

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Keadaan Geografis

Luas wilayah kelurahan tembok dukuh lebih kurang 83 ha yang terbagi menjadi 10 wilayah RW (Rukun Warga) yang terbagi menjadi 99 RT (Rukun Tetangga) adapun batas wilayah Kelurahan Tembok Dukuh sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Kelurahan Dupak dan Kecamatan Krembangan
- b. Sebelah Timur : Kelurahan Bubutan dan Kecamatan Bubutan
- c. Sebelah Selatan : Kelurahan Patemun dan Kelurahan Sawahan
- d. Sebelah Barat : Kelurahan Asem Rowo dan Kecamatan Asem R.

Tabel 3.1

1) Orbitasi

NO	Indikator	Sub Indikator		Keterangan
1	Kelurahan Tembok Dukuh	Jarak Tempuh dari Kelurahan ke Kecamatan		1,5 Km
		1	Ada di pusat Kecamatan	-
		2	< 30 Menit	-
		3	30 menit - 60 menit	-
		4	60 menit – 90 menit	-
		5	>90 menit	-
	Kelurahan Tembok Dukuh	Jarak Tempuh dari Kelurahan ke Kantor Pemerintahan Kota		3 Km
		1	Ada di pusat Kecamatan	-
		2	< 1 jam	-
		3	1-2 jam	-
		4	3-4 jam	-
		5	5-6 jam	-
		6	>6 jam	-
2		1	Bantaran Sungai	-
		2	Rawan Banjir (Tetapi bukan bantaran sungai)	-
		3	Bebas banjir	75 %

Tabel 3.2

2) Data Penduduk
a. Jumlah Penduduk Berdasarkan Umur

NO	Indikator	Jumlah		Keterangan
		Tahun 2009	Tahun 2010	
1	0-12 Bulan	329 orang	952 orang	-
2	>1 - < 5 Tahun	2333 orang	1156 orang	-
3	> 5 - < 7 Tahun	2852 orang	4059 orang	-
4	> 7 - < 15 Tahun	1301 orang	3498 orang	-
5	> 15 – 56 Tahun	21298 orang	13552 orang	-
6	>56 Tahun	5387 orang	7366 orang	-

Tabel 3.3

b. Jumlah Penduduk Berdasarkan Jender

NO	Indikator	Jumlah	
		Tahun 2009	Tahun 2010
1	2	3	4
1	Jumlah Penduduk	30555 orang	30561 orang
2	Jumlah Laki-laki	15167 orang	15173 orang
3	Jumlah Perempuan	15386 orang	15388 orang
4	Jumlah Kepala Keluarga	10073 KK	10073 KK

2. Deskripsi Konselor-klien

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membantu mengarahkan konseli atau klien dan memecahkan atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, di samping itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan konseling.

Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai konselor adalah penulis sendiri adapun identitasnya adalah:

1) Data Konselor

- Nama : Shovania
- T.T.L : Sampang 26 Juni 1990
- Usia : 21 Tahun
- Alamat : Dsn. Rabasan Kedungdung Sampang Madura

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

Pendidikan : SDN Komis 1 Kedungdung (lulus tahun 2002)
 SMPN 1 Kedungdung (Lulus tahun 2005)
 SMA Pon-Pes Nazhatut Thullab Camplong
 Sampang (Lulus tahun 2008)
 Mahasiswa BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya,
 angkatan 2008 sekarang (proses skripsi)

2) Pengalaman

Dalam keseharian konselor aktif dalam kegiatan organisasi dan sosial dan konselor juga mengajar TPA dan TK Nur-Insani Jemur Wonosari sehingga konselor banyak berinteraksi dengan masyarakat baik dari anak-anak, remaja, maupun dewasa. Pernah mengikuti pelatihan *SEFT* di Yayasan Al-Madinah, dan seminar *SEFT* yang diadakan oleh mahasiswa BKI sendiri di kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya.

3) Kepribadian Konselor

Konselor dikenal dengan sosok yang memiliki kepribadian yang baik, ramah, murah senyum dan memiliki sikap dewasa sehingga mudah bergaul dengan orang lain ⁷²termasuk orang yang suka untuk berbincang-bincang (curhat), untuk mendengarkan keluh kesah dari teman maupun keluarganya, dan suka membantu

⁷². Hasil wawancara dengan teman kos pada tanggal 20 Mei 2012

untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi mereka. seperti halnya ketika konselor melakukan proses Konseling merasa nyaman dengan adanya konselor.⁷³

3. Deskripsi Klien

a. Identitas Klien (Konseli)

Nama	: Asti (nama samaran)
TTL	: Surabaya 09-01-1990
Alamat	: Kapas Baru Gang 6. No. 43 surabaya
Anak	: Kedua
Riwayat Pendidikan	: MI nurul Islam kapas baru surabaya (lulus tahun 2002)
	SMP Darus Salam Karampung Surabaya (Lulus tahun 2005)
	SMA Pon-Pes Al-jawahir malakah komis Madura (Lulus tahun 2008.

b. Deskripsi Permasalahan

Adapun permasalahan yang dialami oleh konseli adalah mudah sekali marah dan sering merasa pusing dan capek dalam mengurus bayinya serta merasa sakit dibagian payudaranya konseli juga merasa kesepian dan merasa lelah karena harus mengurus bayi sendirian, hal seperti itu disebut dengan "*Baby Blues*" contoh kasus diantaranya adalah:

⁷³. Hasil wawancara dengan konseli tanggal 25 mei 2012

Ketika bayi sudah menangis dan rewel saat malam konseli selalu mengeluh dan sering mengeluh karena capek sampai marah-marah pada suaminya, anehnya lagi konseli memarahi bayinya sendiri, seperti tidak adanya keikhlasan di dalam mengurus bayinya tersebut. Konseli juga merasa bersalah karena tidak bisa menyusui bayinya. Konseli yang mempunyai sifat cerewet itu tidak bisa menyesuaikan dengan bayinya.

Konseli juga sering mengeluh sakit kepala dan susah makan, dan konseli juga susah tidur dan merasa kesepian.

Dari beberapa contoh kasus di atas dan dari observasi ketika konseli mulai menikah konseli dihadapkan berbagai macam problem sehingga konseli mengalami “*Baby Blues*” perasaan-perasaan ini berkecamuk dalam dirinya dan diekspresikannya dengan tindakan-tindakan yang bersifat agresif.

Oleh karena itu, dari permasalahan tersebut konselor ingin membantu konseli agar konseli mampu mengatasi permasalahannya dengan memberikan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita “*Baby Blues*”

c. Latar Belakang Keluarga Konseling

Konseli dibesarkan dalam lingkungan yang kurang harmonis, keluarganya khususnya ayah dan ibunya selalu bertengkar (*Broken Home*), bahkan mulai dari kecil sampai dia menikah saat ini selalu menyaksikan orang tuanya bertengkar. konseli adalah anak kedua dari

tiga bersaudara dan mulai menikah konseli tidak tinggal bersama kedua orang tuanya. Ayah dan ibunya di Madura bekerja sebagai petani, sedangkan konseli ikut suaminya merantau di Surabaya tepatnya di Asem Jaya Demak Surabaya.

d. Latar Belakang Kesehatan

Sebenarnya konseli tidak mempunyai masalah kesehatan yang serius, konseli hanya memiliki penyakit mahg pada tahun 2009 sampai-sampai masuk rumah sakit karena kemudian mengalami penyakit tipes.

e. Keadaan Ekonomi Keluarga

Dari segi perekonomian keluarga konseli tergolong kurang mampu, ayah dan ibunya sebagai buruh tani sedangkan suaminya bekerja sebagai penjaga konter di *WTC*.

f. Segi Keagamaan

Tingkat keagamaan konseli kurang stabil, karena konseli hidup jauh dari orang tuanya dan konseli sering lalai dalam mengerjakan sholat wajib lima waktu tersebut. Apalagi konseli sekarang punya bayi dimana hal itu dijadikan alasan untuk tepat waktu dalam beribadah.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita *Baby Blues* di daerah Asem Jaya Demak Surabaya.

Dalam penyajian data peneliti akan mendeskripsikan data yang diperoleh dari lapangan yang terkait dengan fokus penelitian sedangkan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita *Baby Blues* di daerah Asem Jaya Demak Surabaya dengan situasi dan kondisi konseli.

Maka dalam proses konselingnya ada beberapa langkah yang digunakan oleh konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal serta adanya perubahan yang lebih baik pada konseli.

- a. Langkah Pertama dalam Identifikasi Kasus

Dalam langkah ini konselor berusaha mendekati konseli untuk mencapai hubungan yang baik antara konseli dan konselor. Pendekatan ini bertujuan agar dalam proses konseling tersebut konseli merasakan rasa nyaman, tenang dan percaya pada konselor untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Kemudian melalui *repport* konselor memberikan kebebasan pada konseli untuk menyatukan apa yang menjadi pikiran, perasaan, dan pengalamannya. Setelah *repport* konselor memulai mengumpulkan data dari berbagai sumber dan informan dengan melakukan wawancara dan observasi

diantaranya adalah, orang-orang yang dekat dengan konseli, suami konseli dan ibu konseli.

Adapun data informasi dari informan yang didapatkan konselor dilapangan adalah sebagai berikut:

1) Hasil Wawancara dari suami konseli pada tanggal 22 Mei 2012

Berikut ini cuplikan wawancara konselor dengan suami konseli

Konselor	: Assalamu'alikum.
Suami Konseli	: Wa'alikumsalam
Konselor	: bagaimana kabarnya pak?
Suami Konseli	: Alhmdulillh baik mbak.
Konselor	: Alhmdulillah, o...ya kabarnya mbak Asti bagaimana mbk?
Suami Konseli	: ya masih tetap mbak, mudah sekali marah dan mengeluh.
Konselor	: marah seperti apa ya pak?
Suami Konseli	: apalagi kalau malam hari mbak kalau bayinya sudah mulai rewel minta susu dan sudah minta diganti popoknya, dia langsung marah-marah seakan-akan tidak ada keikhlasan dan tidak sabar merawat anak kami.
Konselor	: oh begitu, apa bapak pernah membantu mbak Asti merawat bayinya diwaktu malam?
Suami Konseli	: kadang-kadang sih mbak, soalnya saya kerja mulai dari pagi sampai malam jadi saya juga capek.
Konselor	: oh. Begitu ya pak, apakah selain marah marah mbak Asti melakukan tindakan lain pada bayinya?
Suami Konseli	: dia sering membentak mbak, juga sering mengeluh capek dan dulu juga sering merasa kesakitan dibagian payudaranya mbak, soalnya Asinya sulit sekali keluar.
Konselor	: kalau begitu, bagaimana kalau bapak coba bantu ibu dalam mengurus putri kalian bersama-sama, mungkin dapat mengurangi rasa capek yang mbak Asti rasakan. Misalnya diwaktu malam hari ketika mbak Asti sudah merasa sangat capek, cobalah

- bapak lebih sering memperhatikan istri bapak, karna masa-masa habis melahirkan, itu adalah masa yang sangat sulit pak, butuh banyak perhatian dan pengertian, dukungan dari bapak sangat penting buat mbak Asti, saya harap bapak bisa melakukannya. mungkin dengan begitu beban mbak Asti dapat berkurang.
- Suami Konseli : iya mbak saya akan coba lebih perhatian lagi dan mendukungnya, mungkin itu juga faktornya ya mbak, soalnya saya jarang ngasih dukungan sama istri saya sendiri.
- Konselor : iya pak, dukungan serta perhatian dari suami sangat berpengaruh.

Dari cuplikan wawancara di atas maka konselor dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- a) Bahwa konseli merasa kecapekan dan susah tidur.
 - b) mudah sekali marah, dan tak jarang pula yang jadi korban kemarahan adalah suaminya.
 - c) Sering mengatakan capek, lelah dan sering juga marah pada bayinya, bahkan melakukan tindakan yang tidak sewajarnya dilakukan, seperti halnya, membentak bayinya.
 - d) Merasa kesepian.
 - e) Kurang perhatian, dukungan dari keluarga terutama suaminya.
 - f) Dari permasalahan yang belum selesai dimasa lalu juga bisa menjadi faktor pemicu terjadinya *Baby Blues*.
- 2) Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 24 Mei 2012
- Konselor : oh begitu.....bu, kalau boleh saya tau mbak Asti itu seperti apa?
- Ibu konseli : anaknya baik mbak, emang anaknya sedikit manja.
- Konselor : mulai menikah mbak Asti diam sama suaminya ya buk?

- Ibu konseli : iya mbak, mulai menikah dia sudah dibawak suaminya ke Surabaya, soalnya suaminya bekerja disana.
- Konselor : waktu mbak Asti melahirkan dimana buk?
- Ibu konseli : disurabaya mbak, saya kesana selama 2 minggu, tapi saya balik lagi, soalnya saya juga ada kerjaan di madura.
- Konselor : apa selama ibu ada di surabaya mbak Asti suka mengeluh sama ibuk.?
- Ibu Konseli : dia ngeluh kesakitan soalnya, nyeri luka jahitannya dan perutnya sering merasa mules dan sedikit nyeri, apalagi Asinya susah sekali keluarnya, jadi pakek alat bantu, dan anaknya memang sering nangis soalnya tidak mau sama Asi eksklusif.
- Konselor : jadi mulai putrinya lahir sudah dibantu susu formula ya buk?
- Ibu Konseli : iya mbak sudah dibeliin susu dan kadang pakek air gula, sudah tidak mau sama Asi ibunya.
- Konselor : apa mbak Asti sudah bis dalam merawat bayinya buk, misalnya memandikan dan lain sebagainya.
- Ibu Konseli : sebelum saya pulang saya sudah ajari mbak bagaimana memandikan bayi dan merawat bayinya.

Dari hasil wawancara dalam proses konseling yang dilakukan konselor dengan ibu konseli, konselor memberikan kesimpulan bahwasanya konseli:

- a) Mengeluh kesakitan karena ASI-nya susah untuk keluar
- b) Tidak percaya bahwa dia bisa merawat bayinya.
- c) Manja.

b. Langkah kedua adalah Diagnosis

Dalam langkah ini konselor mendiagnosis hakekat permasalahan yang dihadapi konseli, konseli dipengaruhi oleh gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu:

- 1) Ketidak nyamanan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami ibu misal rasa mules karena rahim berkontraksi untuk kembali pada keadaan semula.
- 2) Payudara bengkak dan Asi susah keluar
- 3) Nyeri luka jahitan.
- 4) Konseli mudah sekali marah dalam hal-hal yang remeh
- 5) Konseli sering merasa sakit kepala
- 6) Sering capek dan sering sekali mengeluh.
- 7) Keadaan ekonomi

c. Langkah ketiga Prognosis

Pada langkah ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberi kepada konseli, yaitu yang pertama menggunakan terapi *SEFT* dengan teknik *set-up*, *tune-in*, *tapping* sekaligus melakukan proses konseling dimana konselor mengarahkan, memberikan solusi berupa pengertian, nasehat dan inspirasi kepada konseli guna konseli bisa berfikir positif, bersabar, dan ikhlas dalam hal ini guna menetralkan permasalahan yang dihadapi konseli, yang kedua memberikan terapi *DEEP SEFT* dengan *technig get connected/logos relaxation*, *get clear*, *set up*, *tune in*, *istall*, *stay conneted* untuk mengatasi *Baby Blues* yang diderita oleh konseli dengan harapan bisa membantu konseli.

d. Langkah keempat adalah *Treatment* (terapi)

Setelah merencanakan pemberian bantuan, maka konselor melanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternative

bentuk bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya.

Adapun langkah-langkah terapi *SEFT* sekaligus konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil wawancara dengan konseli Sesi 1 pada tanggal 26 Mei 2011

Tabel 3.4

Berikut ini hasil proses terapi *SEFT* sekaligus konseling yang dilakukan:

No.	Ungkapan Verbal	Ungkapan Non Verbal	Teknik
1	KO : “ Assalamu’alaikum”	Ramah, senyum	
2	KI : “Wa’alikumsalam” mari mbak silakan masuk.	Menjawab salam dan mempersilahkan duduk	
3	KO : iya mbak Asti trimakasih.... (duduk bersalaman) Bagaimana kabar mbak hari ini?	Mengangguk tersenyum	1. Attending (menghampiri klien) 2. Bertanya
4	KI : Alhamdulillah mbak baik-baik saja. Ini barusan lagi nidurin “najwa” (putrinya)	Wajah tenang	
5	KO : mbak Asti sendirian di rumah?	Empati perhatian, menatap wajah klien	1. Empati 2. Bertanya terbuka
6	KI : iya mbak, suami saya lagi kerja..... (diam)		
7	KO : kayaknya mbak Asti kelihatan murung dan kurang baik, apa ada yang mbk Asti pikirkan?	Menatap serius dan tenang.	1. Refleksi perasaan 2. Bertanya terbuka
8	KI : Lagi sumpek saja mbak gak ada kerjaan ngurus anak kayak gini sendirian.	Melihat dan memandang konselor dengan sesaat, lalu menunduk lagi	-
9	KO : anaknya sangat rewel ya mbak?		
10	KI : rewel sekali mbak, saya jadi gak sabar dan pengen marah-marah terus.		
11	KO : kalau boleh tau rewelnya seperti apa ya mbak?		
12	KI : nangis terus mbak mulai dari pertama lahir sudah gak minum Asi, jadi dulu saya sering kesakitan karna Asinya		

	gag keluar,tapi sekarang sudah mendingan mbak. saya disini sendirian (kesepian) gak ada yang bantu, suami saya kerja, ibu saya sudah balik ke madura.		
13	Ko : apa mbak Asti coba periksa kenapa dulu Asinya sulit sekali keluar, dan coba minum jamu atau fitamin apa gitu mbak?		
14	Ki : sudah mbak tapi Cuma sekali, tapi tetap aja “najwa” tidak mau sama Asi.		
15	KO : saya memahami perasaan mbk Asti, pasti sakit sekali dan mbak pasti merasa capek mengurus anak kecil sendiria.	Empati perhatian, menatap wajah klien.	1. Empati primer 2. Refleksi pengalaman 3. Bertanya terbuka 4. Eksplorasi perasaan
16	KI : saya merasa sangat capek mbak ngurus bayi, nangis terus apalagi kalau malam saya ngantuk sekali rasanya harus bngun karna “najwa” mengais minta dibuatin susu, apalagi saya susah sekali untuk bisa tidur.	Wajah murung suara bergetar dan melihat konselor kemudian menunduk kembali	
17	KO: kalau begitu setiap malam mbak Asti selalu marah kalau putri mbak menangis?	Ramah penuh perhatian, menataap wajah kien, tenang kedua tangan menekankan ucapan.	1. Menangkap isi utama 2. Refleksi ide
18	KI : iya mbak.. (diam)	Menunduk	
19	KO: Apakah suami mbak membantu mbak Asti mengurus “najwa”	Tenang perhatian ramah.	1. Bertanya terbuka 2. Attending
20	KI : iya sih mbak kadang-kadang. Tapi gimana ya mbak “najwa” bangun bukan Cuma l kali, saya capek rasanya mbak dan pengen marah.	Mulai tenang dan serius	
21	KO : baiklah, jadi masalah mbak adalah capek/lelah, merasa kesakitan dibagian payudara, sakit kepala. waktu mengurus bayi dan kalau sudah capek ingin marah-marah terus apalagi putri mbak Asti gak mau sama Asi apakah demikian mbak?	-	1. menagkap isi utama 2. penekanan 3. mendefinisikan masalah
22	KI : iya mbak saya sependapat dengan mbk.	Wajah tenang	

23	KO : baik lah sekarang masalah sudah jelas namun saya ingin mengetahui lebih jauh mengenai masalah mbak Asti, apakah mbak Asti punya masa lalu yang kurang menyenangkan sehingga berdampak pada saat ini?	Tenang, ramah tangan/ telapak tangan mengarah pada klien	1. memimpin 2. eksplorasi pengalaman 3. bertanya terbuka
24	KI : sebenarnya saya belum siap punya anak mbak, tapi ya gimana sudah terlanjur?	Wajah cemas serius menatap konselor.	
25	KO : eeemmm, apakah ibu sudah coba ikut KB untuk mencegahnya?		
26	KI : tidak mbak, waktu itu saya bingung juga, saya tidak ikut KB, saya sebenarnya ingin dulu punya anak melihat teman-teman dan sepupu saya punya anak, tapi setelah hamil saya tidak siap mbak.		
27	KO : kalau boleh tau kenapa sampai punya perasaan tidak siap begitu mbak?		
28	KI : saya merasa belum siap aja mbak dan takut tidak bisa merawat anak saya dengan baik.		
29	KO : ya terus bagaimana?	Mendorong, serius, ramah menataap	1. mendorong minimal 2. eksplorasi pengalaman 3. bertanya terbuka
30	KI : sebenarnya saya juga marah sama suami saya mbak, dia kerjanya kurang jelas menurut saya mbk, penjaga konter di WTC, kadang dapat uang kadang tidak mbak, sedangkan putri kami harus minum susu karna tidak mau sama Asi kadang sama saya dikasih air gula mbak.	Wajah kesal menatap serius, kepala menggeleng	
31	KO : saya senang dengan keterbukaan mbak Asti saya yakin mbak Asti mempunyai cara dalam permasalahan ini?	Tenang, kedua tangan dipaku, muka serius dan ramah	1. empati primer 2. sugesti 3. mengarahkan
32	KI : saya tidak tau mbak, saya rasanya bingung dan capek.	Menatap dengan tenang.	
33	KO : saya kira tentu mbak Asti memiliki harapan terhadap permasalahan yang mbak hadapi ini, kedepan .	Mendorong, tenang serius	1. eksplorasi pikiran
34	KI : saya cuma berharap saya bisa lebih sabar menghadapi	Mulai tenang dan menunduk	

	"Najwa" saya tidak tau mbak saya rasanya pengen marah dan merasa sangat kecapean mengurusnya.Saya sebenarnya kasian tapi keadaan saya seperti ini.		
35	KI : Baik mbak Asti setelah saya mendengar cerita mbak Asti dengan seksama saya bisa membayangkan mbak Asti sangat capek mengurus si kecil sendirian dan merasa kecewa sama suami mbak Asti. Tapi mbak Asti harus percaya bahwa segala sesuatu yang selama ini terjadi adalah ujian dari ALLAH. Mbak Asti berusaha lebih sabar lagi dalam menghadapi smua ini. Karna allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan hambanya.	Empati, penuh perhatian, menatap wajah klien ramah	1. empati tingkat tinggi (advanced accurate empathy)
36	KI : iya mbak	Menunduk lalu menatap konselor	
37	KO : mungkin untuk sementara waktu sampai disni (konselor mengakhiri wawancara dan melanjutkan proses terapi pada konseli)	Sopan dan ramah	
38	KI : iya mbak.	Mengangguk dan ramah.	

Pada proses terapi, selanjutnya konselor mengintruksikan pada konseli untuk menekan sore sport dan mengetuk dibagian bawah ketiak tepat dibagian tengah tali bra.

- Konseli

: kenapa rasanya sakit ya mbak (konseli mengaku kesakitan)
- Konselor

: ini membuktikan bahwa jalan meridian memang agak terasa sakit biasanya kalau merasakan sakit dibagian tertentu didasari emosi. Kita bersihkan dulu amarah yang dan rasa capek yang sering konseli keluhkan. Maka sebelum memulai terapi ini mari kita berdo'a supaya diberi kelancaran dan supaya mendapatkan manfaat baik buat diri kita sendiri maupun orang lain (sambil memberikan penjelasan)

1) The set-up

- a) Mbak Asti tekan daerah di bagian dada sebelah kiri 45 derajat dari pundak sambil berdo'a "ya Allah meskipun saya merasa capek, lelah dalam mengurus bayi saya dan sering marah, dan hal-hal yang membuat saya marah. Saya ikhlas menerima perasaan perasaan ini dengan hati yang lapang, dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu Ya Allah atas ketenangan hati saya, saya ikhlas, saya pasrah di ulangi 3x secara khushyuk. (pada kalimat *Set up* sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli)
- b) Konselor mengetuk dengan dua ujung jari ke bagian "*karate chop*" sambil mengucapkan sembuhkanlah dan berikanlah yang menurut-Mu baik Ya Allah, bimbinglah dan berikanlah Ridho-Mu. Amin ya robbal alamin.

2) *The tune-in*

Konseli diarahkan untuk merasakan amarahnya, capeknya, lelahnya, sakit kepalanya, segala kesakita-kesakitan yang dirasakan. dengan membayangkan hal-hal yang membuat konseli capek, lelah dan marah. Sampai benar-benar merasakan seolah semua hal tersebut terulang pada saat itu juga.

3) *The tapping*

Konselor kemudian mengetuk bagian yang akan di tapping sambil mengajak konseli mengucapkan ya Allah saya ikhlas dan pasrah hanya kepada-Mu, saya menerima dan saya tidak akan

marah-marah lagi pada anak saya” sampai selesai. Konselor memulai menotok dengan 18 titik dan menambah 9 titik gamut sport, dimulai dari:

1. Konselor mengetuk bagian atas kepala
2. Konselor mengetuk pada titik permulaan alis mata
3. Konselor mengetuk diatas tulang disamping mata
4. Konselor mengetuk dibawah kelopak mata 2 cm
5. Konselor mengetuk tepat dibawah hidung.
6. Konselor mengetuk diantara dagu dan bagian bawah bibir
7. Konselor mengetuk diujung tepat bertemunya tulang dada, dan tulang rusuk pertama
8. Tepat dibagian tengah tali bra
9. Diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
10. Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12. Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
13. Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
14. Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
15. Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

16. Dijari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
17. Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
18. Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Setelah selesai melakukan tapping konselor mengintruksikan pada konseli agar mengikuti arahan konselor yaitu:

Gamut spot juga dilakukan 9 gerakan.

1. Pejamkan mata sekuat-kuatnya
2. Melotot sekuat-kuatnya
3. Melirik kekanan bawah
4. Melirik kekiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata melawan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama
8. Berhitung 1,2,3,4,5,,
9. Bergumam lagi.

Setiap konselor mengetuk bagian-bagian yang ditapping dan mengarahkan untuk mengucapkan kalimat “saya ikhlas menerima perasaan dan saya pasrahkan kepadaMu atas ketenangan hati saya”. Setelah totokan selesai, konselor mengarahkan konseli menarik

nafas melalui hidung dimulai dari letak/lokasi sakitnya. Kemudian buang nafas melalui mulut (sambil membayangkan bahwa segala rasa yang dia hadapi tersebut ikut keluar bersama keluarnya nafas) dan afirmasikan ucapan “terimakasih ya Allah/ Alhamdulillah.

Proses terapi ini dilakukan sebanyak 4x putaran karena pada putaran yang pertama untuk memperlancar aliran darah yang tersumbat karena depresi kecil yang bertumpuk-tumpuk sehingga menimbulkan rasa sakit dibagian tertentu. Oleh karena itu perlu diselesaikan dan dihilangkan terlebih dahulu. Untuk mengendalikan rasa capek dan amarahnya dengan menggunakan *gamut spot*. Dalam proses terapi yang pertama konselor membantu untuk menghilangkan depresi-depresi kecil yang dialami oleh konseli. Pada putaran selanjutnya sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli

Konselor : bagaimana mbak Asti, apa yang mbak rasakan sekarang?

Konseli : sebelum terapi rasanya begitu banyak beban dan berat rasanya setelah diterapi rasanya sudah agak sedikit berkurang.

Konselor : seandainya saya kasih angka 1-10 tadi perasaan perasaan yang sangat mengganggu tersebut, kira kira sekarang ada diangka berapa?

Konseli : diangka 5 mbak.

Konselor : Alhamdulillah kalau begitu. O..y mbak setiap ibu yang sudah melahirkan pasti merasa capek dan lelah dalam mengurus anaknya apalagi kalau kita sendirian dan anak kita rewel setiap malam, pasti kita akan merasa capek dan lelah merasa berjuang sendirian, mbak Asti harus lebih sabar minta pada Allah mudahan-mudahan mbak Asti bisa jadi ibu yang dipercaya oleh Allah. Apalagi mbak Asti

- sering marah-marah pada anaknya mbak Asti yang sangat berpengaruh pada psikisnya juga, dan akan membentuk kepribadian yang mana semua itu dimulai dari sejak kecil. Oh ya mbak Asti juga harus rajin sholat meminta pertolongan Allah, insyallah Allah akan membantu mbak Asti (konselor mencomba memberikan pengertian)
- Konseli : jadi sangat berpengaruh ya mbak sikap saya ini kelak sama anak saya. Mbak saya juga sering malas kalau sholat, tidak tepat waktu, apalagi kalau subuh saya sering tidak sholat karna saya merasa capek semalaman ngurus anak saya, terus bagaimana caranya mbak?
- Konselor : yang harus mbak Asti lakukan terlebih dahulu adalah sholat tepat waktu kalau tidak bisa tepat waktu yang penting jangan sampai mbak Asti tidak sholat dengan mbak Asti berwudhu' dan sholat insyallah segala macam perasaan yang mbak Asti rasakan akan sedikit berkurang dan mbak Asti dapat lebih sabar dan ikhlas, sholat itu sangat penting mbak Asti. ketika mbak Asti sudah merasa capek dan lelah dalam mengurus anaknya mbak Asti harus yakin dan ikhlas bisa memberikan yang terbaik buat putri mbak Asti.
- Konseli : iya mbak.
- Konselor : mbak Asti setiap sesuatu yang dilakukan dengan hati ikhlas dan pasrah insyallah akan terasa lebih ringan.
- Konseli : iya mbak saya akan mencobanya
- Konselor : yang terpenting kalau mbak Asti sudah mulai lelah, capek dan marah jangan sampai memarahi putri mbak Asti apalagi membentak dan mencubit yang dapat menyakitinya. (mengingat konseli)
- Konseli : iya tapi kadang saya tidak terasa langsung marah dan mulai mencubitnya.
- Konselor : ya disitu lah intinya, makanya mbak Asti harus bisa melengkapi shalatnya mbak Asti dan berusaha ikhlas dalam menghadapi smuanya. Ya bagaimana kalau kita langsung mulai terapinya? Sebelum memulai terapi mari kita berdo'a terlebih dahulu supaya diberi kelancaran dan supaya mendapatkan manfaat baik buat diri kita maupun orang lain.

1) *The set-up*

- a) Sekarang coba mbak Asti tekan kembali daerah *sore spot* (dibagian sebelah kiri 45 derajat dari pundak) sambil berdo'a ya Allah meskipun saya merasa lelah, capek dan marah sama suami saya, dan semua hal yang menyebabkan saya depresi. Saya tetap ikhlas menerima perasaan ini dengan hati yang lapang, dan saya pasrahkan semuanya kepada-Mu atas ketenangan hati saya, diulangi 3x secara khusuk. (pada kalimat set-up sesuai dengan permasalahan konseli)
- b) Konselor mengetuk dengan dua ujung jari ke bagian "*karate chop*" sambil mengucapkan sembuhkanlah dan berikanlah yang menurut baik bagi hamba ya Allah, bimbinglah dan berikanlah ridho'mu amin.

2) *The Tune-In*

Konseli diarahkan untuk merasakan segala perasaan yang berkecamuk dalam dirinya, sampai benar-bener merasakan seolah-olah permasalahan tersebut terulang.

3) *The Tapping*

Untuk proses tapping yang kedua ini konselor hanya mengetuk 9 titik yaitu:

1. Konselor mengetuk dibagian atas kepala
2. Konselor mengetuk pada titik permulaan alis mata

3. Konselor mengetuk diatas tulang disamping mata
4. Dibawah kelopak mata 2 cm
5. Tepat dibawah hidung
6. Diantara dagu dan bagian bawah bibir
7. Diujung tempat bertemunya tulang dada, dan tulang rusuk pertama
8. Tepat dibagian tengah tali bra (wanita)
9. Diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

Konselor mengintruksikan kepada konseli dan konselor mengetuk bagian-bagian yang di tapping sambil mengucapkan “saya tetap ikhlas menerima perasaan ini dan saya tetap pasrahkan kepada-Mu hilangnya perasaan ini, dan ketenangan hati saya”, proses *tapping* diulang sebanyak 3x putaran. Setelah selesai konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menarik nafas yang dalam dari rasa yang dianggap sakit, lalu mengembuskannya dengan membuang perasaan dan rasa sakit itu dengan mengucapkan Alhamdulillah, di ulangi sebanyak 3x. setelah itu konseli diberikan minum agar tidak terjadi dihidrasi.

Konselor : Bagaimana sekarang perasaan mbak Asti?
 Konseli : Alhamdulillah mbak sudah merasa lebih tenang.
 Konselor : kalau saya beri angka 1-10 mbak Asti memilih angka berapa setelah diterapi tadi?
 Konseli : kira-kira angka 2 mbak
 Konselor : mulai sekarang mbak Asti sudah mulai merasa lebih tenang, dan bisa merawat putri mbak Asti

dengan baik, berusaha ikhlas dalam merawatnya, anak kecil memang sedikit rewel, dia masih sangat butuh perhatian dan kasih yang lebih dari mbak Asti.

Konseli : iya mbak. (sambil merenung)

Konselor : oh..ya. mbak Asti jangan sampai lalai lagi dalam mengerjakan sholatnya, ya mbak?

Konseli : ya, insyaallah mbak.

Hasil wawancara dengan konseli pada sesi III tanggal 30 Mei 2012

Berikut ini hasil proses terapi *SEFT* sekaligus konseling yang dilakukan:

Konselor : bagaimana kabarnya mbak Asti?

Konseli : Alhamdulillah baik.

Konselor : sekarang bagaimana mbak Asti sudah mulai merasa baikan dalam mengurus putri mbak Asti?

Konseli : ya mbak, saya sudah merasa lebih tenang sudah tidak merasa sakit kepala dan kelelahan lagi dan serta berusaha ikhlas dalam merawat putrid kami.

Konselor : saya ikut senang mendengarnya? Oh.ya masalah sholatnya bagaimana sudah coba untuk sholat terus tidak bolong-bolong lagi.

Konseli : iya, sudah mulai mencobanya mbak.

Konselor : baiklah saya sekarang akan coba bantu mbak Asti dengan memberikan mbak Asti terapi (*DEEP SEFT*)

Konseli : iya mbak.

Konselor : mari kita memulainya, sebelumnya kita berdo'a dulu agar dibeli kelancaran. Amin

1. Get connected/logos relaxation

- a. Sambil tersenyum, pejamkan mata dan syukuri tiap nafas anda.
- b. Konselor mengintruksikan konseli menarik nafas dan mengucapkan dalam hati kata "Allah", sambil

membayangkan konseli menyerap energy positif dari tuhan memasuki keseluruhan tubuh, tahan dalam jantung dan ucapkan “Allah” 3x kemudian alirkan energy itu bersama dengan mengeluarkan nafas melalui tangan untuk dialirkan pada semua orang disekitar anda dan dalam hati mengucapkan “Alhamdulillah”

- c. Rasa cinta dan kepasrahan dalam setiap kata “Allah” dan rasa syukur dan kasih pada sesama makhluk dalam tiap kata “Alhamdulillah”

2. *Get clear*

Konselor mengarahkan kepada konseli untuk menggambarkan apa saja keinginan yang diharapkan konseli.

3. *Set up*

Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk mengikuti kalimat Set-up “ ya Allah, telah begitu banyak karunia yang Kau berikann padaku hingga aku tidak sanggup untuk menghitungnya, dan kini Kau karuniai aku seorang putri yang sempurna, untuk itu aku bersyukur kepadaMu, mohon bimbingan dan ridho-Mu”

4. *Tune in*

Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk membayangkan se jelas mungkin apa yang diinginkan

seakan-akan sudah tercapai sekarang, dan rasakan hal positif sekuat mungkin.

5. *Install*

- a. Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menaruh tangan kanan diatas dada sambil berdo'a dan memasrahkan semuanya kepada tuhan.
- b. Konselor mengintruksikan kepada konseli menekan 9 titik tapping sambil mengucapkan “ya Allah saya ikhlas dan pasrah serta bersyukur kepada-Mu, aku mohon bimbingan dan keridhoan-Mu.”
- c. Konselor mengintruksikan kepada konseli menarik nafas panjang, lepas nafas pelan-pelan sambil mengucapkan “Alhamdulillah”

6. *Stay connected*

Sebelum membuka mata, dan menyelesaikan proses terapi, konselor mengarahkan pada konseli untuk menekankan dalam hati untuk menjalani terapi ini dengan do'a “ya Allah, mudah-mudahan mulai saat ini, apapun yang saya lakukan, apapun pekerjaanku, Kau tolong aku untuk lebih dekat dengan-Mu, lebih mencintai-Mu, lebih Kau cinta dan Kau ridhoi, dan mudah-mudahan apapun yang aku lakukan akan membawa manfaat sebesar-besarnya untuk, menjadi rahmatan lil'alam, dan semoga

dengan pertolongan-Mu setiap hari aku bertambah baik, hingga aku kembali kepadamu dalam kondisi yang terbaik, khusnul khotimah. Amin sambil mengucapkan mata mengucapkan Alhamdulillah

- Konselor : sekarang bagaimana mbak?
 Konseli : Alhamdulillah mbak saya merasa sangat tenang.
 Konselor : syukurlah kalau begitu, kalau bisa lakukan terapi ini dirumah sendiri insyallah nanti mbak Asti mendapatkan manfaat setelah melakukan semua ini. (sebenarnya terapi ini sama seperti terapi yang kemaren kemarenya kita lakukan mbak, Cuma fungsinya sekarang untuk meningkatkan cinta kita kepada Allah, sesama manusia, dengan diri kita sendiri, dapat membuat kita lebih tenang, intinya untuk menjadi lebih baik lagi dengan harapan-harapan yang mbak Asti inginkan)
 Konseli : iya mbak, mudah-mudahan saya bisa lebih dekat kepada Allah, dan melaksanakan ibadah dengan baik, tepat waktu tentunya.
 Konselor : meskipun belum semaksimal mungkin, asalkan mbak Asti mau berusaha dan mempunyai keinginan kuat untuk melakukannya, insyallah Allah akan turut serta membantu mbak Asti. Amin
 Konseli : baik mbak saya akan berusaha.

e. Langkah kelima adalah *follow up*

Dalam langkah ini konselor melihat sejauh mana perubahan yang terjadi setelah prose konseling yang telah dilakukan dengan terapi *SEFT*. Sehingga dengan langkah ini dapat diketahui keberhasilan dari proses konseling yang telah dilakukan. Untuk mengetahui hasil perubahan kondisi konseli, konselor melakukan tindakan lanjut dari proses konseling dalam jangka waktu yang lama.

Adapun cuplikan dari *follow up* yang dilakukan konselor pada konseli pada tanggal 3 juni 2012 adalah sebagai berikut :

1) Hasil wawancara dengan konseli

- Konselor : Assalamu'alikum
 Konseli : wa'alikumsalam
 Konselor : permisi mbak Asti boleh bicara sebentar.
 Konseli : oh ya mbak masuk saja, maaf mbak sambil gendong "Najwa"
 Konselor : iya tidak apa-apa, bagaimana kabarnya mbak Asti sekarang?
 Konseli : Alhamdulillah jauh lebih baik mbak
 Konselor : Alhamdulillah saya turut senang mendengarnya mbak Asti, sepertinya mbak Asti mulai tenang dan sudah kelihatan lebih cera dari sebelumnya.
 Konseli : iya mbak, saya sudah mulai tenang, selama 5 hari ini saya sudah mulai sholat tepat waktu dan waktu putri saya nangis suami saya juga ikut membantu saya mbak dan saya juga bisa lebih tenang. Dan saya juga melakukan saran mbak yang kemaren?
 Konselor : eeemm, yang seperti apa mbak?
 Konseli : iya ketika saya sudah merasa capek dan merasa sakit kepala saya melakukan terapi seperti yang mbak kemaren lakukan, saya coba terus sambil ingat Allah dan waktu menggendong putri saya waktu menangis saya sambil berdzikir, Alhamdulillah rasanya lebih tenang mbak.⁷⁴

2. Keberhasilan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita "*Baby Blues*" di daerah Asem Jaya Demak Surabaya.

Untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita "*Baby Blues*" di daerah

⁷⁴. Hasil wawancara dengan informan 4 juni 2012

Asem Jaya Demak Surabaya. Adalah dapat dilihat dari hasil wawancara konselor dengan suami konseli pada tanggal 7 juni 2012 sebagai berikut:

1) Hasil wawancara dengan suami konseli

Konselor	: Assalamu'alikum pak
Suami Konseli	: wa'laikum salam
Konselor	: bagaimana kabarnya bapak
Suami Konseli	: Alhamdulillah baik mbak
Konselor	: ohh ya saya mu tanyak gimana kabarnya mbak Asti sekarang pak?
Suami Konseli	: ya mbak saya merasakan istri saya sudah kelihatan lebih tenang dalam mengurus putri kami, dia sudah jarang sekali mengeluh dan marah-marah mbak, saya juga senang melihat istri saya sudah mulai rajin sholat.
Konselor	: Alhamdulillah kalau begitu pak, apa bapak sudah mulai lebih memperhatikan dan mensupport mbak Asti dalam mengurus bayinya pak?
Suami Konseli	: iya mbak saya sudah mulai lebih memperhatikan dan membantu istri saya mbak.
Konselor	: Alhamdulillah pak, saya bertrimakasih sama bapak karna sudah membantu istri bapak dan saya juga berterimakasih atas informasinya.
Suami Konseli	: iya mbak saya juga sangat berterimakasih karna mbak sudah mau membantu keluarga saya mbak.
Konselor	: iya pak sama-sama "assalamu'alikum"
Suami Konseli	: Wa'alikumsalam ⁷⁵

Dari hasil wawancara diatas diketahui keberhasilan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT)* yang diberikan konselor kepada konseli, konseli banyak mengalami perubahan. Konselor menggunakan suatu pengamatan melalui indikator yang sudah didesain berdasarkan permasalahan konseli. Untuk mengetahui adanya perubahan yang lebih baik dan positif yang ditampakkan pada keseharian konseli baik fisik maupun psikis.

⁷⁵ . Hasil Wawancara dengan suami konseli 7 juni 2012

