TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* DAN DZIKIR STUDI KASUS PADA PASIEN YANG MENGALAMI FOBIA SOSIAL

Skripsi

Disusun untuk memenuhi Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Oleh **:**

HEDI CANDRA MUHAMMAD

NIM: E07215007

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hedi Candra M

NIM : E07215007

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan Dzikir Studi Kasus pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya. 19 des 2019

Saya yang menyatakan.

METERAI TEMPEL

20B44AHF153720964

6000

ENAM RIBU RUPIAH

HEDI CANDRA M

NIM E07215007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh *Hedi Candra M,* Nim: E07215007 telah disetejui untuk diujikan

Surabaya,19 desember 2019

Pembimbing I

Dr. Suhermanto, M.Hum
NIP: 196708201995031001

Pembimbing II

Dr. H. Mukhlisin Saad, MA
NIP: 196109281994031001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh Hedi Candra Muhammad NIM E07215007 ini telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi,

Surabaya, 20 Desember 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan,

Dr. Kharawi, M.Ag

NIP. 196409181992031002

Penguji I

Dr. Suhermanto, M.Hum

NIP. 196708201995031001

Penguji II

Dr. Mukhlisin Saad, MA

NIP. 196109281994031001

Penguji III

Dr. Muktafi, M.Ag

NIP. 196008131994031003

Penguji IV

Syaifulloh Yazid, MA

NIP. 197910202015031001

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hedi Candra M
NIM : E87215007
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : kkaty1018@gmail.com@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus

Pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Desember 2019

Penulis

(Hedi Candra M.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Skripsi ini membahas masalah terapi *spiritual emotional freedom technique (SEFT)* dan dzikir untuk mengatasi fobia sosial. Fokus utama permasalahan adalah yang pertama apa dan bagaiamana terapi SEFT dan dzikir, kedua bagaimana penerapan terapi SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial. Tujuan skripsi ini adalah yang pertama adalah menjelaskan bagaimana terapi SEFT dan dzikir yang kedua menjelaskan dan menganalisa penerapan SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial. Metodologi dalam skripsi ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, data yang diperoleh meliputi analisis, gambar atau fenomena, tetapi bukan statika yang ditelaah selama kurang lebih dua bulan dari bulan oktober 2019. Metode dalam skripsi ini adalah studi kasus. Diketahui bahwa penerapan SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial ini cukup berhasil atau berdampak positif dari hasil terapi yang sudah dilakukan klien sudah mengalami banyak perubahan, dari yang sebelumnya merasa tidak nyaman berada di tempat keramaian setalah diterapi klien sudah mulai terlihat aktif dalam beberapa kegiatan, penambahan metode dzikir ini juga menambah klien menjadi lebih cepat dalam proses penyembuhannya karena klien merasa lebih tenang ketika sambil membaca dzikir, dzikir yang digunakan adalah dzikir tahlil.

ABSTRACT

This thesis discusses about the problem of spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy and dhikr to overcome social phobia. The main focus of the problem is first what and how is SEFT therapy and dhikr, secondly how is the application of SEFT therapy and dhikr on patients who have social phobia. The purpose of this thesis is the first is to explain how the therapy of SEFT and dzikir the second to explain and analyze the application of SEFT and dhikr in patients who have social phobia. The methodology in this thesis is a descriptive qualitative research, the data obtained include analysis, pictures or phenomena, but not the statics studied for approximately two months from October 2019. The method in this thesis is an case study. It is known that the application of SEFT and dhikr in patients who experience social phobia is quite successful or has a positive impact on the results of therapy that has been done by clients has experienced many changes, from those who previously felt uncomfortable in a crowd after being treated by clients have started to look active in several activities , the addition of this dhikr method also increases the client to be faster in the healing process because the client feels calmer when while reading dzikir, dhikr used is dhikr tahlil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN i

PENGESAHAN TIM PENGUJI iii

ABSTRAK iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL vii

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

- **A. Latar Belakang** 1
- **B. Identifikasi Masalah** 3
- **C. Rumusan Masalah** 3
- **D. Tujuan Penelitian** 4
- **E. Kegunaan Penelitian** 4
- **F. Kajian Pustaka** 5
- **G. Penegasan Istilah** 8
- **H. Metodologi** 9
- **I. Sistematika Penulisan** 14

BAB II 16

FOBIA, SEFT DAN DZIKIR 16

- **A. Fobia** 16
- **B. Fobia Sosial** 20
- **C. Dzikir** 24
- **D. *Spiritual Emotional Freedom Techmique* (SEFT)** 31

BAB III 44

PENYAJIAN DATA 44

- **A. Deskripsi Subjek Penelitian** 44
- **B. Deskripsi Hasil Penelitian** 48

BAB IV 68

ANALISIS DATA 68

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi SEFT Dan Dzikir 68

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi SEFT dan Dzikir dalam Upaya Mengobati Fobia Sosial 72

BAB V..... 76

PENUTUP..... 76

A. Kesimpulan..... 76

B. Saran 77

DAFTAR PUSTAKA 78

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1..... 73

Tabel 4. 2..... 74

Tabel 4. 3..... 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang dalam fitrahnya memerlukan bantuan orang lain di sekitarnya untuk berkembang dan pertumbuhannya. Manusia tidak bisa terlepas dari kehidupan sosialnya sehari-hari, dan manusia tidak bisa terpisahkan dari interaksi sosial hubungan antara satu dengan yang lain. Interaksi sosial merupakan hubungan antara satu orang atau lebih, dimana kelakuan seseorang itu mempengaruhi individu yang lain atau bisa juga merubah sifat individu lainnya, bisa dalam hal kebaikan atau sebaliknya. Tidak semua orang bisa melakukan interaksi sosial yang baik terhadap lingkungan sekitarnya. Ada sebagian orang yang bisa melakukannya dengan baik dan ada juga orang yang tidak dapat melakukannya dengan baik. Banyak anggapan bahwa manusia itu dalam perkembangannya semata-mata ditentukan oleh dunia luar.

Seseorang pasti pernah merasakan gugup ketika dirinya sedang berada di situasi tertentu, namun jika seseorang itu merasakan gugup hampir di setiap waktu dirinya melakukan interaksi sosial maka dapat disimpulkan bahwa seseorang itu mengalami gangguan fobia sosial. Fobia adalah kecemasan seseorang terhadap sesuatu yang sudah melewati batasan yang ada. Orang yang mengalami fobia sosial biasanya selalu terlihat gelisah jika berada di situasi yang ramai, banyak orang yang tidak dikenal, pasti individu tersebut akan menghindar dari kegiatan sosial itu. Orang yang mengalami gangguan fobia sosial pasti susah berbicara di depan orang banyak dan yang lebih parah lagi takut untuk menghadapi orang lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang belum dikenalinya dan dia akan kembali ke keadaan yang menurut dirinya normal.

Banyak penyebab dari fobia sosial ini, bisa dari faktor keturunan dimana orangtua individu tersebut adalah pengidap fobia sosial juga, ada juga individu yang mengalami fobia sosial dikarenakan dari lingkungan sekitarnya entah itu pernah mengalami trauma dan perilaku yang tidak menyenangkan dari lingkungannya.

Fobia pasti sangat mengganggu penderitanya. Penderita fobia pasti sangat menderita dan pasti ingin sembuh. Ada beberapa metode untuk menyembuhkan fobia salah satunya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dimana metode SEFT ini adalah cabang dari ilmu psikologi. SEFT merupakan pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*), EFT adalah teori dari USA yang ditemukan oleh Gary Craig. Banyak hasil yang dapat dibutikan untuk mengukur bahwa SEFT dapat mengatasi berbagai masalah masalah psikologis. Banyak penelitian-penelitian sebelumnya yang membuktikan ke efektifan SEFT dibalik teknik ini sangat simple tapi begitu powerfull.

Selain menggunakan metode SEFT peneliti juga menggunakan metode lain yaitu metode Dzikir, Dzikir sendiri dapat dapat membuat orang yang mengamalkannya menjadi tenang jiwa dan perasaanya dan seseorang yang mengamalkannya meraih berbagai manfaat dunia akhirat. Dihapuskannya berbagai dosa, diberatkan timbangan kebajikan, serta dijaga jaga sehari semalam dari berbagai godaan setan yang terkutuk.[1]

[1] Abu Abdillah, *Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi,* (Solo : Nabawi, 2012), 80

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan dari masalah-masalah dalam penelitian yang ada tentang gangguan jiwa yang di dalam penelitian yang diangkat adalah tentang fobia, dan juga dari beberapa penyebab seseorang bisa menderita penyakit fobia ini, dan jika fobia ini tidak segera ditangani memberi dampak negatif bagi seseorang menderitanya dan juga bagi orang orang yang ada di sekitarnya. Maka dari itu dalam penelitian ini penulis mencoba menggunakan metode SEFT dan juga metode dzikir dalam menangani fobia sosial ini, maka dari itu penulis akan memaparkan hal ini dalam suatu karya ilmiah (Skripsi) dengan judul **"TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DAN DZIKIR STUDI KASUS PADA PASIEN YANG MENGALAMI FOBIA SOSIAL".**

B. Identifikasi Masalah

Pada setiap penjabaran dalam latar belakang masalah di atas, Penulis dengan mengidentifikasi masalah, di antara sebagai berikut:

1. Metode SEFT
2. Metode Dzikir
3. Seft dan dzikir untuk mengatasi fobial sosial

C. Rumusan Masalah

Penulis ingin menjelaskan kembali rumusan permasalahan dalam skripsi ini Implementasi Metode Dzikir untuk meningkatkan Ketenangan jiwa. Demikian analisa penulis ini menyajikan rumusan masalah di antara lain, yaitu:

1. Apa dan bagaimana terapi SEFT dan dzikir ?
2. Bagaimana Penerapan SEFT dan Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial ?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Tujuan Penelitian

Dalam uraian di atas penelitian ini mempunyai tujuan, yang berdasarkan dengan rumusan masalah yang sudah disebutkan. Di antaranya sebagai berikut:

a. Menjelaskan bagaimana terapi SEFT dan dzikir.

b. Menjelaskan dan menganalisa penerapan SEFT dan metode Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial.

E. Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian pasti mempunyai suatu kegunaan yang dapat memberi manfaat bagi penelitian lain, di antaranya sebagai berikut:

a. Secara Akademis

Secara akademis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca serta diharapkan unutk penulis selanjutnya agar dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang fobia sosial yang di sembuhkan dengan SEFT dan Dzikir.

b. Secara teoritis

Dalam penelitian penulis ingin berupaya mengekplorasikan matakuliah yang sudah di peroleh ketika masa kuliah di prodi Tasawuf dan psikoterapi. Sehingga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penelitian ini. Juga dapat menganalisa penerapan SEFT dan metode Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial Secara Praktis.

c. Secara Praktis

Karya ilmiah ini semoga dijadikan pedoman untuk menyikapi berbagai hal mengenai persoalan yang terjadi pada era sekarang atau generasi modern, dan dapat menjadi acuam solusi dari setiap problem yang terjadi pada diri seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bahwa apapun yang menjadi tekanan baik itu fenomena sosial maupun yang lain diharapkan mahasiswa mampu memfilter keilmuan dari penelitian ini dengan cermat dan melatih mental agar tidak terpengaruh terhadap apa yang merugikan diri sendiri maupun orang lain baik dari internal maupun eksternal

Penulis juga mengharapkan penelitian ini dapat menjelaskan kegelisahan dalam setiap individu atau kelompok tentang penerapan *spiritual emotional freedom technique* dan Dzikir dalam mengatasi fobia sosial.

F. Kajian Pustaka

Kajian kepustakaan berisikan tentang penelitian terdahulu yang membahas data penelitian yang sudah ada. Banyak penelitian yang membahas tentang kajian psikoterapi yang membahas tentang SEFT dan Dzikir dalam menangani fobia sosial dan gangguan jiwa lainnya. Namun dalam penelitian tersebut sebagian membahas tentang karakter dan faktor saja tanpa mendeskripsikan teori sehingga menciptakan landasan yang lebih kuat, dan banyak juga yang dibahas secara umum da nada pula yang stagnan hanya pembahasan gangguan jiwa secara umum di lembaga-lembaga dan tanpa teori. Pada dasarnya penelitian ini memuat teori seorang tokoh SEFT, psikologi dan juga para tokoh tasawuf yang digunakan dalam menganalisis dan mengaplikasikan terhadap terapi yang akan dilakukan pada seseorang yang mengalami gangguan fobia sosial.

Pembahasan tentang ajaran tasawuf di Indonesia akhir-akhir ini menjadi diskusi yang menarik dan tidak pernah habis. Dalam melihat penelitian terdahulu, maka penulis akan memaparkan penelitian yang sama, baik secara penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi maupun karya ilmiah yang populer. Di antaranya sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertama, Skripsi oleh Amalia Solihah Musfiroh pada tahun 2016 di IAIN Purwokerto yang berjudul "Terapi SEFT Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik", Skripsi oleh Amalia Solihah Musfiroh ini membahas tentang bagaimana cara mengatasi gangguan phobia dengan metode terapi *Spirtual Emotional Freedom Technique*[2].

Kedua, yakni Skripsi Skripsi oleh Andi Zulfiana pada tahun 2015 di Universitas Negeri Makassar yang berjudul "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak", Skripsi oleh Andi Zulfiana ini membahas tentang bagaimana cara mengatasi kesepian pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak menggunakan metode SEFT, dimana anak anak yang berada dalam lembaga kesejahteraan anak pasti sangat merasa kesepian tanpa ada kasih saying dari orang tuanya[3].

Ketiga, yakni Skripsi oleh Asep Afriansyah pada tahun 2014 di UIN Walisongo Semarang yang berjudul "Bimbingan Keagamaan Menggunakan Terapi Seft Untuk Mengembangkan Self Control", Skirpsi oleh Asep Afriansyah ini membahas tentang bagaimana cara mengembangkan self comtrol dalam diri manusia agar seseorang bisa lebih mengendalikan dirinya sendiri menggunakan metode terapi *Spirtual Emotional Freedom Technique*[4].

Keempat, yakni Jurnal Desmaniarti, Z *et.al* pada tahun 2014 di bandung yang berjudul "Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks *(Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patiens With Cervical Cancer)*", Jurnal yang tulis oleh Desmaniarti Z *et.al* ini membahas tentang

---

[2] Amalia Solihah Musfiroh, "Terapi SEFT Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik" (Skripsi-Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016)

[3] Andi Zulfiana, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak" (Skripsi-Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 2015)

[4] Asep Afriansyah, "Bimbingan Keagamaan Menggunakan Terapi Seft Untuk Mengembangkan Self Control" Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana cara menurunkan stress pada pasien yang mengalami kanker serviks menggunakan metode *Spritual Emotional Freedom Technique*[5].

Kelima, yakni Jurnal Hendri Fajri Rofacky *et.al* pada tahun 2015 yang berjudul "*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi", Jurnal yang ditulis oleh Hendri Fajri Rofacky *et.al* membahas tentang bagaimana pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique*[6].

Keenam, yakni Jurnal Damanhuri pada tahun 2013 di IAIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul "Rujukan Tarekat Syattariyah Nusantara", Jurnal yang ditulis Damanhuri membahas tentang rujukan tarekat syattariyah yang berisikan dzikir-dzikir dalam tarekat syattariyah dan juga beberapa aturan dalam tarekat Syattariyah[7].

Ketujuh, yakni Buku Ahmad Faiz Zainudin yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)", Ini adalah buku pedoman SEFT yang ditulis oleh pencipta SEFT itu sendiri Ahmad Faiz Zainudin, di dalam buku ini terdapat pembahasan tentang bagaimana SEFT, sejarah SEFT, metode SEFT[8].

Kedelapan, yakni Buku Musthafa Fahmi yang berjudul Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan masyarakat 2, Buku yang ditulis oleh Musthafa Fahmi ini

---

[5] Desmaniarti. et al, "Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks (Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patiens With Cervical Cancer)"Jurnal, Jurnal NERS, April 2014 Bandung, 9(1)
[6] Hendri Fajri Rofacky et.al, "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi" Jurnal Keperawatan Soedirman 10(1)
[7] Damanhuri, "Rujukan Tarekat Syattariyah Nusantara" Jurnal Studi Keislaman 17(2), 2013
[8] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique,* (Jakarta : Afzan, 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membahas tentang fobia itu bagaimana, penyebab fobia yang berada dalam keluarga, dalam lingkungan sekolah dan dalam masyarakat[9].

Kesembilan, yakni Buku Ivan Ward yang berjudul "Fobia", Buku yang ditulis oleh Ivan Ward dengan judul Fobia, membahas tentang fobia itu bagaimana dan juga penyebab fobia itu bagaimana[10].

Kesepuluh, yakni Buku DR. Abu Abdillah Muhammad Sa'id yang berjudul "Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi", Buku yang ditulis oleh Dr. Abu Abdillah Muhammad Sa'id Membahas tentang dzikir untuk ketenangan jiwa[11].

Berdasarkan data terdahulu maka skripsi ini berbeda dengan tulisan-tulisannya sebelumnya, skripsi ini menambahkan metode dzikir dalam cara pengobatannya jadi tidak hanya menggunakan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), karena dzikir dapat membuat seseorang menjadi tenang kita kita mengamalkan membacanya.

G. Penegasan Istilah

Dalam penelitian skripsi yang berjudul "Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan Dzikir pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial'. Kesalahah pahaman tentang tahapan tahapan dlam memahami judul secara jelas dari judul yang diangkat tersebut. Maka penulis memberikan batasan batasan dan penjelasan sebagai berikut.

SEFT : Sebuah teknik ilmiah revolusioner yang dengan sangat mudah dan cepat dapat mengatasi berbagai masalah seperti masalah fisik, emosi, keluarga, dan juga dapat

[9] Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan masyarakat 2*, (Jakarta : Mizan 1977)
[10] Ivan Ward, *Fobia*, (Icon books. 2001)
[11] Abu Abdillah Muhammad Sa'id, *Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi*, (Nabawi: Solo, 2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan prestasi, meraih kesuksesan hidup, meningkatkan kedamaian hati, dan kebahagiaan[12]

Dzikir : Senjata orang mukmin untuk mempertahankan diri dari berbagai tipu daya dan godaan setan. Dengan berdzikir, jiwa seseorang menjadi tenang. Rasulullah SAW pernah menggambarkan perumpaan orang yang berdzikir kepada Allah seperti orang yang hidup, sementara orang tidak berdzikir kepada Allah sebagai orang yang mati.[13]

Fobia Sosial : Takut yang tidak wajar terhadap situasi sosial, orang mengidap fobia sosial tidak mengetahui sebabnya dan tidak dapat melepaskan diri dari padanya atau tidak sanggup menguasainya, di samping itu ia merasa bahwa dalam berbagai situasi kelakuaannya menimbulkan ketakutan dan kecemasan, serta menyebabkan tertawaan orang.[14]

H. Metodologi

Pada dasarnya, penelitian adalah sebuah penelitian yang perlu untuk dikerjakan dengan tertata dan jelas mengenai metode maupun pemahaman tentang materinya.[15] Agar memudahan dalam penulisan, maka peneliti akan menguraikan kerangka metode penelitian dalam karya ini secara eksplisit, metode yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

[12] Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta : Afzan, 2009), 36.
[13] Abu Abdillah, *Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi*, (Solo : Nabawi, 2012), 80
[14] Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan masyarakat 2*, (Jakarta : Mizan, 1977), 87.
[15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif*, (Bandung : Alfabeta 2009), 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam metodologi penelitian dikenal dengan adanya model penelitian yang di dalamnya terdapat sebuah sandaran inti dari metode-metode lainnya. Model tersebut adalah kualitatif dan kuantitatif.[16] Sedangkan karya tulis ilmiah ini ditulis dengan menggunakan model kualitatif literatur untuk melindungi peneliti dalam mengarahkan para partisipannya tentang hal yang sebelumnya belum diketahui.[17] Penelitian ini ditulis dengan menggunakan pendekatan psikologi. Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Mennurut Moleong, penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang menghasilkan suatu hasil yang deskriptif dari seorang responden yang mana dapat berupa kata-kata ataupun bentuk perilaku dari responden yang diamati.[18] Metode penelitian kualitatif sering juga disebut dengan metode penelitian naturalistic karena penelitian yang dilakukan ini yakni dengan menggunakan metode alamiah (natural seting), ataupun disebut juga dengan metode etnografi, karena metode ini pada awalnya banyak digunakan untuk pnelitian bdang antropologi budaya yang disebut juga dengan metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisanya lebih bersifat kualitatif.[19]

Karya ilmiah ini diteliti dengan menggunakan metode *file research* yakni murni studi kasus yang berpaku kepada observasi, dan hasil wawancara. Karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif untuk menjelaskan pembahasan yang ada dalam penelitian mengenai segala aspek kehidupan sosio-historis yang ada di lapangan, seperti yang dikatakan oleh Andi Pastowo bahwa metode historis

---

[16] Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2001), 19
[17] Yati Afyanti "*Penggunaan Literarur dalam penelitian kualitatif,* (Jakarta : Jurnal keperawatan Indonesia), Vol. 9 no. 1 (2005), 2
[18] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), 4
[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan metode untuk mencari fakta dan ketepatan dalam menganalisa masalah dengan menggunakan interprestasi yang efesien.[20] Dengan mengumpulkan seluruh data untuk dianalisis oleh peneliti akan dapat memudahkan untuk memahami isi dari materi.

Penelitian studi kasus adalah suatu penelitian yang dilakukan secara intensif terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu. Penelitian studi kasus ada 6 jenis yaitu, studi kasus kesejarahan, studi kasus observasi, studi kasus sejarah hidup, studi kasus kemasyarakatan, studi kasus analisis situasi, mikroethnografi. Pada penelitian ini merupakan jenis studi kasus observasi, studi kasus observasi adalah studi kasus yang observasi datanya melalui observasi peran atau bagian dari organisasi, mengkaji latar belakang masalah peran seseorang atau bagian dari organisasi[21]

Dalam penelitian ini mempunyai pendekatan deskriptif kualitatif, melalui data yang diperoleh meliputi analisis, gambar atau fenomena, tetapi bukan Statika. Dengan demikian penelitian ini juga mengolaborasi dalam penerapan metode kualitatifnya. Dalam pengamatan penulis pada penerapan SEFT dan metode Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial penelitian ini mencoba menjelaskan tentang metode SEFT dan Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial. Penelitian ini juga didapatkan dari literatur-literatur dan sumber yang akurat, sehingga tidak membatasi untuk menganalisa konsep ajaran yang diteliti.

Objek penelitian akan menggunakan objek yang bersangkutan dengan materi fobia dan metode-metode penerapannya menggunakan teori SEFT dan Dzikir. Maka dari itu penelitian ini agar lebih terstruktur menggunakan objek formal

[20] Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, 203
[21] Abdul Hakim, *Metodologi Penelitian*, (Sukabumi: Jejak, 2017), 208

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menganalisa dan memecahkan persoalan gangguan jiwa tersebut menggunakan metode SEFT dan Dzikir. Objek materialnya adalah Fobia sosial.

Maka peneliti di sini mengerucutkan pembahasan objek keseluruhan yaitu "*Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan Dzikir pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial*". Hal ini peneliti ambil karena terdapat pembahasan yang spesifik dan perlu untuk dikaji.

2. Pendekatan Studi

Pendekatan psikologi ini adalah pendekatan yang objek utamanya adalah jiwa manusia, jadi pendekatan yang dilkaku seperti kondisi spiritualnya bagaimana, kegiatannya sehari-hari bagaimana, lingkungan sekitarnya seperti apa, jadi agar mudah diketahui kondisi pasien yang akan kita teliti itu kondisinya seperti apa dan apa penyebabnya penyakit itu.

3. Sumber Data

Sumber yang dipakai di dalam penelitian adalah buku yang representatif dan relevan dengan kajian yang akan diterapkan dalam penelitian ini. Penelitian ini bersifat kepustakaan dan observasi lapangan yang bersifat metode yang teoritis, maka dengan itu menjadi penelitian yang bersifat akademis dan dapat dipertanggung jawabkan. Dengan begitu sumber yang dipakai akan dibagi dua, sebagai berikut:

a. Sumber Primer

Peneliti dalam hal ini akan menuangkan berbagai rujukan dari berbagai karya-karya yang termuat dalam kategori sumber primer yaitu: Pertama, diambil dari bukunya Ahmad Faiz yang berjudul Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) HEALING + SUCCESS HAPPINESS + GREATNESS , tahun 2009.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yang kedua yakni diambil dari Buku Musthafa Fahmi yang berjudul Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan masyarakat 2, tahun 1977, selanjutnya diambil dari karya Ivan Ward dalam bukunya yaitu Fobia, tahun 2003.

b. Sumber Sekunder

Untuk mendukung sumber primer diperlukan juga sumber penguat untuk mendukung isi dalam penelitian, sumber itu berupa buku dari DR. Abu Abdillah Muhammad Sa'id yang berjudul Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi. Buku ini berisi tentang bacaan-bacaan dzikir yang bisa diaplikasikan dalam memecahkan masalah yang ada pada penelitian ini.

4. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara adalah proses untuk memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai, yang disertai atau tidak pedoman wawancara. Wawancara dalam penelitian ini langsung dilakukan pada saat konselor dan konseli melakukan pendekatan guna mendapat informasi tentang apa yang diderita konseli menggunakan metode tanya jawab langsung.

b. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan sesuatu obyek dengan sistematika fenomena yang diselidiki. Metode observasi dalam penelitian ini sebagai metode sekunder guna menggali data melalui pengamatan terhadap subjek penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan peroses untuk memilah dan menguraikan sebuah data guna untuk mengoreksi lebih lanjut tentang premis-premis yang saling mendukung. dan analisis ini akan dilakukan secara terus menerus secara berkala untuk terciptanya sebuah kesimpulan yang matang dan dapat juga untuk menelaah lebih dalam mengenai variabel-variabel yang masih samar. Maka analisis yang dipakai adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada file research atau pustaka lapangan sebagai objek observasi dengan menggunakan metode wawancara dalam sebuah kasus. Selanjutnya akan disatukan dari analisis data mengenai penerapan SEFT dan dzikir terhadap pasien yang mengalami fobia sosial untuk mendapat hasil yang lebih maksimal.

I. Sistematika Penulisan

Dalam struktur penulisan yang termaktup di dalam penelitian. Maka dari itu penelitian ini harus disusun secara sistematis agar mampu menguraikan isi dari setiap bab dalam penelitian, guna lebih mudah untuk dipahami dan dimengerti. Adapun susunan dalam penelitian ini akan diuraikan secara sistematis yaitu:

i. Pada Bab I berisikan sub-sub pada Pendahuluan, dengan dimulai dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metodologi penelitian, kerangka teori dan sistematika pembahasan.

ii. Lalu Bab II mengenai kajian teori, yang menjelaskan tentang apa itu SEFT dan Dzikir, dan juga menjelaskan tentang penerapan SEFT dan Dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

iii. Bab III penyajian data, yang menjelaskan lokasi penelitian, deskripsi subjek penelitian, menjelaskan juga data-data yang ada.

iv. Bab IV analisis data, penulis mencoba menganalisa dan mengidentifikasi penerapan SEFT dan Dzikir pada pasien yang menglami fobia sosial.

v. Bagian Bab V penutup, penulis menyimpulkan pembahasan dari awal sampai akhir agar dapat dipahami oleh pembaca dan dapat memberikan kritikan serta saran yang membangun dalam penelitian ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

FOBIA, SEFT DAN DZIKIR

A. Fobia

1. Pengertian Fobia

Fobia berasal dari phobos yang berarti takut meerupakan Bahasa Yunani. Perasaan seseorang yang merasa terancam dari sesuatu obyek atau situasi dan selalu ada alasan mengapa seseorang tidak nyaman itu disebut takut[22]. Fobia sendiri berbeda dengan rasa takut biasa. Fobia adalah perasaan seseorang yang merasa ketakutan yang luar biasa hebat, di luar batas wajarnya.

Fobia adalah rasa takut dan cemas yang abnormal, tidak rasional, dan penderita tidak bisa mengontrolnya[23]. Merupakan ketakutan yang khas yang neurotis, menimbulkan ketakutan dan kecemasan rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena misalnkan merasa takut terhadap tempat yang sempit dan tertutup (claustroFobia), merasa takut dengan ketinggian atau takut berada di tempat-tempat yang tinggi (acroFobia), meras takut ketika berada di kerumunan orang atau merasa takut beraada di tempat yang ramai (achloFobia).

Menurut Dr. Achmad Mubarok MA. Dalam bukunya yang berjudul "konseling agama teori dan kasus" Fobia adalah "perasaan yang tidak beralasan artinya apa yang ditakuti itu sebenarnya tidak mempunyai potensi menakutkan dan membahayakan apa-apa dan karena itu orang lain biasanya

[22] Diktat Psikologi abnormal Fakultas Ushuludin dan pemikiran Islam program study psikologi islam 2014
[23] James derver, Kamus Psikologi, (Bandung: Tarsito 1988), 78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menertawakan rasa takutnya itu dan tertawaan orang itu malah menambahnya semakain cemas”[24]

Menurut David Lewis perasaan seseorang yang merasa takut yang ditimbulkan oleh sesuatu yang tidak memperlibatkan ancaman sejati untuk kelangsungan hidup disebut fobia. Responnya bisa dilihat dengan reaksi fisik yang mengakibatkan gejala yang melumpuhkan, misalnya perut melilit, mual, pusing, mulut kering, gemetar, tersipu-sipu, berdebar-debar, dan pernafasan tak teratur.[25]

Sedangkan menurut pengertian yang diambil dari Kamus Psikologi karya Dali Gulo mengatakan: “Ketakutan yang berlebih-lebihan terhadap benda atau situasi tertentu yang seringkali tidak beralasan dan tidak berdasarkan kenyataan.[26]

Fobia adalah rasa takut yang tidak wajar serta dimunculkan dalam bentuk kecemasan yang berlebihan yang mengganggu psikis dan fisik seseorang yang menderitanya, setiap orang pasti mempunyai rasa takut yang masih wajar atau manusiawi, karena rasa takut itu adalah manifestasi dari pertahanan diri manusia itu sendiri, tetapi jika rasa takut itu udah mulai menggangu dan berlebih-lebihan maka hal itu adalah gangguan fobia.[27]

Fobia bisa membuat seseorang mengalami ketakutan yang luar biasa terhadap apa yang dianggap orang lain sebagai suatu hal yang biasa dan tak perlu ditakuti tetapi buat dirinya merupakan suatu hal yang perlu dihindari dan terkadang jika dihadapi emosi penderita fobia sering kali tak terkendali. ketakutan yang tidak

---

[24] Achmad Mubarok, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Bina Rena Perwira, 2001), 51
[25] David lewis, *taklukan Fobia anda seri psikologi popular*, (Jakarta: Arcan, 1987), 5
[26] Dali Gulo, *kamus psikologi*, (Bandung: Tarsito), 212
[27] Anindhita Maharrani, *Apakah Fobia Itu*, *Majalah Higina*, edisi 031, April 1994

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkendali disebabkan oleh sifat abnormal atau sifat yang sakit terhadap situasi atau obyek tertentu.[28] Fobia bisa dikatakan dapat menghambat kehidupan orang yang mengidapnya. Bagi sebagian orang, perasaan takut seorang pengidap Fobia sulit dimengerti. Itu sebabnya, pengidap tersebut sering dijadikan bulan bulanan oleh teman sekitarnya. Jadi Fobia adalah suatu perasaan ketakutan yang ditimbulkan oleh sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup kita. Responya mungkin sesuatu yang cenderung mental, mengakibtakan pikiran yang rancu, ketidakmampuan untuk mengingat yang mudah diingat

Fobia acapkali merupakan ketakutan yang tersembunyi, rapi diselubungi oleh mereka yang menderitanya, pengidap Fobia biasanya malu atas Fobia yang mereka alami mereka mengangapa malu akan apa yang mereka yakin sebagai seatu penyakit mental yang serius yang menyebabkan mereka menanggung kesedihan, para penderita Fobia biasanya menghindari keadaan yang bisa memicu timbulnya rasa takut[29]. Kalaupun ia tidak menjauhi keadaan yang menimbulkan Fobia dan akan menghadapinya, ia menjalaninya dengan penuh tekanan dan rasa tidak nyaman, ia tampak sangat menderita dalam situasi itu. Sebenarnya penderita Fobia sadar bahwa ketakutan yang timbul terlalu berlebihan dan kerana itu mereka menyadari bahwa menyadari memiliki masalah dengan keadaan ini. Penderita Fobia menyadari bahwa ketakutannya tidak beralasan dan berlebihan, namun ia sendiri tidak berdaya untuk mengatasinya. Jadi dapat dipahami Fobia adalah ketakutan yang berlebihan yang abnormal dan tidak

[28] Kartini kartono, *Patologi Sosial 3 gangguan-gangguan kejiwaan.* (Jakarta: raja wali pers, 2002), 135
[29] Iskandar junaidi, *Anomali Jiwa*, (Yogyakarta: Andi, 2012), 95

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

irasional dialami oleh individu terhadap suatu keadaan atau objek tertentu, yang disebabkan oleh suatu peristiwa atau pengalaman yang pernah dialaminya yang membuatnya takut, rasa takut ini berlebihan dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu objek.

2. Penyebab Timbulnya Fobia

Pada tingkat yang ekstrim, penderita Fobia akan merasa ia akan menjadi gila karena ketakutan yang membayanginya. Sebagian Fobia disebabkan karena pengalaman traumatis, yang seringkali terjadi pada masa kanak-kanak. Seorang anak yang digigit oleh anjing mungkin di kemudian hari akan takut dengan semua anjing, meskipun si anak bahkan sudah lupa dengan pengalaman itu. Pengalaman seseorang terjebak di lift juga bisa menyebabkan fobia terhadap lift, atau bahkan lebih parah lagi bisa tergeneralisasi menjadi takut berada dalam ruangan sempit dan tertutup.sebab-sebab terjadinya Fobia antara lain :

a) Pengalaman buruk yang ekstrim

b) Pernah mengalami ketakutan yang hebat, pengalaman traumatis, shock hebat

c) Pengalaman asli ini dibarengi perasaan malu dan bersalah lalu ditekan kedalam ketidaksadaran sehingga pengalaman ini sulit dilupakan

d) Jika mengalami rangsangan serupa, timbullah ketakutan yang bersyarat, sungguhpun pengalaman aslinya sudah dilupakan, respon kekuatan hebat selalu muncul kembali, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respons-respons tadi dalam ketidaksadaran[30]

[30] Paisol Burlian, *Patlogi Sosial*, (Palembang: Unsri Press, 2013), 144

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dapat simpulkan bahwa penyebab Fobia adalah rasa trauma dan pengalaman buruk yang ekstrem yang dilami seseorang di masalalunya sehingga menimbulkan ketakutan yang hebat , kemudian ditekan kedalam ketidaksadaran untuk melupakannya walaupun pengalaman asli sudah dilupakan, namun ketakutan dan rasa shock tersebut akan timbul kembali khawatir akan berbuat sesuatu yang memalukan[31].

B. Fobia Sosial

3. Pengertian Fobia Sosial

Setiap individu dalam menjalankan kehidupan sosialnya harus mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menjalin hubungan sosial dengan individu yang lain dilingkungaan sosialnya, hal ini merupakan hal yang wajib dan tidak bisa dihindari oleh individu dengan berinteraksi dan menjalin hubungan sosial individu bisa besosialisasi dan berkembang. Namun demikian jika hubungan sosial sangat mengganggu dan merasakan kecemasan yang berlebihan sehingga menghindari situaasi sosial atau menghadapinya dengan perasaan tertekan, tentu hal ini tidak wajar disebut Fobia sosial Fobia sosial adalah ketakutan yang tidak rasional terhadap pandangan negatif orang lain. Penderita merasa bahwa semua orang memandangi dan mengevaluasi dirinya sehinga mereka cenderung menghindari situasi sosial, seperti berbicara di depan publik, tampil di pangung, bekerja ketika diawasi, makan di tempat umum, dan juga berinteraksi dengan orang banyak, karena khawatir akan berbuat sesuatu yang memalukan[32]

[31] Ibid.., 100.
[32] Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan masyarakat 2*, (Jakarta : Mizan, 1977), 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keadaan ini menetap, berlangsung terus menerus dan dapat ditmbulkan oleh orang yang mereka kenal. Kecemasan penderita lebih kuat ditmbulkan oleh kelompok daripada individual, teman-teman sebaya daripada orang yang lebih tua, orang dengan jenis kelamin yang berbeda, dan orang yang lebih berkuasa daripada dirinya

Bentuk dasar dari Fobia sosial adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, takut untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau yang membuat dirinya merasa hina, mereka merasa seribu pasang mata sedang memperatikan mereka dengan teliti setiap gerak yang meraka lakukan. Mereka meragukan kemampuan sosial mereka sehingga menggangu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Penderita Fobia sosial mengalami ketakutan yang berlebih ketika dihadapakan pada situasi sosial tertentu Para penderita Fobia sosial menghindari berinteraksi dengan orang ramai berbicara dengan orang yang baru dikenal, ia merasa tidak nyaman dan selalu cemas ketika berinteraksi dengan orang banyak, menganggap apa yang dilakukan merupakan sebuah kesalahan.

Penderita menyadari bahwa ketakutan mereka merupakan tindakan yang tidak tepat dan tidak wajar sehingga mereka menjaganya supaya tidak diketahui atau dilihat orang lain. Jenis Fobia sosial yang lebih umum ditandai dengan kecemasan pada hampir seluruh situasi sosial. Penderita Fobia sosial menyeluruh biasanya merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan yang diharapkan, mereka merasa akan dihina, disepelekan atau dipemalukan didepan orang lain atau lingkungan sosialnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi Fobia sosial adalah ketakutan terhadap pandangan negatif orang lain keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan rasa takut sehingga menghindari situasi sosial, karena ia merasa ketika ia berada dilingkungan sosialnya ia akan disepelekan dan dipermalukan oleh orang lain disekitar lingkungan sosialnya. Ketakutan ini terus berlangsung penyebanya biasanya karena ia pernah mengalami perilaku yang kurang baik seperti *dibully*.[33]

4. Ciri Fobia Sosial

Kriteria Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV) untuk Fobia sosial adalah sebagai berikut (American Psychiatric Association 1994) Orang tersebut merasakan ketakutan yang nampak jelas dan menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial dimana terdapat kumpulan orang yang belum dikenalnya atau dimana ia berkemungkinan dievaluasi oleh orang lain. Ia takut akan berbuat sesuatu atau menunjukkan gejala yang memalukan. Anak-anak menunjukkan kecemasan dalam pergaulan dengan teman sebaya, tidak hanya dengan orang dewasa.

Paparan terhadap situasi yang ditakutkan hampir selalu mengakibatkan kecemasan. Pada anak-anak dapat berupa menangis, bergeming, atau menarik diri dari situasi. Orang tersebut menyadari kalau ketakutannya berlebihan dan tidak beralasan. Pada anak-anak pemikiran ini tidak selalu ada. Menghindari situasi sosial yang ditakutkan. Bila terpaksa terpapar, akan mengalami kecemasan dan tekanan yang sangat hebat.

Penghindaran, kecemasan atau tekanan yang dialami berpengaruh secara signifikan terhadap rutinitas sehari-hari, fungsi akademis/pekerjaan, hubungan

[33] Ibid.., 89.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau aktivitas sosial. Pada penderita di bawah 18 tahun, gejala telah tampak paling sedikit selama 6 bulan[34]. Ketakutan yang dialami tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu substansi (seperti: narkoba, obat-obatan) dan tidak disebabkan oleh kelainan mental lain yang lebih parah. Fobia sosial digolongkan sebagai Fobia sosial umum kalau ketakutan meliputi sebagian besar situasi sosial dan mempertimbangkan adanya gangguan kepribadian menghindar. Keadaan lain yang terkait meliputi perasaan tertekan, disfungsi somatis/seksual, dan kepribadian pencemas dan takut berinteraksi.

Secara umum penderita Fobia sosial menghindari lingkungan sosialnya selalu merasa tidak nyaman ketika melakukan interaksi sosial. Seseorang dapat dikatakan memiliki Fobia sosial jika memiliki ciri sebagai berikut:

a) Memiliki ketakutan terhadap situasi sosial dimana ia menjadi merasa asing dan seakan diawasi. Penderita Fobia ini takut kalau tindakannya akan memalukan.

b) Berhadapan dengan situasi sosial yang ditakuti akan mengakibatkan kecemasan dan mudah terserang *Panic Attack*.

c) Orang itu sadar bahwa ketakutannya berlebihan dan tidak masuk akal namun tidak mampu mengatasinya.

d) Menghindari situasi sosial dengan kecemasan yang sangat kuat.

e) Untuk usia 18 tahun ke bawah, hal ini berlangsung selama setidaknya 6 bulan.

f) Ketakutan tersebut tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (misalnya obat) atau gangguan mental lainnya.[35]

---

[34] Ibid.., 90.

[35] Achmad Mubarok, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Bina Rena Perwira, 2001), 51.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara *etimologi* Dzikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat. Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.[36]

Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*).[37]

Secara *terminologi* dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmuNya dan memohon kepada-Nya.[38]

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulangulang.[39]

---

[36] Ahmad Chodjim, *Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), 181.
[37] Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002), 36.
[38] Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987), 187.
[39] Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti *tasbih, tahmid,* shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan din dari kejahatan.[40]

Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafallafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah *tasbih, tahlil, tahmid dan takbir,* tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.[41]

Sementara Alkalabadzi dalam Anshori memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana seorang tokoh Ikhwanul muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir. Dari pengertian tadi agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dan Khalik saja, tetapi lebih dari itu dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh al-Ghazali: *dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakandan pikirannya.* Jadi dzikir Allah bukan sekedar mengingat suatu

---

[40] Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 158.
[41] Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.[42] Jadi dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.

2. Bentuk-Bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi zikir atas tiga bagian: zikir *jali* (zikir jelas, nyata), zikir *khafi* (zikir samar-samar) dan zikir *haqiqi* (zikir sebenar-benarnya).[43]

a. Zikir *Jali* Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

b. Zikir *Khafi* Adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia

[42] Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 19-20.
[43] Ensiklopedi Islam, jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...), 332.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika me;ihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Zikir *Haqiqi* Yaitu zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt.

Untuk mencapai tingkatan zikir *haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat zikir *jali* dan zikir *khafi*. Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:[44]

1) Membaca *tasbih* (*subhanallah*) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.

2) Membaca *tahmid* (*alhamdulillah*) yang bermakna segala puji bagi Allah.

3) Membaca *tahlil* (*la illaha illallah*) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.

4) Membaca *takbir* (*Allahu akbar*) yang berarti Allah Maha Besar.

5) Membaca *Hauqalah* (*la haula wala quwwata illa billah*) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.

6) *Hasballah: Hasbiallahu wani'mal wakil* yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.

7) *Istighfar* : *Astaghfirullahal adzim* yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung. 8) Membaca lafadz *baqiyatussalihah: subhanllah*

[44] Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara,2008), 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

walhamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.

3. Manfaat Berdzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:[45]

1) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebalikinya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.

2) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.

4) Dzikir akan membuka dinding hati *(hijab)* dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya *hijab (kasyaf)* ada dua macam : *kasyaf hissi* (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan *kasyaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).

5) Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.

6) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim Abu Muhammmad At-Turmudzi "dzikir kepada allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras.

[45] Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997), 87-92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Memutuskan ajakan maksiyat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.

8) Dzikir bisa menolak bencana. Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenamaan, pernah mengatakan, "siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu." Bahkan, di antara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orangorang yang berdzikir, akan menyimpang. Jadi, dzikir merupakan tempat terbesar bagi para hamba, tempat mereka mengambil bekal dan tempat kemana ia senantiasa kembali. Allah telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptakannya untuk dzikir. Dia menyuruh hambanya untuk berdzikir sebanyak-banyaknya.

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol prilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.[46]

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain: [47]

1) Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

---

[46] Afif Anshori, Dzikir dan Kedamaian Jiwa, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 33.
[47] Amin Syukur dan Fathimah Utsman, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA*, (Semarang: CV. Bima Sakti, 2006), 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang *dhalim*) (al- Anbiya':27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.

3) Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama *rahmatan lil alamin* menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai *ilahiah* dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai *malja'* (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan modern' disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

4) Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui *mass media*. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (*ma'rifat*) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifatsifat- Nya , kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dzikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, memberi semangat untuk melakukan kegiatan yang baik, bisa sebagai terapi jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya, dan memantapkan iman seorang.

D. *Spiritual Emotional Freedom Techmique* (SEFT)

1. Pengertian SEFT

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

David Freinstein mendefinisikan *Energy Psychologi* adalah "*Energy psychology applies principles and techniques for working with the body's physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought, and behavior*" Energi Psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.[48]

Teknik yang Mendasari SEFT Terdapat 15 teknik yang mendasari terapi SEFT, di antaranya:

1) NLP (*Neouro-Linguistic Programming*)

[48] Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique),* (Jakarta: Afzan Publishing,2009) 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada saat melakukan "*set-up"*, sama halnya telah melakukan proses *refreming* (pemaknaan ulang terhadap suatu peristiwa) dan *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 di NLP.[49] Dan ketika seorang melakukan "*tapping"*, berarti orang tersebut sedang melakukan proses *breaking the pattern*.

2) Systemic *Desensitization Systematic desensitization*

Digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar.[50] Pada saat melakukan *tapping* pada orang yang mengidap pobia, trauma, kecemasan dan berbagai masalah psikologis, sama halnya sedang melakukan proses *systematic desensitization*. Membuat orang yang awalnya sangat sensitif dengan (emosional ketika mengingat masalah atau ketakutannya dengan suatu benda atau peristiwa, menjadi tidak sensitif lagi) terbebas dari gangguan emosionalnya.

3) *Psychoanalisa*

Dalam usaha menemukan akar masalah (*Finding the core issues*) dari keluhan fisik ataupun emosi konseli, sebenarnya terapis telah menggunakan teknik psikoanalisa. Psikoanalisa berasumsi bahwa apapun yang dirasakan saat ini sebenarnya berakar dari segala hal yang dialami pada masa lalu.

[49] Neo NLP Practitioner Sertification, *Pengembangan NLP CSS MoRa Desember* 2016
[50] Dra. Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), 193

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Psikoanalisa bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan cara membuat kesadaran yang tak disadari di dalam diri konseli.[51]

4) *Logotheraphy*

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 orang dapat bertahan dalam kondisi apapun. *If you know the way, you can bear almost anyhow*. Kenyataannya, sikap ikhlas, pasrah dan rasa syukur mampu memberi energi yang dapat menyembuhkan.[52]

5) EMDR (*Eye Movement Desentization Reprocessing*)

Bagian terakhir dari proses SEFTing terdapat beberapa gerakan mata (*the 9 gamut procedure*). Kemampuan melakukan kendali atas gerakan mata ini berpengaruh pada kemampuan ntuk mengendalikan emosi. Proses SEFTing selain berfungsi untuk melepaskan hambatan-hambatan emosi, juga melatih untuk memiliki kendali penuh atas kondisi emosi.[53]

6) *Sedona Method* (*Releasing Technique*)

Sikap ikhlas dan pasrah yang dialihkan terus menerus akan menghasilkan kemampuan menerima dan melepaskan segalanya dengan nyaman dan bahagia (*let go, let God*). *Sedona Method*, proses tersebut di sebut *letting mempercepat go*.

---

[51] Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013)

[52] Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing,2009), 52

[53] Eka Susanty dkk, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy for Handling Post raumatic Stress Disorder (PTSD) Respondents* (Anima, Indonesian Psychological Journal 2015, Vol. 30, No. 2, 65-74), 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Satu yang akan mempercepat proses penyembuhan, baik luka fisik maupun luka emosi.

7) *Ericksonian Hypnosis*

Hipnosis merupakan upaya pemberdayaan energi jiwa (alam bawah sadar) seseorang untuk tujuan tertentu. Singkatnya hypnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang membuat tubuh ikut menjadi rileks.[54] 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*). Proses tersebut banyak digunakan dalam hypnosis aliran Ericksonian.

8) *Provocative Theraphy*

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.

9) *Suggestion and Affirmation*

Dalam proses SEFTing dan d*eep* SEFT banyak melakukan pengulangan kata-KataYangMemberdayaka Diri (*suggestion And Affirmation*) kondisi ini akan menciptakan harapan dan rasa optimis yang terprogram dalam alam bawah sadar. Harapan dan optimis yang muncul akan membantu proses penyembuhan. Sugesti terdapat dalam berbagai bentuk, baik positif maupun negatif. Sugesti akan lebih efektif ketika keadaan otak seseorang berada di gelombang theta.[55]

---

[54] Dr. H. Tubagus Erwin Kusuma, *Bebas Hipertensi dengan Selft-Hypnosis*, (Jakarta: Noura Books (PT Mizan Publika),2013), 34

[55] Dr. Dewi Yogo Pratomo, *Hypno Beauty*, (Jakarta; Noura Books (PT Mizan Publika), 2012), 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

10) *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 akupuntur di sepanjang jalur energi meridian akan menetralisi gangguan sistem energi tubuh. Teknik mensimulasi titik-titik akupuntur digunakan oleh banyak teknik lain, di antaranya: Akupresur, TFT, EFT, dan TAT.

11) *Relaxation and Meditation*

Teknik ini digunakan dalam SEFT saat individu "diminta" masuk dalam kondisi yang tidak menyenangkan, paling menyakitkan. Pada saat masuk dalam kondisi puncuk (*tune in*) itulah dilakukan *tapping*, sehingga keluhannya jadi hilang. Dalam kamus lengkap psikologi meditasi (*meditation*) berarti: suatu upaya yang terus menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (*meditator*) dengan Tuhan.[56]

Dalam perkembangan selanjutnya, meditasi menjadi praktik yang sangat umum dipraktikkan dan menjadi salah satu teknik penyembuhan fisik maupun psikis. Selain meditasi, relaksasi merupakan teknik yang juga ampuh dalam

[56] J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 294

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menangani konseli yang memiliki keluhan. Relaksasi membantu membuat seseorang nyaman dan dengan cepat masuk ke alam bawah sadar.[57]

SEFT menggunakan teknik simple *meditation* yakni khusyu, pasrah dan syukur dengan begitu, efek SEFT akan terasa lebih efektif.

12) *Gestald Theraphy*

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 Theraphy* 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.[58]

13) *Energy Psychology*

Proses *tapping* yang dilakukan pada *ocupoint* di sepanjang jalur energi meridian akan menetralisir gangguan sistem energi tubuh. Menstimulasi *acupoints* ini diterapkan juga dalam akupuntur, akupresur, TFT, dan EFT.

14) *Powerful Prayer* Rahasia doa yang sangat efektif bagi diri adalah dengan memperhatikan tiga syarat, yaitu DOA : *Direction* (meminta dengan niat yang jelas. *Obedience* (menyakini hati bahwa doa akan terkabulkan). *Acceptance* (menerima perasaan terkabulnya doa).[59] Kondisi yang sangat dianjurkan dalam proses *tapping* adalah individu diminta yakni, khsyu, ikhlas, pasrah dan

---

[57] Dr. H. Tubagus Erwin Kusuma, *Bebas Hipertensi dengan Selft-Hypnosis*, (Jakarta: Noura Books (PT Mizan Publika), 2013), 85

[58] Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Surabaya: University PressUnipa Surabaya, 2006), 205

[59] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersyukur. Kelima kondisi di atas sangat mendukung proses pemulihan kondisi individu baik secara fisik maupun emosional.

15) *Loving-Kidness Theraphy*

Prof. Decher Keltner dari Universty California Berkley dalam bukunya, *born to be good*, menjelaskan berbagai penelitian ilmiah yang menyimpulkan bahwa cinta kasih dan kebaikan hati akan menyembuhkan diri sendiri dan orang lain yang dikasih. Dalam melakukan SEFTing, energi cinta kasih dan kebaikan hati sang SEFTer akan membantu kesembuhan konselinya.

2. Kunci Keberhasilan SEFT

Terdapat lima kunci keberhasilan dalam melakukan terapi SEFT. Ada 5 hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan lebih efektif. Lima hal tersebut harus ada selama proses SEFT, di antaranya:

1) 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 diri, dan malu kalau tidak berhasil. Kunci dari keyakinan adalah konseli dan terapis masih yakin atau percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Ketika seseorang terlalu percaya diri berarti ego kita akan naik. Dalam buku SEFT *Healing, Success, Happiness dan Greatness*, mengartikan ego sebagai singkatan Dari *Edging God Out* = Menyingkirkan Tuhan Keluar. Artinya semakin ego seseorang naik, semakin Tuhan menyingkir dari kehidupan orang tersebut. Semakin ego seseorang di kurangi bahkan “nol”, semakin Allah SWT ingin membuat keajaiban dalam kehidupannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Seorang da'i dari Damaskus bernama Ahmad bin Ashim al-Anthaki, mengatakan "keyakinan yang kuat mampu mengeluarkan semua keraguan dalam hati". Seakan-akan yakin adalah salah satu dari bentuk sihir. Cukup dengan satu sentuhan saja mampu melenyapkan segala pengaruh buruk dalam diri dan jiwa sehingga tubuh dan iman kembali untuh dan bersih. Untuk memperjelas lagi posisi keyakinan dalam Islam, Ibnu Mas'ud ra. Berkata "Yakin adalah iman secara total." Keyakinan juga memiliki derajat, yang terdiri dari tiga tingkatan, di antaranya:

- *Ilmul Yakin,* merupakan sesuatu yang tampak dari kebenaran, serrta menerima sesuatu yang tidak tampak dari kebenaran dan bersandar kepada sesuatu yang hadir dari kebenaran.
- *Ainul Yakin,* merupakan orang yang sampai pada derajat tidak lagi membutuhkan bukti. Karena bukti membutuhkan ilmu untuk membuktikannya, jika yang di buktikan sudah jelas tampak maka tidak perlu lagi untuk mencari bukti.
- *Haqqul Yakin,* merupakan derajatnya para utusan Allah SWT, Nabi Muhammmad SAW dengan kedua matanya melihat langsung surga dan neraka.[60]

Dalam sebuah hadis yang artinya *"hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari padayang lainnya. apabila kalian memohon kepada allah maka mohonlah kepadanya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan,*

[60] Dr Khalid Abu Syadzi, *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah,*(Jakarta: Imprint Bumi Aksara, 2012), 23-24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai (tidak yakin).” HR.Ahmad.[61]

2) Khusyu’ Dalam bahasa Arab Khusyuk adalah *Inkhifadh* (kerendahan), *dzul* (kehinaan) dan sukun (ketenangan), jika terdapat tiga hal tersebut maka seseorang dapat dikatakan khusyu’ layaknya gedung yang berdiri dengan kokoh.[62]

Khusyu’ adalah lembutnya hati seorang insan, redupnya hasrat yang berasal dari hawa nafsu dan halusnya hatinya karena Allah SWT. Sehingga bersih dari sifat sombong dan iri hati. *khusyu’* bisa diartikan sebagai berikut:

- Komitmen untuk taat kepada Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya.
- Kondisi jiwa yang tenang dan berdampak pada ketenangan organ tubuhnya.
- Tergugahnya hati oleh keagungan Allah SWT dan merasakan hadirnya keagungan itu juga kewibawaan-Nya.
- Merasakan hadir di hadapan Allah SWT dengan penuh ketundukan dan kehinaan.
- Memancarnya cahaya pengagungan kepada Allah SWT dalam hati dan padamnya api syahwat.
- Menerima dan tunduk pada kebenaran, tatkala berlawanan dengan kehendak hawa nafsunya.[63]

3) Ikhlas Secara praktis, ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan

---

[61]@tausiyahku_, *Yang Penting Yakin,* (Jakarta: Qultum Media ,2017), 24
[62] Muchtar Adam, *Meraih Salat Khsuyu’,* dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., “Salat dalam Perspektif Sufi”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), h. 204
[63] Salim bin Id Al-Hilali, *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah,* (Solo: Era Intermedia, 2004), 20-21

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(ketakutan, kecemasan) kembali kepada sumbernya yaitu Allah SWT. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia, yang dipedomankan oleh Allah. untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas.[64]

4) Pasrah, Pasrah merupakan kondisi dimana seseorang menyerahkan apapun yang akan terjadi nantinya (hasil) kepada Sang Pencipta. Pasrah, yang merupakan ruh tawakkal, inti dan hakikatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan. Menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.[65]

5) Syukur, Bersyukur dalam kondisi semua baik-baik saja adalah hal yang mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat masih sakit atau dalam masalah berat (belum terselesaikan). Banyak nikmat yang telah di berikan oleh Allah kepada hambanya, sepatutnya nikmat yang banyak itu di syukuri, terutama nikmat sehat. Jangan sampai satu masalah kecil membumi hanguskan rasa syukur akan besarnya limpahan nikmat-Nya. Hakikat syukur adalah mengungkapkan rasa terima kasih di dalam hati secara tulus dan mengatakannya secara lisan serta menerjemahkannya kedalam perbuatan atas segala nikmat yang diberikan Alla SWT.

3. Teknik Seft

Dalam melakukan SEFT terdapat 3 tahapan, di antaranya *the Set-Up, the Tune-In, the Tapping*.

---

[64] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*,(Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 153

[65] M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publicita,1978), 170

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) *The set-up*, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi dalam tubuh terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralisir "*Psychological Reversal*" atau "perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyankinan bawah sadar negatif). Contoh *Psychological Reversal* ini di antaranya:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
- Saya tidak bisa termotivasi untuk belajar, saya malas
- Saya bukan orang yang percaya diri

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka inilah obatnya yaitu berdoa dengan khsyu', ikhlas dan pasrah: "Ya Allah, Meskipun saya mengalami gangguan fobia sosial ini, saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya" Kata-kata tersebut disebut *The Set-Up Words*, dalam bahasa religious adalah "doa kepasrahan" kepada Allah SWT. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas menerimanya dan pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan sambil menekan dada, tepatnya di bagian "*sore Spot"* (titik nyeri= daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua jari di bagian "*Karate Chop*), selanjutkan melakukan langkah kedua *the tune-in*.[66]

[66] M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publicita, 1978), 170

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

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

The Tapping, *Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "*the major energi meridians*", yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan. Karena aliran *tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.* Bagian yang di *tapping* yaitu Cr (bagian ubun-ubun kepala), EB (permulaan alis mata), SE (tulang ujung alis mata), UE (2 cm dibawah mata), UN (dibawah hidung), Ch (antara dagu dan bagian bawah bibir), CB (ujung tempat bertemunya tulang dada), UA (dibagian bawa ketiak), BN (2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali BH atau payudara), IH (bagian tengah/pergelangan tangan), OH (di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), Th (ibu jari disamping luar bagian bawah kuku), IF (jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku), MF (jari tengah disamping luar bagian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bawah kuku), RF (jari manis disamping luar bagian bawah kuku), BF (jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku), KC (disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate) dan GS (di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking). Kemudian yang terakhir hembuskan nafas sambil melafalkan "Alhamdulillah," sebagai tanda rasa syukur dan ditambah dengan membaca dzikir tahlil sebanyak 7 kali.

Sambil men-tapping 18 titik tersebut sambil melakukan 9 gamut procedure yaitu: menutup mata, membuka mata, mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah, mata di gerakan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata melawan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1-5 dan bergumam lagi selama 3 detik. Setelah melakukan 9 gamut procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama sampai titik ke- 18 (berakhir di karate chop). Dan diakhir dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur: "Allhamdulillah", ketika proses terapi berlangsung peneliti juga menyertakan instrumen yang dapat membuat konseli lebih rileks.[67]

[67] Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2009) 63-70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ada dua orang dimana mereka sama-sama memiliki kasus dan keluhan yang sama dimana mereka mengeluhkan tentang dirinya yang selalu merasa tidak nyaman atau merasa cemas ketika berada di tempat umum yang ramai. Mereka sendiri tidak mengetahui penyebab pasti kenapa mereka mengalami itu, dan mulai kapan mereka merasakannya.

Konseli berasal dari kota Surabaya yang kebetulan bertempat tinggal satu komplek perumahan dengan saya di perumahan Medokan Asri Barat RW 06 Surabaya, konseli belom pernah sama sekali melakukan terapi atau mengobati penyakit fobianya ini, dan mereka sebenarnya takut untuk memperiksakan penyakitnya ini, dengan pendekatan ke setiap konseli akhirnya mereka yakin untuk diterapi menggunakan metode SEFT dan dzikir ini. konseli datang langsung kerumah saya se longgar waktunya mereka secara bergantian.

Adapun data identitas dari konseli dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Nama : Buk (Nama Samaran)

   Tempat Lahir : Kediri

   Tanggal Lahir : 11 Januari 1964

   Usia : 55 Tahun

   Anak ke : 1 dari 5 bersaudara

   Status dalam keluarga : Anak Kandung

   Status : Menikah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan :

SMA : SMAN 04 Surabaya

Universitas : Universitas Surabaya

Hobi : Travelling

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

a. Latar Belakang Konseli

1). Kondisi kesehatan konseli

Konseli memiliki riwayat penyakit alergi dengan debu, apalagi disaat kondisi badan sedang kurang sehat. Konseli mengidap alergi ini sudah sejak kecil, bila alerginya kambuh konseli akan mengalami ruam pada kulitnya.

Dari pemaparan konseli " *iya mas saya, saya punya sakit alergi,setiap kena debu apalagi ketika kondisi badan turun lagi kurang enak badan gitu pasti langsung kambuh itu alerginya* "

2) Kondisi keluarga konseli

Konseli adalah ibu yang sudah memiliki 2 anak, semua anaknya adalah cewek yang pertama sudah menikah yang terahkir masih berada di bangku SMA. Suami konseli kerjaan sebagai kontraktor dan berada di luar pulau tepat ada di kota Sibolga, Sumatera Utara, suaminya pulang hanya 2 kali 2 kali dalam setahun, dan suaminya pun belom mengetahui langsung keadaan istrinya yang mengidap fobia sosial ini. suami hanya mengetahui via telpon saja, dan sang suami selalu menyuruhnya untuk periksa tapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli tidak mau, anak-anaknya pun juga menyuruh ibunya untuk periksa.

3) Kondisi keagaam konseli

Konseli dulu sering terlihat aktif di masjid yang ada di perumahan, tapi akhir-akhir ini sudah jarang hamper tidak pernah ke masjid lagi, sholat berjamaah ataupun ikut rangkaian acara yang diadakan masjid. Konseli merasa kurang nyaman jika harus kumpul-kumpul dengan orang banyak dan ramai. Sebenernya konseli juga ingin kembali aktif ke masjid tapi kenapa perasaannya ketika berada di tempat yang ramai pasti jadi gaenak cemas dan ingin pergi dari tempat itu.

4) Kondisi lingkungan konseli

Tempat tinggal konseli berada di komplek perumahan Medokan Asri Barat RW 06 Surabaya, lingkungannya dekat dengan sekolahan SD yang sangat ramai ketika pagi hari, ramai dengan anak anak-anak sd yang masuk sekolah dan orang tuanya yg ngantar anak-anaknya masuk sekolah.

Lingkungannya relatif sepi kalau tidak ada anak sekolah sewajarnya lingkungan di perumahan, walaupun diperumahan tetapi hubungan antar tetangga juga guyub. Sering mengadakan arisan warga dan juga di masjid sering ada pengajian rutin setiap minggunya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Nama : Pak (Nama Samaran)

Tempat Lahir : Surabaya

Tanggal Lahir : 20 Juli 1965

Usia : 54 Tahun

Anak ke : 2 dari 5 bersaudara

Status dalam keluarga : Anak Kandung

Status : Menikah

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan :

SMA : SMAN 01 Surabaya

Universitas : Institut Teknlogi Malang

Hobi : Wisata Kuliner

Pekerjaan : Wiraswasta

a. Latar Belakang Konseli

1). Kondisi kesehatan konseli

Konseli tidak memiliki riiwayat penyakit apapun entah itu alergi atau yang lain, dari pemaparan konseli " *Alhamdulillah mas saya dari kecil aman aman aja gapunya alergi atau apapun sakit yang cuman sakit wajar umum gitu kayak batuk pilek demam sudah gitu aja gaada penyakit yang serius dan berkelanjutan".*

2) Kondisi keluarga konseli

Konseli belum mempunyai anak sampai dengan saat ini. konseli tinggal berdua saja dengan istrinya selama ini, terkadang juga ponakan-ponakannya sering bermalam atau sekedar main kerumahnya, walaupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak punya anak konseli tetap kelihatan bahagia karena ponakan-ponakannya yang sering main kerumah jadi tidak berasa sepi.

3) Kondisi keagaam konseli

Konseli dulu sering terlihat aktif di masjid yang ada di perumahan, tapi akhir-akhir ini sudah jarang hampir tidak pernah ke masjid lagi, sholat berjamaah ataupun ikut rangkaian acara yang diadakan masjid. Konseli merasa kurang nyaman jika harus kumpul-kumpul dengan orang banyak dan ramai. Sebenernya konseli juga ingin kembali aktif ke masjid tapi kenapa perasaannya ketika berada di tempat yang ramai pasti jadi gaenak cemas dan ingin pergi dari tempat itu.

4) Kondisi lingkungan konseli

Tempat tinggal konseli berada di komplek perumahan Medokan Asri Barat RW 06 Surabaya, lingkungannya dekat dengan sekolahan SD yang sangat ramai ketika pagi hari, ramai dengan anak anak-anak sd yang masuk sekolah dan orang tuanya yg ngantar anak-anaknya masuk sekolah.

Lingkungannya relatif sepi kalau tidak ada anak sekolah sewajarnya lingkungan di perumahan, walaupun diperumahan tetapi hubungan antar tetangga juga guyub. Sering mengadakan arisan warga dan juga di masjid sering ada pengajian rutin setiap minggunya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada deskripsi hasil penelitian ini membahas tentang 2 bagian yaitu, proses pelaksanaan dan hasil dalam pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Dzikir dalam upaya mengatasi penyakit fobia sosial.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Proses pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam upaya mengatasi penyakit fobia sosial.

Dalam penyajian data peneliti akan mendeskripsikan data yang diperoleh dari lapangan terkait dengan fokus penelitian. Agar dapat memberikan informasi secara komperhensif terkait data-data yang di peroleh, maka akan di jelaskan sebagaimana berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahap atau langkah identifikasi masalah bertujuan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam tahapan ini, konselor mengumpulkan data dari beberapa sumber, baik dari konseli secara langsung maupun dari informan seperti keluarga dan konselor pendamping konseli.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan penetapan permasalahan beserta latar belakang terjadinya masalah, setelah sebelumnya konselor mengetahui tanda-tanda ataupun gejalanya. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa konseli memang menderita fobial sosial.

c. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan untuk menangani masalah yang di alami oleh konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dan relavan dengan masalah konseli agar proses konseling dan terapi bisa memberikan hasil yang diharapkan.

Konselor mengenalkan kepada konseli terapi apa yang akan digunakan untuk mengatasi fobia sosial, dengan menunjukkan video-video terapi SEFT *(Spritual*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Emotional Freedom Technique) agar konseli lebih yakin dan tahu bagaimana gambaran terapi SEFT itu.

d. Terapi

Terapi adalah pemberian arahan dan saran, solusi, jalan keluar terhadap permasalahan konseli yang diberikan setelah konselor secara jelas mengetahui masalah yang dialami konseli. Dalam proses konseling ini, konseli dibantu mengatasi permasalahannya dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Dzikir. Pelaksanaan terapi ini dilakukan di rumah saya di komplek perumah Medokan Asri Barat RW 06.

1) *Rapport*

Kesan pertama dapat memberi efek positif dan negatif, maka pada langkah awal ini sangatlah penting untuk di lakukan, yaitu membangun hubungan yang baik dengan konseli, membuat konseli merasa nyaman dengan konselor. Komunikasi yang dilakukan konselor dan konseli adalah komunikasi dua arah, bahkan konseli lebih dominan. Konseli sering mengajukan pertanyaan pada konselor, senyum, tertawa, bahkan bercanda. Pada tahap ini konselor merasa konseli lebih memahami cara membuat suasana agar tidak beku.

2) *Treatment*

Pada tahap ini, SEFT dilakukan pada konseli di ruang konseling yang tenang, dengan tujuan supaya konseli dapat fokus pada *treatment* yang diberikan. Sebelum melakukan SEFT, konselor menanyakan pada konseli mampukah konseli fokus apabila terdapat kebisingan?, konseli menjawab mampu, karena konseli sangat ingin sembuh. Serta konselor menanyakan lagi, apakah konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fokus apabila terapi diiringi dengan instrumen musik?, konseli mengatakan bahwa justru lebih baik jika menggunakan instrumen musik.

Terapi yang pertama pada tanggal 10 oktober 2019 dengan konseli yang nama buk (nama samaran), di siang hari pada pukul 15.30 sampai dengan 16.10, setelah terapi dilakukan dilanjutkan dengan perbincangan terkait efek terapi, sehingga waktu yang konselor butuhkan adalah dari pukul 16.10 - 16.35, dan terapi yang kedua di lakukan pada 17 oktober 2019 dengan jam yang sama. Sebelum memulai terapi, konselor memberi arahan pada konseli titik mana saja yang akan ditotok, kalimat apa saja yang harus di ucapkan, menjauhkan barang-barang yang terbuat dari besi, jauh dari jangkauan hp, kemudian meminum air putih. Sesi terapi berlangsung di ruangan yang tidak terlalu luas, di dalam ruangan tersebut terdapat lemari serta kipas.

Konselor mengatakan *"bu ini sebelum saya mulai terapinya, saya mau ngasih tahu, nanti ibu itu ditotok dibagian manannya aja. Permisi ya bu?, boleh saya nunjukin titiknya langsung ke badan ibu?, 16 titik akupunturnya bu?" jawaban dari konseli "oh iya mas, gak apa-apa, silahkan mas." Konselor melanjutkan arahannya "iya terimakasih bu, oke saya kasih tahu ya nanti terapinya kayak gimana. Nanti pertama saya akan nyari titik nyeri di tubuh ibu, dibagain dada sebelah kiri, nanti kalau ibunya rasa ada yang nyeri atau sakit bilang, kalau gak ada nanti kita pindah ke bagian tangan. (sambil menunjukkan titik nyeri pada tubuh konseli)" konseli bertanya "itu supaya kenapa Mas?" konselor menjawab "iya itu untuk memusatkan aliran darah, serta aliran energi tubuh sama psikis ibu ke bagian situ (sambil menunjuk dada bagian kiri) " konseli berkata "oh iya Mas, oke paham Mas."*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Arahan kembali dilanjutkan konselor *"oke, selanjutnya itu, sambil saya tekan titik di dada kiri buk, ibu sambil niatin, jadi niatnya boleh gini "Ya Allah, walaupun saya sedang mengalami fobia sosial, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan ini hanya pada-Mu Ya Allah" gitu ya buk" Konseli menjawab " iya mas"*

Konselor memberi arahan lanjutan *"oke selanjutnya ya. Inikan ada 16 titik yang akan saya totok, setiap kali saya pindah ke titik berikutnya, niat yang tadi tetap buk ulangi terus.*

Terserah ibu, mau dalam hati atau mau diucapkan, tapi diucapkan berulang-ulang, sambil dirasakan kalimat itu bu, (konseli mengganguk). Jadi titik pertama itu di ubun-ubun kepala buk (sambil menotok kepala konseli), kedua di pangkal alis mata (sambil menotok pangkal alis mata konseli), terus di ujung alis mata (sambil menotok ujung alis mata konseli), bagian bawah mata (sambil menotok bagian bawah mata konseli), bagian antara hidung dan atas bibir (sambil menotok bagian bawah hidung dan atas bibir), selanjutnya di bawah bibirnya (sambil menotok bagian bawah bibir konseli), terus di pergelangan tangan ibu yang bagian dalam, selanjutnya di bagian pergelangan luar, kemudian di 5 jari, bagian bawah kuku tapi jarinya yang arahnya ke ibu jari (sambil konselor menunjukkan letaknya), habis itu di bagian pungung tangan, di antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking, titik ini khusus bagian kiri saja. Nanti sambil saya totok ibu sambil buat 9 gerakan lainnya"

Konseli bertanya *"gerakan gimana mas?" konselor menjawab "nanti ibu saya suruh tutup matanya, terus buka matanya, terus lihat ke arah kanan bawah, terus ke kiri bawah, habis itu putar bola matanya searah jarum jam, terus*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlawanan arah jarum jam, terus ibunya berdengung. Terserah berdengungnya dengan nada apa, nada shalawatan juga gak apa-apa buk, terus habis itu ibunya hitung dari 1,2,3,4,5 terus berdengung lagi buk" konseli menganggukkan kepalanya. Ini titiknya belum sampai 16 buk. Jadi habis 9 gerakan

tadi, ibunya nepukin samping tangan yang bagian luar ini ya buk(sambil menunjuk bagian tangan yang sering dipakai saat memecahkan balok dalam olahraga karate), nah habis itu kita ke bagian kanan. Sama kaya bagian kiri, Cuma gak pake 9 gerakan tadi buk. Habis itu ibunya narik nafas terus hembuskan sambil mengucapkan Alhamdulillah 3 kali, setelah itu membaca kalimat dzikir tahlil ya buk sebanyak 7 kali sudah selesai, nanti untuk terapi yang kedua tidak memakai dzikir ya buk. Ada yang mau ibu tanyakan?"

Konseli mengangguk dan mengajukkan pertanyaan *"saya milih nutup mata aja ya mas? Terus mas nanti kalau bicara suaranya agak di gedekan mas* konselor menjawab *"iya bu nanti saya agak keraskan volume suara saya ya terus untuk tutup mata itu senyamannya ibu aja mau tutup mata apa tidak ya bu yang penting ibu nyamannya gimana itu silahkan bu "konseli menganggukkan kepalanya dan menjawab " baik mas kalo seperti itu saya merem saja ya hehehe "konselor bertanya sudah paham semua ya buk dengan yang saya jelaskan tadi ?" konseli menjawab "sudah paham mas"*

Terapi pertama, langkah-langkah melakukan terapi SEFT terdiri dari 3 tahap, yaitu *the Set-up, the Tune-in* dan *the Tapping*, berikut prosesnya:

a). *The Set-Up*

Konselor memberikan arahan agar konseli dapat duduk dengan posisi yang membuatnya nyaman, sehingga terapi dapat di mulai "Kita mulai terapinya buk.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebelumnya kita berdoa dulu, semoga Allah juga ikut membantu dalam proses terapi kita hari ini, maupun hari selanjutnya, Bismillahi (menundukkan kepala dan menadakan kedua tangan). Konselor mencari titik nyeri di bagian dada kiri konseli dengan cara menekan bagian dada kiri konseli menggunakan dua jari, tidak lama kemudian konseli mengatakan terasa nyeri.

Konselor memberikan arahan *"oke bu, silahkan ibu ucap kalimat niatnya untuk sembuh dari fobia sosial ini, sertakan Allah dalam terapi ini buk, ikhlas dan pasrah buk" konseli mengatakan "iya mas." Konselor berkata "kalimatnya di ulang-ulang ya buk."* Konseli mengiyakan perkataan konselor dengan anggukan, sekaligus langsung menutup matanya.

b). *The Tune-In*

Pada tahapan ini konselor mengatakan *" ibu boleh mengulangi kalimat niat itu dengan pelan agar bisa buat lebih menghayati kata perkatanya, dan bisa lebih nyaman dan tenang. Rasakan dan bayangkan ketika ibu merasakan kegelisahan,kecemasan di tempat-tempat yang ramai itu rasanya bagaimana, kalau di dalam tubuh efek yang dirasakan itu pada tubuh bagian mana, letaknya dimana. Mau itu letaknya di kepala, dada, kaki, tangan kah. Silahkan ibu rasakan dan bayangkan ketika ibunya lagi merasakan rasa gelisah dan cemas itu yang membuat ibu tidak nyaman dan ingin cepat beranjak dari situ.*

c). *The Tapping*

Selama 10 detik menotok titik nyeri pada konseli, sealnjutnya konselor pindah ke ubun-ubun kepala konseli. Konselor meletakkan telapak tangan bagian dalam di antara dua alis mata, kemudian mengukur ke bagian kepala konseli dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melihat ujung jari tengah konselor, di ujung tersebutlah konselor mulai menotok kepala bagian ubun-ubun.

Hal yang sama konselor lakukan pada konseli yaitu menotok setiap titik dengan waktu 10 detik, dengan 30 kali totokan sehingga pada semua titik sama. Titik selanjutnya yaitu pangkal alis mata bagian kiri, ketika di bagian wajah konseli, konselor selalu mengucapkan "permisi ya bu, saya totok di bagian sininya." Terlihat wajah konseli mulai berbeda, konseli seperti menahan sesuatu, dengan ekspresi bagaikan orang yang salah makan.

Titik selanjutnya di ujung alis mata bagian kiri, di bagian bawah mata kiri, di antara hidung dan bibir bagian atas, selanjutnya di bawah bibir, Titik totok selanjutnya di bagian ujung bertemunya tulang dada, pada bagian ini konseli masih terlihat baik baik saja menikmati proses jalannya terapi SEFT, titik selanjutnya pergelangan tangan bagian dalam, selanjutnya di bagian pergelangan luar, kemudian pada 5 jari bagian bawah kuku yang berhadapan dengan ibu jari, di bagian pungung tangan, di antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.

Sambil ditotok konselor meberikan arahan 9 gerakan "baik bu disini kita akan melakukan 9 gerakan ya. Oke matanya di pejamkan lebih kuat, buka matanya sambil melotot,, lihat kanan bawah, lihat kiri bawah, putar matanya searah jarum jam, putar matanya berlawanan arah jarum jam, sekarang berdengung 'mmmm', hitung 1 - 5, berdengung lagi 'mmmmm' oke. Pindah ke titik selanjutnya ya, ibu silahkan mau tutup mata lagi boleh. Sambil niatnya di ucapkan dalam hati, di ulangi terus niatnya, di rasakan dalam diri ibu. Serahkan semuanya pada Allah" sambil terus menotok bagian tengah antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Titik selanjutnya adalah bagian samping tangan yang sering di gunakan untuk mematahkan balok dalam olahraga karate, sambil konselor berkata *"oke bu, boleh buka matanya, ikutin gerakan yang saya buat?"* konseli hanya diam dan menganggukkan kepalanya kemudian mengikuti gerakan yang di lakukan konselor. Setelah selesai mengikuti gerakan yang di arahkan, konseli di minta untuk meletakkan kedua tangannya di atas paha.

Kemudian konselor menanyakan kepada konseli *"bagaimana bu, ini mau dilanjutkan ke bagian kanan atau istirahat sebantar bu?"konseli berkata "lanjut aja mas tapi sebentar lagi ya karena kepala saya agak pusing, saya minum dulu ya"* konselor mempersilahkan konseli untuk minum, sambil memperhatikan gerak-gerik konseli yang menahan-nahan kepalanya yang mulai pusing.

Kemudian konselor bertanya "gimana bu siap untuk di lanjutkan?" konseli merespon "siap mas" *konselor menjawab* "Kita lanjut terapi di bagian kanan bu ya?." Konseli mengangguk lalu menutup matanya dengan posisi yang nyaman, yaitu sambil bersandar di dinding ruangan. Konselor memutar instrumen ulang dan memulai menotok tubuh bagian kanan konseli. Konselor berkata "oke selanjutnya saya akan totok bagian kanan ibunya, niatnya di ucapkan lagi, berulang-ulang, faokus pada titik-titik yang di totok, ingat Allah, bismillah." Konselor menotok bagian ubun-ubun kepala konseli, dengan 30 kali totok selama 10 detik, akan tetapi pada bagaian kanan konselor lebih kuat dalam menotok.

Titik totok pada badan bagian kanan, letaknya sama dengan bagian kiri, Konselor melanjutkan ke titik totok selanjutnya namun dengan ketukan yang cepat. Titik tersebut yaitu bagian bawah mata, titik antara bawah hidung dan bagian atas bibir, kemudian di bagian bawah bibir, dipergelangan tangan bagian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam, selanjutnya bagian pergelangan luar, kemudian di 5 jari, bagian bawah kuku yang berhadapan dengan ibu jari. Pada bagian kanan, 9 gerakan tidak dilakukan lagi, karena gerakan tersebut hanya untuk bagian kiri. Selanjutnya dengan rnenotok bagian *karate chop* dan dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan di atas paha atas paha, lalu konselor mengarahkan "*oke, ibunya narik nafas, nanti saat hembuskan sambil bilang Alhamdulillah, oke hembuskan, alhamdulillah (konseli mengucapkan kalimat syukur juga), tarik nafas lagi, hembuskan, alhamdulillah. tarik nafas hembuskan, Alhamdulillah, setelah itu membaca dzikir tahlil sebanyak 7 kali. Oke udah selesai*."

Setelah terapi selesai konseli langsung meminta izin ke kamar mandi. Sekitar 2 menit di kamar mandi, konseli kembali memasuki ruang konseling dan bertanya *"kepala saya tadi kok tiba tiba pusing ya"? konselor menjawab " iya, itu efek dari terapinya bu" konseli berkata "oh gitu ya mas baiklah mas, tapi ini saya ngerasa badan saya jadi lebih ringan dan lebih tenang gt perasaan saya" konselor berkata "Alhamdulillah kalau begitu bu, jadi lebih agak tenang sekarang ibu" konseli menjawab "iya mas, jadi untuk yang kedua kapan mas terapinya?" konselor menjawab "seminggu dari sekarang bu ditanggal 17 bisa kah bu?" konseli menjawab "bisa mas siap tanggal 17 ya?" konselor menjawab "iya bu tanggal 17"* konseli izin pamit untuk meninggalkan ruangan dan pamit pulang.

Terapi yang kedua dilakukan tanggal 17 oktober 2019 dengan jam yang sama tetapi terapi yang kedua ini tidak menggunakan dzikir murni SEFT saja. Konseli datang kerumah dan kebetulan pada saat itu konseli ternyata habis pulang dari pengajian yang diadain rutin oleh masjid yang ada di komplek perumahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Medokan Asri Barat RW 06, konselor bertanya *"habis dari pengajian bu?" konseli menjawab "Alhamdulillah mas iya ini tadi habis ikut pengajian rutin" konselor bertanya "apa sudah tidak merasa cemas atau gelisah lagi buk di tempat ramai?" konseli menjawab "jauh lebih mendingan mas kalo waktu pengajian udah aman tenang damai gitu rasanya, tapi kalo waktu di jalan raya rame sama suara motor mobil dll, itu masih agak pusing sedikit rasanya mas" konselor menjawab "wah Alhamdulillah ya bu kalo begitu, semoga habis terapi yang ke dua ini bisa bener bener sembuh ya bu, saya ikut senang bu mendengarnya, sudah siap bu untuk terapi yang kedua?" konseli menjawab "sudah sangat siap dong mas hehe, ibu sambil duduk dan menyamankan posisinya" konselor berkata "yaudah baiklah bu, silahkan diminum dulu bu air putihnya, dibuat senyaman mungkin ya duduknya kayak kemaren, nanti bakal saya terapi kayak kemaren lagi ya bu semua tahapnya sama, masih ingat kan bu?" konseli menjawab "tentu masih ingat mas dirumah juga kadang saya praktek in hehe"* semua proses sama dengan yang dilakukan di terapi hari pertama cuman tidak ada pembacaan dzikir dan reaksi ibunya sama saja nyaman dan mengikuti alur prosesnya, tapi untuk yang kali konseli tidak merasakan pusing, konseli merasakan sangat nyaman sangat tenang setelah proses terapi selesai konseli berkata "*wah ini mas saya seperti terlahir kembali hehe, tenang sekali rasa hati saya damai begitu, tetapi lebih tenang ketika membaca dzikir seperti hari pertama mas, tapi sekarang udah gaada pusing mas" konselor menjawab "lebih tenang pakai dzikir ya bu, tapi sekarang terasa ringan dan tenang bu?" konseli menjawab "iya tenang sekarang mas, udah ada kemajuan dari terapi yang pertama"* kebetulan konseli mau ada acara keluarga dan harus segera meninggalkan ruang konseli karena sudah di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jemput oleh anaknya konselor berkata *"terimakasih ya bu, nanti bakal saya liat terus perkembangannya ya bu" konseli menjawab "saya yang berterimakasih mas, sudah dibantu meyakinkan saya untuk mau mengobati penyakit ini hehe"*

Terapi dengan konseli yang kedua berlangsung pada tanggal 1 Desember 2019 dengan konseli yang bernama pak (nama samaran), di siang hari pada pukul 12.30 sampai dengan 13.35, setelah terapi dilakukan dilanjutkan dengan perbincangan terkait efek terapi, sehingga waktu yang konselor butuhkan adalah dari pukul 13.35 – 13.55 tidak ada terapi kedua kali ini hanya sekali saja. Sebelum memulai terapi, konselor memberi arahan pada konseli titik mana saja yang akan ditotok, kalimat apa saja yang harus di ucapkan, menjauhkan barang-barang yang terbuat dari besi, jauh dari jangkauan hp, kemudian meminum air putih. Sesi terapi berlangsung di ruangan yang tidak terlalu luas, di dalam ruangan tersebut terdapat lemari serta kipas.

Konselor mengatakan *"pak ini sebelum saya mulai terapinya, saya mau ngasih tahu, nanti bapak itu ditotok dibagian manannya aja. Permisi ya pak?, boleh saya nunjukin titiknya langsung ke badan bapak?, 18 titik akupunturnya pak?" jawaban dari konseli "iya mas," Konselor melanjutkan arahannya "iya terimakasih pak, oke saya kasih tahu ya nanti terapinya kayak gimana. Nanti pertama saya akan nyari titik nyeri di tubuh bapak, dibagain dada sebelah kiri, nanti kalau bapak rasa ada yang nyeri atau sakit bilang, kalau gak ada nanti kita pindah ke bagian tangan. (sambil menunjukkan titik nyeri pada tubuh konseli)" konseli menjawab "oke mas".*

Arahan kembali dilanjutkan konselor *"oke, selanjutnya itu, sambil saya tekan titik di dada kiri pak, bapak sambil niatin, jadi niatnya boleh gini "Ya Allah,*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

walaupun saya sedang mengalami fobia sosial, saya ikhlas dan saya pasrahkan kesembuhan ini hanya pada-Mu Ya Allah" gitu ya pak" Konseli menjawab " iya mas"

Konselor memberi arahan lanjutan *"oke selanjutnya ya. Inikan ada 18 titik yang akan saya totok, setiap kali saya pindah ke titik berikutnya, niat yang tadi tetap bapak ulangi terus. Terserah ibu, mau dalam hati atau mau diucapkan, tapi diucapkan berulang-ulang, sambil dirasakan kalimat itu pak, (konseli mengganguk). Jadi titik pertama itu di ubun-ubun kepala pak (sambil menotok kepala konseli), kedua di pangkal alis mata (sambil menotok pangkal alis mata konseli), terus di ujung alis mata (sambil menotok ujung alis mata konseli), bagian bawah mata (sambil menotok bagian bawah mata konseli), bagian antara hidung dan atas bibir (sambil menotok bagian bawah hidung dan atas bibir), selanjutnya di bawah bibirnya (sambil menotok bagian bawah bibir konseli), terus di pergelangan tangan bapak yang bagian dalam, terus di bawah ketiak, ukurannya 4 jari ya pak (sambil menotok bawah ketiak), bagian bawah dadanya atau maaf ya pak, jaraknya 2 jari dari puting susu (sambil menotok titik tersebut) selanjutnya di bagian pergelangan luar, kemudian di 5 jari, bagian bawah kuku tapi jarinya yang arahnya ke ibu jari (sambil konselor menunjukkan letaknya), habis itu di bagian pungung tangan, di antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking, titik ini khusus bagian kiri saja. Nanti sambil saya totok ibu sambil buat 9 gerakan lainnya"*

Konseli bertanya *"gimana itu mas gerakannya nanti?" konselor menjawab "nanti bapak saya suruh tutup matanya, terus buka matanya, terus lihat ke arah kanan bawah, terus ke kiri bawah, habis itu putar bola matanya searah jarum*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jam, terus berlawanan arah jarum jam, terus berdengung berdengung. Terserah berdengungnya dengan nada apa, nada shalawatan juga gak apa-apa buk, terus habis itu bapak hitung dari 1,2,3,4,5 terus berdengung lagi pak" konseli menganggukkan kepalanya. Ini titiknya belum sampai 18 buk. Jadi habis 9 gerakan tadi, ibunya nepukin samping tangan yang bagian luar ini ya pak (sambil menunjuk bagian tangan yang sering dipakai saat memecahkan balok dalam olahraga karate), nah habis itu kita ke bagian kanan. Sama kaya bagian kiri, Cuma gak pake 9 gerakan tadi. Habis itu ibunya narik nafas terus hembuskan sambil mengucapkan Alhamdulillah 3 kali, setelah itu membaca kalimat dzikir tahlil ya buk sebanyak 7 kali sudah selesai. Ada yang mau bapak tanyakan?"

Konseli mengangguk dan berkata *" gaada mas sudah paham langsung aja aja mas,* konselor menjawab *" baik kita mulai ya pak terapinya " konseli menjawab "siap mas"*

Terapi pertama, langkah-langkah melakukan terapi SEFT terdiri dari 3 tahap, yaitu *the Set-up, the Tune-in* dan *the Tapping*, berikut prosesnya:

a). *The Set-Up*

Konselor memberikan arahan agar konseli dapat duduk dengan posisi yang membuatnya nyaman, sehingga terapi dapat di mulai "Kita mulai terapinya buk. Sebelumnya kita berdoa dulu, semoga Allah juga ikut membantu dalam proses terapi kita hari ini, maupun hari selanjutnya, Bismillahi (menundukkan kepala dan menadakan kedua tangan)." Konselor mencari titik nyeri di bagian dada kiri konseli dengan cara menekan bagian dada kiri konseli menggunakan dua jari, tidak lama kemudian konseli mengatakan terasa nyeri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor memberikan arahan *"oke pak, silahkan ibu ucap kalimat niatnya untuk sembuh dari fobia sosial ini, sertakan Allah dalam terapi ini pak, ikhlas dan pasrah" konseli mengatakan "iya mas" Konselor berkata "kalimatnya di ulang-ulang ya pak."* Konseli mengiyakan perkataan konselor dengan menganggukan, sekaligus langsung menutup matanya.

b). *The Tune-In*

Pada tahapan ini konselor mengatakan *"bapak boleh mengulangi kalimat niat itu dengan pelan agar bisa buat lebih menghayati kata perkatanya, dan bisa lebih nyaman dan tenang. Rasakan dan bayangkan ketika ibu merasakan kegelisahan,kecemasan di tempat-tempat yang ramai itu rasanya bagaimana, kalau di dalam tubuh efek yang dirasakan itu pada tubuh bagian mana, letaknya dimana. Mau itu letaknya di kepala, dada, kaki, tangan kah. Silahkan ibu rasakan dan bayangkan ketika ibunya lagi merasakan rasa gelisah dan cemas itu yang membuat bapak tidak nyaman dan ingin cepat beranjak dari situ.*

c). *The Tapping*

Selama 10 detik menotok titik nyeri pada konseli, sealnjutnya konselor pindah ke ubun-ubun kepala konseli. Konselor meletakkan telapak tangan bagian dalam di antara

dua alis mata, kemudian mengukur ke bagian kepala konseli dan melihat ujung jari tengah konselor, di ujung tersebutlah konselor mulai menotok kepala bagian ubun-ubun.

Hal yang sama konselor lakukan pada konseli yaitu menotok setiap titik dengan waktu 10 detik, dengan 30 kali totokan sehingga pada semua titik sama. Titik selanjutnya yaitu pangkal alis mata bagian kiri, ketika di bagian wajah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli, konselor selalu mengucapkan “permisi ya bu, saya totok di bagian sininya.” Terlihat wajah konseli mulai berbeda, konseli seperti menahan sesuatu .

Titik selanjutnya di ujung alis mata bagian kiri, di bagian bawah mata kiri, di antara hidung dan bibir bagian atas, selanjutnya di bawah bibir, Titik totok selanjutnya di bagian ujung bertemunya tulang dada, pada bagian ini konseli masih terlihat baik baik saja menikmati proses jalannya terapi SEFT, titik selanjutnya pergelangan tangan bagian dalam, selanjutnya di bagian pergelangan luar, terus ke bagian bawah ketiak, kemudian konselor meminta izin *“maaf ya pak saya notok di bagian sini, permisi”* pada bagian ketiak konselor menotok dengan sedikit lebih lama dan lebih keras. Konseli meggerakkan kepalanya ke kanan dan e kiri, Titik selanjutnya di bagian bawa dua dada konselor mengucapkan kata yang sama *“maaf ya Mas saya notok di bagian sini, permisi”*,titik selanjutnya pergelangan tangan bagian dalam, selanjutnya di bagian pergelangan luar, kemudian pada 5 jari bagian bawah kuku yang berhadapan dengan ibu jari, di bagian pungung tangan, di antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.kemudian pada 5 jari bagian bawah kuku yang berhadapan dengan ibu jari, di bagian pungung tangan, di antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking.

Sambil ditotok konselor meberikan arahan 9 gerakan *“baik bu disini kita akan melakukan 9 gerakan ya.”* Oke matanya di pejamkan lebih kuat, buka matanya sambil melotot,, lihat kanan bawah, lihat kiri bawah, putar matanya searah jarum jam, putar matanya berlawanan arah jarum jam, sekarang berdengung ‘mmmm’, hitung 1 - 5, berdengung lagi ‘mmmmm’ oke. Pindah ke titik selanjutnya ya, bapak silahkan mau tutup mata lagi boleh. Sambil niatnya di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ucapkan dalam hati, di ulangi terus niatnya, di rasakan dalam diri bapak. Serahkan semuanya pada Allah" sambil terus menotok bagian tengah antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking konseli.

Titik selanjutnya adalah bagian samping tangan yang sering di gunakan untuk mematahkan balok dalam olahraga karate, sambil konselor berkata *"oke pak, boleh buka matanya, ikutin gerakan yang saya buat?"* konseli hanya diam dan menganggukkan kepalanya kemudian mengikuti gerakan yang di lakukan konselor. Setelah selesai mengikuti gerakan yang di arahkan, konseli di minta untuk meletakkan kedua tangannya di atas paha.

Kemudian konselor menanyakan kepada konseli *"bagaimana bu, ini mau dilanjutkan ke bagian kanan atau istirahat sebantar pak?"konseli berkata "lanjut aja mas" konselor bertanya "apakah pusing pak?" konseli menjawab "iya tadi kepala saya sedikit pusing mas, tapi sekarang sudah agak reda sih mas"* konselor mempersilahkan konseli untuk minum. Kemudian konselor bertanya "gimana pak siap untuk di lanjutkan?" konseli merespon "*siap mas*" konselor menjawab "*Kita lanjut terapi di bagian kanan bu ya?.*" Konseli mengangguk lalu menutup matanya dengan posisi yang nyaman, yaitu sambil bersandar di dinding ruangan. Konselor memutar instrumen ulang dan memulai menotok tubuh bagian kanan konseli. Konselor berkata "oke selanjutnya saya akan totok bagian kanan ya buk, niatnya di ucapkan lagi, berulang-ulang, faokus pada titik-titik yang di totok, ingat Allah, bismillah." Konselor menotok bagian ubun-ubun kepala konseli, dengan 30 kali totok selama 10 detik, akan tetapi pada bagaian kanan konselor lebih kuat dalam menotok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Titik totok pada badan bagian kanan, letaknya sama dengan bagian kiri, Konselor melanjutkan ke titik totok selanjutnya namun dengan ketukan yang cepat. Titik tersebut yaitu bagian bawah mata, titik antara bawah hidung dan bagian atas bibir, kemudian di bagian bawah bibir, dipergelangan tangan bagian dalam, selanjutnya bagian pergelangan luar, kemudian di 5 jari, bagian bawah kuku yang berhadapan dengan ibu jari. Pada bagian kanan, 9 gerakan tidak dilakukan lagi, karena gerakan tersebut hanya untuk bagian kiri. Selanjutnya dengan rnenotok bagian *karate chop* dan dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan di atas paha atas paha, lalu konselor mengarahkan "*oke, bapak narik nafas, nanti saat hembuskan sambil bilang Alhamdulillah, oke hembuskan, alhamdulillah (konseli mengucapkan kalimat syukur juga), tarik nafas lagi, hembuskan, alhamdulillah. Tarik nafas hembuskan, Alhamdulillah, setelah itu membaca dzikir tahlil sebanyak 7 kali. Oke udah selesai.*"

Setelah terapi selesai konseli langsung meminta air minum. konseli bertanya *"kepala saya tadi kok tiba tiba pusing ya mas"? konselor menjawab " iya, itu efek dari terapinya pak" konseli berkata "gitu ya mas, tapi ini saya ngerasa badan saya jadi lebih santai dan lebih tenang gt perasaan saya" konselor berkata "Alhamdulillah kalau begitu, jadi lebih agak tenang sekarang pak" konseli pamit untuk pulang " mas saya pamit pulang ya ini sudah enakan pusing saya mau ada ponakan kerumah soalnya " konselor menjawab " iya pak silahkan nanti bakal sama pantau ya pak untuk hasilnya, saya tak main-main kerumah "*

3) Evaluasi

Setelah pemberian treatment, konselor mendampingi konseli, kemudian mengajaknya untuk berkomunikasi, sharing dan cerita-cerita, mengenai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana treatment yang konselor berikan, berpengaruh terhadap apa saja, konselor juga memberi saran pada konseli apabila memilki waktu luang, konseli dapat mempraktekkan SEFT pada diri sendiri serta teman-temannya.

4) *Follow Up*

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari terapi yang konselor berikan. Dalam tahapan ini, konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan setelah melakukan terapi baik dengan cara mengamati, menanyakan

kepada konseli langsung, maupun kepada teman.

Dari hasil observasi dan wawancara yang konselor lakukan, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli, yaitu dari kedua konseli ini sudah mulai beraktifitas seperti biasa tanpa terganggu oleh keramaian yang selama ini membuat mereka merasa cemas dan tidak nyaman, walaupun terkadang masih ada rasa pusing yang muncul tapi hanya pusing biasa.

2. Hasil akhir terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan dzikir dalam mengatasi fobial sosial. Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan informasi yang diperoleh dari teman-teman, konselor pendamping dan konseli sendiri. Untuk konseli yang pertama diketahui bahwa konseli melakukan terapi SEFT sebelum dan setelah bangun tidur, dengan seadanya, dan juga sekarang konseli sudah sering terlihat di masjid entah itu sholat berjamaah atau pengajian rutin, dan sekarang konseli cerita kepada saya kalo konseli sekarang sudah sering pergi ke tempat-tempat yang ramai banyak orang entah itu untuk rekreasi atau apapun itu, dan ketika saya bertemu dengan konseli, konseli terlihat lebih tenang dalam melakukan aktifitas-aktifitasnya. Untuk konseli yang kedua saya melihat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli hampir setiap pagi jogging di sekitar komplek perumahan, dan pada suatu kesempatan di komplek kebetulan ada acara akrab kampung konseli menjadi pembawa acara di acara tersebut, merupakan sebuah kemajuan dimana yang sebelumnya konseli tidak mau tampil didepan umum bahkan untuk kumpul saja tidak mau tapi sekarang sudah mau untuk tampil dihadapan umum.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengeksplorasi permasalahan yang sedang di alami konseli, dalam penelitian ini. Setelah mengumpulkan data dari lapangan, melalui wawancara, observasi sebagaimana yang telah di paparkan sebelumnya oleh peneliti. Berikut merupakan analisis data terkait proses pelaksanaan serta hasil dari pelaksanaan terapi SEFT dan dzikir dalam upaya mengobati fobia sosial.

Berikut merupakan analisis data terkait proses pelaksanaan serta hasil dari pelaksanaan terapi SEFT dan dzikir dalam upaya mengobati fobia sosial.

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi SEFT Dan Dzikir

Peneliti yang juga sebagai seorang konselor dalam melakukan kegiatan terapi telah mengikuti dan melakukan langkah-langkah sebagaimana proses konseling pada umumnya, yaitu dengan melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*.

1. Identifikasi Masalah

Pada tahap ini konselor melakukan dan membangun rapport dengan significan others konseli. Sehingga dalam pengumpulan data, informasi maupun keterangan dapat dilakukan dengan baik dan mendapat data yang sesuai kenyataan. Konselor mulai membangun *repport* dari para staff, konselor pendamping, teman-teman konseli, dan keluarga konseli.

Proses identifikasi ini, selain dengan mewawancarai sumber yang dianggap relevan, berhubung saya dengan kedua konseli itu sudah saling kenal jadi enak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli lebih santai dan percaya untuk menceritakan keluhannya dan juga untuk mau di terapi tanpa ada rasa ragu dan apapun itu. Pertama kali konseli pertama kebetulan bertemu saya dan bercerita tentang keluhannya dan saya langsung menawarkan diri untuk melakukan terapi SEFT dan dzikir tanpa ragu ibunya langsung mau untuk diterapi dan ingin sekali untuk sembuh karena fobia sosial ini sangat mengganggu baginya, barulah kita jadwalkan kapan waktu yang pas untuk melakukan terapi. Kalau klien yang kedua dapat rekomendasi dari konseli yang pertama, dan saya juga sudah mengenalnya sebelumnya walaupun hanya sekedar kenal saja karena dalam satu lingkungan perumahan.

2. Diagnosis

Pada tahap ini peniliti melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang konseli alami. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa konseli mengidap fobia sosial dan tidak tau kapan tepatnya mulai mengidap fobia sosial dan kenapa bisa terkena fobia sosial ini konselipun juga bingung yang pasti konseli ingin segera sembuh dari fobia sosial ini. berdasarkan fakta yang terjadi konselor menetapkan untuk menggunakan terapi SEFT yaitu terapi yang menggabungakan spiritual dengan psikologi dengan menotok 18 titik tertentu pada tubuh sehingga terjadi penyelarasan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional yang disertakan dengan nilai spiritual dan juga selain menggunakan SEFT konselor menggabungkannya dengan dzikir tahlil dalam mengobati fobia sosial ini, dimana nanti ada terapi yang menggunakan dzikir dan tidak.

Pikiran seseorang dapat menjadikan tubuhnya sebagai sarang penyakit maupun perisai terhadap penyakit, kecuali atas kehendak Sang Pecipta. Apabila

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah memberi sakit pada seseorang maka sakitlah dia, begitupun sebaliknya. Dalam terapi ini selain dengan menotok 18 titik tubuh pada titik meridian yang dapat memperlancar peraliran darah dan membantu masalah emosi. Juga terapi ini memiliki nilai spiritual yang bertumpuh pada keyakinan bahwa, semua yang dialami adalah dari Allah, sebagai umat haruslah mensyukuri pemberian Allah, Ikhlas menerimanya serta pasrahkan semuanya kepada Allah, ditambah dengan membaca dzikir tahlil yang menambah ketenangan konseli.

Karena usaha tidak akan menghianati hasil, akan tetapi jika Allah belum memberi kehendak-Nya, maka hasil yang di harapkan belum dapat diraih ataupun diperoleh dengan cara yang lain.

4. Treatment

Pada tahap ini peneliti memulai melakukan terapi terhadap konseli. Proses pemberian terapi dilaksanakan di rumah konselor tepatnya perumahan medokan asri barat RW 06. Adapun langkah-langkah proses pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah dengan membangun *rapport* atau membangun hubungan yang baik, membuat konseli nyaman dan *trust* kepada konselor, sebelum melakukan terapi.

Setelah itu, karena konseli juga ingin agat segera di terapi maka pada pertemuan kedua konselor langsung memberi terapi SEFT sesuai dengan langkah-langkah terapinya. Pada terapi pertama konselor instrument musik, dan memberi instruksi pada konseli membayangkan kondisi yang membuat konseli tidak nyaman dahulu. Pada pertemuan kedua konseli menggunakan instrumen music juga. Kalimat do'a juga konselor sertakan ketika melakukan terapi yaitu "Ya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah walaupun sekarang saya mengalami fobia sosial, saya ikhlas, saya pasrahkan kesembuhan ini pada-Mu"

Langkah-langkah melakukan terapi SEFT terdiri dari 3 tahap, yaitu *the Set-up, the Tune-In* dan *the Tapping*, penjelasannya sebagai berikut:

a) *The Set-Up* dapat diartikan dengan "niat", set-up dilakukan bersamaan saat dada bagian kiri atas "sore spot" (titik nyeri) ditekan, kalimat setup dapat diucapkan dengan suara yang jelas maupun didalam hati dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah, ini dapat dilakukan 3 kali.

b) *The Tune-In* dapat diartikan dengan melawan rasa sakit atau masalah dengan pasrah, khusyu' dan iklhas. Ketika menanamkan niat maka *the tune-in* ini juga disertakan. Konseli akan diminta memikirkan serta merasakan peristiwa atau masalah yang spesifik yang ingin dihilangkan dengan terapi ini. Ketika terjadi reaksi maka konseli diminta untuk mengatakan "ya Allah saya Ikhlas, saya Pasrah" dapat dilakukan 3 kali juga.

c) *The Tapping* pada langkah inilah terapi dilakukan atau mentotok 18 bagian tubuh. Bagian tubuh tersebut: Cr (bagian ubun-ubun kepala), EB (permulaan alis mata), SE (tulang ujung alis mata), UE (2 cm dibawah mata), UN (dibawah hidung), Ch (antara dagu dan bagian bawah bibir), CB (ujung tempat bertemunya tulang dada), UA (dibagian bawa ketiak), BN (2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali BH atau payudara), IH (bagian tengah/pergelangan tangan), OH (di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan), Th (ibu jari disamping luar bagian bawah kuku), IF (jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku), MF (jari tengah disamping luar bagian bawah kuku), RF (jari manis disamping luar bagian bawah kuku), BF (jari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelingking disamping luar bagian bawah kuku), KC (disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate) dan GS (di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking). Kemudian yang terakhir hembuskan nafas sambil melafalkan "Alhamdulillah," sebagai tanda rasa syukur dan ditambah dengan membaca dzikir tahlil sebanyak 7 kali.

Pada saat proses terapi berlangsung kedua konseli sangat menikmati proses terapi ini, dan mereka sangat terlihat sungguh-sungguh dalam menjalaninya semua arahan yang diucapkan konselor semua dipahami dan dilakukan dengan baik, dan konseli juga terbuka terhadap apa yang dia rasakan.

5. Follow Up

Pada tahap ini konselor melihat perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukan proses terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Dengan mengacu pada adanya kebiasaannya sehari-hari yang terus diperhatikan oleh konselor bagaimana apakah sudah mulai bisa bergabung di perkumpulan yang disitu terdapat banyak orang, dan langsung Tanya kepada konseli bagaimana perkembangannya pasca terapi.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi SEFT dan Dzikir dalam Upaya Mengobati Fobia Sosial

Dalam melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan dzikir terhadap fobia sosial konseli, dapat dikatakan cukup berhasil walaupun konseli kadang masih masih ada sedikit rasa pusing, tetapi konseli sudah bisa berada ditempat yang ramai dan bahkan konseli ikut berpatisipasi dalam suatu acara. Konseli lebih nyaman ketika membaca dzikir pada akhir proses terapi daripada tidak membaca dzikir. Dari cerita yang di sampaikan konseli, konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa senang sekali sudah bisa ikut kumpul dalam kegiatan yang dulu sempat ditinggalkannya akhirnya bisa kembali lagi walaupun tetap dalam proses penyembuhan konseli terus berupaya untuk bisa sembuh total.

Untuk mempermudah tentang analisis hasil akhir dari awal proses hingga tahapan-tahapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sampai proses akhir maka dapat di gambarkan dalam tabel berikut;

Tabel 4. 1

No.	Kondisi Klien (Klien Pertama)	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1	Sering keluar rumah		√		√		
2	Berada di tempat keramaian			√	√		
3	Berpartispasi dalam sebuah acara			√		√	
4	Sering merasa pusing	√				√	
5	Sering merasa cemas dan tidak tenang	√				√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4. 2

No.	Kondisi Klien (Klien Pertama)	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1	Sering keluar rumah		√		√		
2	Berada di tempat keramaian			√	√		
3	Berpartispasi dalam sebuah acara			√		√	
4	Sering merasa pusing	√				√	
5	Sering merasa cemas dan tidak tenang	√					√

Keterangan:

A = Sering

B = Kadang-kadang

C = Tidak pernah

Pembuktian dari perubahan kebiasaan konseli di jelaskan pada tabel di atas. Dapat dilihat kondisi konseli setelah dilaksanakannya Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan dzikir. Dalam tabel tersebut terdapat point yaitu Point A untuk aspek perilaku yang sering dilakukan oleh konseli. Point B adalah untuk perilaku yang kadang-kadang dilakukan oleh konseli. Selanjutnya adalah Point C yaitu merupakan perilaku yang tidak dilakukan pada konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4. 3

No.	Kondisi Klien	SEFT			SEFT + Dzikir		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa Tenang		√		√		
2	Keluhan Sembuh		√		√		
3	Cepat Sembuh		√		√		

Keterangan:

A = Sangat Bagus

B = Bagus

C = Kurang

Bisa dilihat dari tabel di atas tertulis bahwa bagaimana perbandingan antara terapi SEFT saja tanpa menggunakan dzikir dengan terapi SEFT yang menggunakan dzikir, terlihat jelas penggabungan antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dan dzikir lebih efektif terhadap menangani fobia sosial, data tabel tersebut diambil dari hasil terapi yang sudah diterapkan kepada klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan pembahasan masalah di atas, maka dapat disimpulkan mengenai Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique)* dan Dzikir Studi Kasus Pasien yang Mengalami Fobia Sosial adalah sebagai berikut:

1. SEFT adalah terapi pengembangan dari EFT yang ditambahkan dengan unsur spiritual, dalam teraoi SEFT dapat mengatasi berbagai masalah seperti masalah fisik, emosi, kedamaian hati, dan juga untuk kebahagian. Dzikir adalah metode terapi untuk ketenangan jiwa, dimana ketika seseorang membaca dzikir secara nggak langsung hatinya menjadi tenang apalagi jika dibaca terus menerus. Dalam proses terapi SEFT klien akan di tapping pada 18 titik pada tubuhnya sambil mengucapkan kalimat "*saya ikhlas, saya pasrah pada kesembuhan ini"*, setelah rangkaian proses SEFT selesai membaca dzikir tahlil.
2. Penerapan terapi dalam menangani kasus fobia sosial ini menggunakan terapi SEFT dan dzikir, langkah-langkah melakukan terapi SEFT terdiri dari 3 tahap, yaitu *the Set-up, the Tune-in* dan *the Tapping*, setelah rangkaian terapi SEFT selesai dilanjut dengan pembacaan dzikir tahlil sebanyak tujuh kali yang bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa klien, tetapi dalam terapi ini klien ada yang membaca dzikir dan tidak membaca dzikir sebagai pembanding. Setelah proses terapi selesai klien akan di evaluasi bagiamana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi setelah diterapi apakah membaik atau sama saja, klien merasa lebih tenang dan lebih nyaman.

B. Saran

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui mengenai metode terapi SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial. Penulis ingin menyampaikan beberapa saran dan masukan sebagai berikut di antaranya:

1. Bagi Subyek

Bagi subyek penulis sarankan untuk tetap mempertahankan perilaku yang sekarang, dan juga tetap menjalankan terapi SEFT sendiri dan dzikir seperti pada proses terapi berlangsung. Penulis berharap agar kedepannya subyek bisa terus memperbaiki diri menjadi lebih baik, dan memperbanyak membaca dzikir agar terus tenang hati dan jiwanya.

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai terapi SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial. Apabila pembaca menemukan salah kata atau beberapa makan yang sulit untuk dipahami, penulis banyak meminta maaf atas penulisan yang kurang baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

@tausiyahku, *"Yang Penting Yakin"*, Jakarta: Qultum Media ,2017

Abdillah, Abu, *"Dzikir Pagi Sore Sesuai Praktik Nabi"*, Solo: Nabawi, 2012

Abu, Syadzi Khalid, *"Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah"*, Jakarta: Imprint Bumi Aksara, 2012

Adam, Muchtar, *"Meraih Salat Khsuyu"*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001

Afyanti, Yati, *"Penggunaan Literarur dalam penelitian kualitatif"*, Jakarta: Jurnal keperawatan Indonesia, Vol. 9 no. 1 2005

Al-Islam, *"Muamalah dan Akhlak"*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987

Anshori, Afif, *"Dzikir dan Kedamaian Jiwa"*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003

Boy, Soedarmadji Hartono, *"Psikologi Konseling"*, Surabaya: University Press Unipa Surabaya, 2006

Burlian, Paisol, *"Patlogi Sosial"*, Palembang: Unsri Press, 2013

Chaplin, J.P., *"Kamus Lengkap Psikologi"*, Terj. Kartini Kartono, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001

Chodjim, Ahmad, *"Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka"*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003

Corey, Geral, *"Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi"*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013

David, lewis, *"taklukan Fobia anda seri psikologi popular"*, Jakarta: Arcan, 1987

Derver, James, *"Kamus Psikologi"*, Bandung: Tarsito 1988

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diktat Psikologi abnormal Fakultas Ushuludin dan pemikiran Islam program study psikologi islam 2014

Djumhana, Bastaman Hanna, *"Integrasi Psikologi dengan Islam"*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet.III, 2001

Sentanu, Erbe, *"Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati",* Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010

Fahmi, Musthafa, *"Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan masyarakat 2",* Jakarta: Mizan, 1977

Fathimah Utsman dan Amin Syukur*, "Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA"*, Semarang: CV. Bima Sakti, 2006

Gulo, Dali, "*kamus psikologi"*, Bandung: Tarsito

Hakim, Abdul, *"Metodologi Penelitian"*, Sukabumi: Jejak, 2017

Junaidi, Iskandar*, "Anomali Jiwa"*, Yogyakarta: Andi, 2012

Kartono, Kartini, *"Patologi Sosial 3 gangguan-gangguan kejiwaan"*. Jakarta: raja wali pers, 2002

Komalasari, Gantina, dkk, *"Teori dan Teknik Konseling"*, Jakarta: Indeks, 2011

Kusuma, Tubagus Erwin, *"Bebas Hipertensi dengan Selft-Hypnosis"*, Jakarta: Noura Books PT Mizan Publika, 2013

Maharrani, Anindhita, *"Apakah Fobia Itu, Majalah Higina"*, edisi 031, April 1994

Moleong, Lexy J, *"Metodologi Penelitian Kualitatif",* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009

Mubarok Achmad, *"Bimbingan dan Konseling"*, Jakarta: PT Bina Rena Perwira, 2001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Munir, Amin Samsul, *"Energi Dzikir"*, Jakarta: Bumiaksara,2008

Neo NLP Practitioner Sertification, *"Pengembangan NLP CSS MoRa"*, Desember 2016

Noor, Juliansyah, *"Metodologi Penelitian:Skripsi*", Tesis Desertasi dan Karya Ilmiah", Jakarta: Kencana, 2011

Prastowo, Andi, *"Memahami Metode-Metode Penelitian",* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2001

Pusdiklat Pengawasan dan Deputi Akuntan Negara, "Pengumpulan dan pengelolahan Data", Jakarta: BPKP, 2017

Rosihon Anwar dan Solihin, *"Kamus Tasawuf"*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002

Salim, bin Id Al-Hilali, *"Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah"*, Solo: Era Intermedia, 2004

Sugiyono, *"Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif",* Bandung: Alfabeta 2009

Susanty, Eka dkk, *"Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy For Handling Post raumatic Stress Disorder (PTSD) Respondents"* Anima, Indonesian Psychological Journal 2015, Vol. 30, No. 2.

Wahab, *"Menjadi Kekasih Tuhan"*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997

Wardah, Bin Askat Abu, *"Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW"*, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000

Yogo, Pratomo Dewi, *"Hypno Beauty"*, Jakarta; Noura Books PT Mizan Publika, 2012

Yunan, M Nasution, *"Pegangan Hidup I"*, Jakarta: Publicita,1978

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zainuddin, Ahmad Faiz, *"Spiritual Emotional Freedom Technique"*, Jakarta: Afzan, 2009

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id