *Tesis*.

- Riyantono, A. H. 2017. *“Psikologi Konseling”*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sakdullah, M. 2013. “Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Agresivitas Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang”. *Skripsi*. Semarang: Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Sapitri, Desi Tri. 2017. Konsep Pendidikan Islam Dalam Studi Perbandingan Jalaluddin Rahkmat Dan Muhammad Rasyid Ridho. *Skripsi*. Lampung: Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Sarmadi, Sunedi. 2018. “Psikologi Positif”. *Ebook*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Shabrinavasthi. 2017. “Klasifikasi Emosi Tokoh Utama Erika Dalam Roman Die Klavierspielerin Karya Elfriede Jelinek: Analisis Psikologi Sastra. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sidqiyyah, Nur Laily. 2018. “Problem Emosi Anak Terlantar Di Pendidikan Layanan Khusus (PLK) Bima Sakti Karang Bayan Demak Dan Upaya Mengatasinya (Perspektif Fungsi Bimbingan dan Penyuluhan Islam)”. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Sihombing, Desi Natalia. 2018. “Kemampuan Mengelola Emosi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dan yang Baru Saja Lulus dan Program Kemampuan Mengelola Emosi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Soleha, Asih. 2018. “Nilai – nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku Terapi Shalat Tahajud)”. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sugiantoro, Budi. 2018. “Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli”. *Jurnal Nusantara Of Research*. Vol. 5. No. 2.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulifan, Suroso dan Abdul Muhid. 2014. “Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi perilaku merokok Remaja Madya”. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Volume 9. Surabaya: Universitas 17 Agustus.

- Sumarna, Anang. "Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 2. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Suroso, Djamaludin Ancok Fuat Nashori, 2011. "*Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem Psikologi*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Susanty, Eka dan Ditya Indria Sari. 2017. "Penanganan Gejala Traumatik Dengan Terapi EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) Pada Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Bandung, Jawa Barat". *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 8. No. 1.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. "S-EFT Spiritual Emotional Freedom Tecnique: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi".
- Zainuddin, Ahmad Faiz. "*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*". Jakarta Selatan: ARGA Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2020. "*Spiritual Emotional Freedom Technique: Cara Tercepat dan termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*". Jakarta Selatan: ARGA Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. "*Spiritual Emotional Freddom Technique : For Healing + Success Happiness + Greatness*". Jakarta Timur : Afzan Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. "Strong & Happy In the Time of Crisis". Jakarta Selatan : Logos Village Publishing.
- Zulfiana, Andi. 2015. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak". *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makasar.