



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**APLIKASI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIF FREEDOM
TEKNIK*) UNTUK MENANAMKAN SIFAT
PENERIMAAN DIRI PADA ANAK ADOPSI DI DESA
SEPANDE SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :
Zora Rizkyta Anandini
B93217115

Dosen Pembimbing :
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
197008251998031002

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2020

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini, Saya:

Nama : Zora Rizkyta Anandini

Nim : B93217115

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Perumahan Gading Fajar 2, Kecamatan
Candi, Kabupaten Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi yang berjudul “Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo” ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Sidoarjo, 30 Desember 2020

Yang telah menyatakan,



Zora Rizkyta Anandini
NIM. B93217115

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing :

Nama : Zora Rizkyta Anandini
NIM : B93217115
Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam
Judul Skripsi : Aplikasi Spiritual Emotif
Freedom Teknik untuk Menanamkan
Sifat Penerimaan Diri pada Anak
Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo

Surabaya, 30 Desember 2020
Telah diperiksa dan disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP: 197008251998031002

**PENGESAHAN TIM PENGUJI APLIKASI SEFT
(SPIRITUAL EMOTIF FREEDOM TEKNIK) UNTUK
MENANAMKAN SIFAT PENERIMAAN DIRI PADA
ANAK ADOPSI DI DESA SEPANDE SIDOARJO**

Disusun Oleh
Zora Rizkyta Anandini B93217115

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 12 Januari 2021

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II



Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji III



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

Penguji IV



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP.195902051986032004

Surabaya, 12 Januari 2021
Dekan,



Dr. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



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 : Zora Rizkyta Anandini
NIM : B93217115
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : zrizkyta@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 :

Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada

Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2021

Penulis

Zora Rizkyta Anandini

ABSTRAK

Zora Rizkyta Anandini, B93217115, 2020. Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di desa sepande sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses munculnya permasalahan penerimaan diri pada anak adopsi, mengetahui proses pelaksanaan *spiritual emotif freedom teknik* untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi, dan mengetahui dampak pelaksanaan *spiritual emotif freedom teknik* untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi.

Supratiknya menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain.¹

SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.²

Permasalahan yang terjadi pada konseli adalah penerimaan diri tidak tuntas yang berdampak pada perasaan dibohongi, kecewa serta putus asa. Setelah dilakukannya pelaksanaan SEFT didapatkan hasil bahwa konseli menunjukkan berhasil tertanamnya penerimaan diri dengan ditunjukkan oleh perilaku konseli yang dapat mengelola perasaan dibohongi, kecewa dan putus asa.

Kata kunci: SEFT, *Spiritual Emotif Freedom Teknik*, *Penerimaan diri*

¹Supriyatik. *Komunikasi Antar Pribadi*. (Yogyakarta: Kanisius. 1995). h.31.

²Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. (Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009). h.2.

ABSTRACT

Zora Rizkyta Anandini, B93217115, 2020. Application of SEFT (Spiritual Emotive Freedom Technique) to instill self-acceptance in adopted children in sepande village sidoarjo.

This study aims to know the process of emergence of problems of self-acceptance in adopted children, know the process of implementing spiritual emotive freedom techniques to instill the nature of self-acceptance in adopted children, and know the impact of the implementation of spiritual emotive freedom techniques to instill the nature of self-acceptance in adopted children

Supratiknya states that Self-acceptance is to have a high appreciation of one's self, or not to be cynical towards one another, self-acceptance related to the willingness to open up or express thoughts, feelings, and reactions towards others.³

SEFT (Spiritual Emotive Freedom Technique) is a healing technique that combines the efficacy of energy psychology with the power of prayer and spirituality. Energy psychology is a science that applies various principles and techniques based on the concept of the body's energy system to improve the state of mind, emotions and behavior of a person.⁴

The problem with konseli is incomplete self-acceptance which affects feelings of lying, disappointment and despair. After the implementation of SEFT obtained the results that konseli showed successful ingrained self-acceptance by indicated by the behavior of konseli who can manage feelings of lying, disappointment and despair.

Keywords: SEFT, Spiritual Emotive Freedom Technique, Self-Acceptance

³Supriyatik. *Komunikasi Antar Pribadi*. (Yogyakarta: Kanisius. 1995). h.31.

⁴Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. (Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009). h.2.

ملخص البحث

زورا رزقيا أناندي B93217115 , 2020 تطبيق الروحية تيكنيك
نيالحرية الانفعالية لغرس قبول الذات لدى الأطفال المتبنية في
قرية سباندی سيدو أرجو.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة عملية ظهور مشاكل قبول الذات
لدى الأطفال المتبنين، ومعرفة عملية تنفيذ تقنيات الحرية
الروحية الانفعالية لغرس طبيعة قبول الذات لدى الأطفال
المتبنين، ومعرفة تأثير تنفيذ تقنيات الحرية الروحية الانفعالية
لغرس طبيعة قبول الذات لدى الأطفال المتبنين.

يقول سوبراتكينا أن قبول الذات هو أن يكون له تقدير كبير
للذات، أو أن لا يكون ساخرًا تجاه الآخر، وقبول الذات المرتبط
بالرغبة في الانفتاح أو التعبير عن الأفكار والمشاعر وردود
الفعل تجاه الآخرين.

الروحية إيموتيف الحرية تيكنك هو تقنية الشفاء التي تجمع بين
فعالية الطاقة النفسية مع قوة الصلاة والروحانية. علم النفس
الطاقة هو العلم الذي يطبق المبادئ والتقنيات المختلفة على
أساس مفهوم نظام الطاقة في الجسم لتحسين حالة العقل والعو
اطف وسلوك الشخص.

المشكلة مع كونسيلي هو عدم اكتمال قبول الذات الذي يؤثر على
مشاعر الكذب وخيبة الأمل واليأس. بعد تنفيذ الروحية إيموتيف
الحرية تيكنك حصلت على النتائج التي أظهرت العميل نجاحها
في قبول الذات المتأصلة من قبل المشار إليه من قبل سلوك
العميل الذي يمكن إدارة مشاعر الكذب وخيبة الأمل واليأس.
الكلمات الرئيسية: الروحية إيموتيف الحرية تيكنك, قبول الذات

DAFTAR ISI

Judul Penelitian (Sampul)	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi	iii
Pengesahan Tim Penguji	iv
Motto dan Persembahan	v
Pernyataan Otentisitas Skripsi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	10

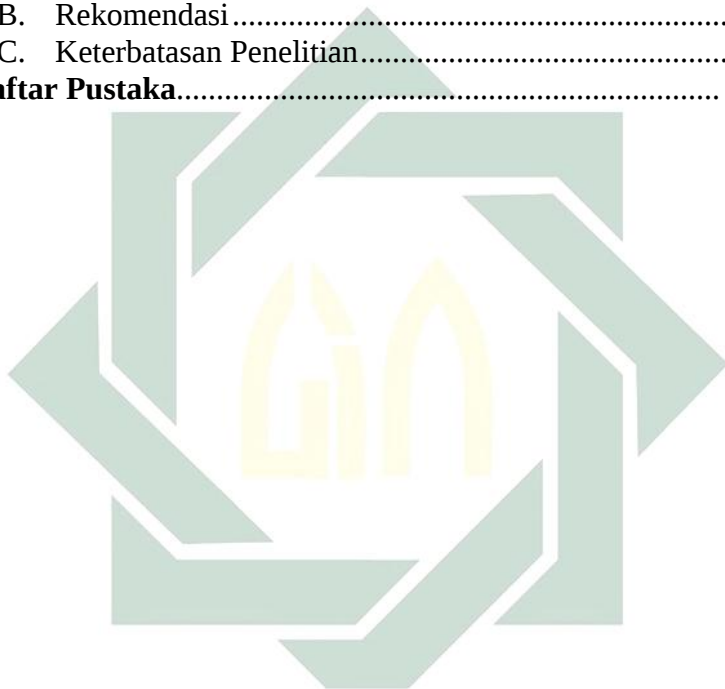
BAB II KAJIAN TEORITIK

A. SEFT (<i>Spiritual Emotif Freedom Teknik</i>).....	12
B. Penerimaan Diri	42
C. SEFT terhadap Penerimaan Diri	49
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	55

BAB III METODE PENELITIAN

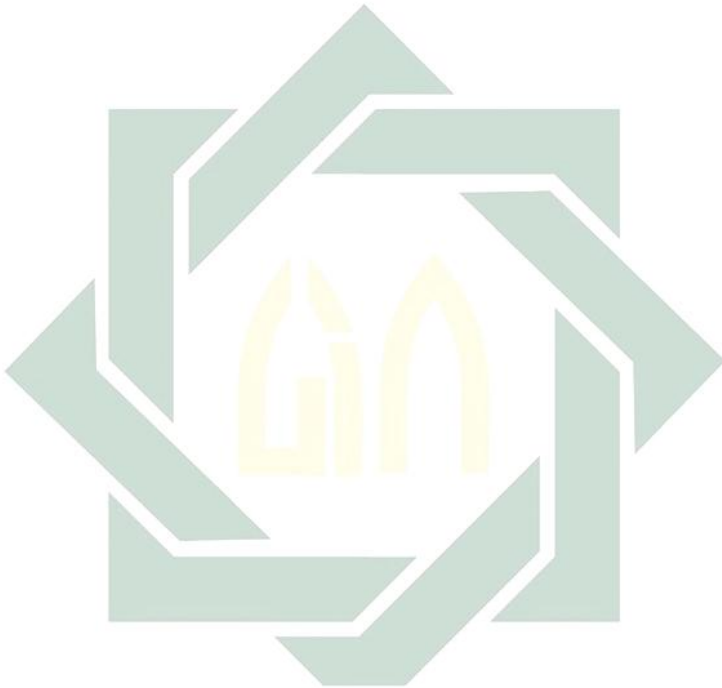
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	60
B. Lokasi Penelitian.....	61
C. Jenis dan Sumber Data.....	62
D. Tahap-tahap Penelitian.....	64
E. Teknik Pengumpulan Data.....	68
F. Teknik Validitas Data	71
G. Teknik Analisis Data.....	73

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	75
B. Penyajian Data	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian	135
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	152
B. Rekomendasi	154
C. Keterbatasan Penelitian.....	155
Daftar Pustaka.....	160



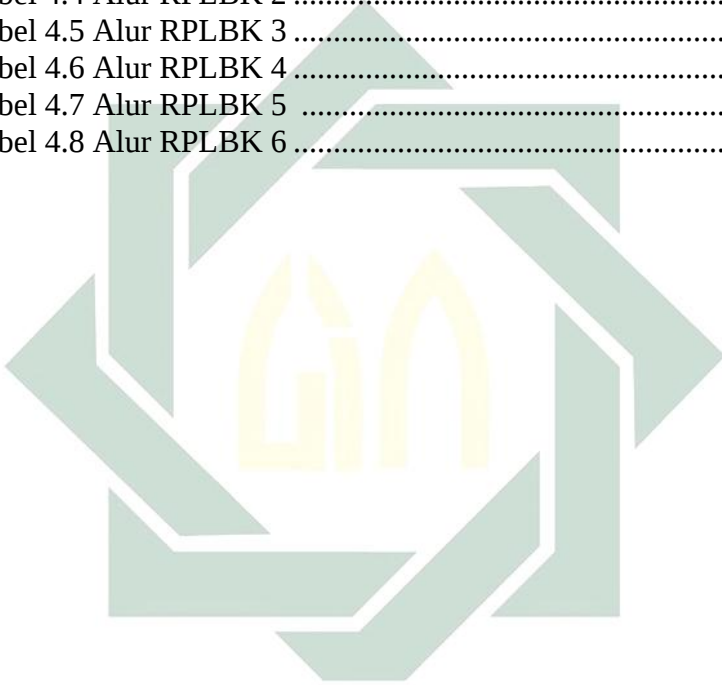
Daftar Gambar

Gambar 2.1 Tapping versi singkat	27
Gambar 2.2 Tambahan Tapping versi lengkap	28



Daftar Tabel

Tabel 2.3 Alur Penelitian	55
Tabel 4.1 Penyebab, inti masalah dan dampak	81
Tabel 4.2 Penerapan SEFT.....	83
Tabel 4.3 Alur RPLBK 1	83
Tabel 4.4 Alur RPLBK 2	91
Tabel 4.5 Alur RPLBK 3	101
Tabel 4.6 Alur RPLBK 4	111
Tabel 4.7 Alur RPLBK 5	119
Tabel 4.8 Alur RPLBK 6	127



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi ini banyak permasalahan yang muncul. Salah satunya adalah fenomena banyaknya anak yang diadopsi oleh orangtua angkat dimana terkadang orangtua angkat telat memberitahu kalau sang anak merupakan hasil dari adopsi. Sehingga anak adopsi tersebut sering merasa dibohongi oleh orang terdekatnya terutama orang tua angkat nya yang menimbulkan sulitnya penerimaan diri anak tersebut.

Penerimaan diri ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.⁵

⁵Agoes Dariyo. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*. (Jakarta: PT Refika Aditama, 2007). h.205.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.⁶

Hurlock menambahkan bila individu hanya melihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.⁷

Dijelaskan pula oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Penerimaan diri

⁶J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005). h.250.

⁷Hurlock.E. *Adolescent Development*, (4th ed.), (Internal Student Edition, 1979). h.434.

ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan terhadap diri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental.⁸

Supratiknya menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain.⁹ Sutadipura mengatakan bahwa seseorang yang sudah memiliki penerimaan diri mengetahui kelemahan-kelemahan, kesalahankesalahan yang harus diperbaikinya dan belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai.¹⁰

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan didapatkan data bahwa Penerimaan diri yang tidak tuntas menyebabkan konseli merasa dibohongi karena ia baru tahu bahwa ia merupakan anak angkat ketika ia duduk dibangku SMA. Apalagi ia tidak langsung mengetahuinya dari pihak keluarga,

⁸ Artikel. *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses : 27 Agustus 2020.

⁹ Supriyatik. *Komunikasi Antar Pribadi*. (Yogyakarta: Kanisius. 1995). h.31.

¹⁰ Sutadipura. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. (Bandung: Angkasa. 1984). h.116.

melainkan dari omongan tetangga. Sehingga menyebabkan konseli kehilangan kepercayaan. Ia merasa mungkin masih ada hal lain yang belum ia ketahui dan ia enggan berbicara dengan orang tuanya.

Selain merasa dibohongi, penerimaan diri yang tidak tuntas pada diri konseli menyebabkan ia merasa kecewa. Konseli mengurung diri dikamar selama beberapa hari saja. Ia hanya keluar kamar jika ingin ke kamar mandi. Ia tidak makan hingga berat badannya turun. Dan kondisi kesehatan konseli sendiri pun menjadi kurang sehat. Konseli menjadi setres sampai tidak bisa menyelesaikan tugas sekolahnya. Ia juga melampiaskan amarahnya dengan berteriak, menangis hingga suaranya hilang. Ia juga jadi sering mengeluh pada diri sendiri.

Penerimaan diri yang tak tuntas juga membuat konseli menjadi putus asa karena ia merasa ia sendirian, tidak ada orang yang ada buat dirinya. Ia merasa bingung harus bersikap bagaimana dengan orang tuanya sampai ia menghindar dan tidak mau berkomunikasi dengan keluarganya. Ia menjadi iri dengan adiknya yang merupakan anak kandung orang tuanya. Ia berandai seandainya ia yang merupakan anak kandung mungkin hidupnya akan lebih baik. Ia takut akan apa yang akan terjadi dengan dirinya setelah ini. Ia pesimis bahwa ia akan menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses dimasa yang akan datang.

Jadi masalah yang dialami oleh konseli ini adalah penerimaan diri yang tidak tuntas. Penerimaan diri yang tidak tuntas adalah sikap

ketidakmampuan individu untuk melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri, merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kualitas dan bakat serta pengetahuan akan keterbatasannya sendiri.

Menurut Zainudin penerimaan diri yang tidak tuntas dapat diselesaikan dengan menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif dengan menyelaraskan kembali sistem energi tubuh. SEFT efektif mengatasi stres karena didalamnya terdapat beberapa teknik terapi yang terangkum dan dipraktikkan secara sederhana, terapi tersebut meliputi do’a, visualisasi, meditasi, relaksasi, imagery dan desensitisasi.¹¹

SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energy psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Energy psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.¹² Menurut Stapleton dkk terapi SEFT merupakan teknik terapi stimulasi bagian-bagian tertentu pada tubuh bagian atas berupa

¹¹Zainuddin, A.F. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success Happiness + Greatness*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2008). h.13.

¹²Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. (Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009). h.2.

ketukan-ketukan ringan menggunakan ujung jari sambil merangsang elemen kognitif dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi.¹³

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan teknik penyembuhan yang memadukan keampuhan energy psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas dengan stimulasi bagian-bagian tertentu pada tubuh bagian atas berupa ketukan-ketukan ringan menggunakan ujung jari sambil merangsang elemen kognitif dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anjar Novitriani, Fina Hidayati yang berjudul “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap SelfAcceptance Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan” dan penelitian oleh Debora Magdalena yang berjudul “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Peningkatan penerimaan Diri Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)” menyatakan bahwa SEFT dapat meningkatkan penerimaan diri seseorang.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti beranggapan bahwa SEFT dapat menanamkan sifat penerimaan diri pada konseli. Oleh karena itu saya mengambil judul penelitian **“Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo”**

¹³Stapleton, Church, dkk. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. (Toronto: ISRN Psychiatry. 2002). h.7.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses munculnya permasalahan Penerimaan Diri pada Anak Adopsi ?
2. Bagaimana proses pelaksanaan Spiritual Emotif Freedom Teknik untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi ?
3. Bagaimana dampak pelaksanaan Spiritual Emotif Freedom Teknik untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses munculnya permasalahan Penerimaan Diri pada Anak Adopsi.
2. Mengetahui proses pelaksanaan Spiritual Emotif Freedom Teknik untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi.
3. Mengetahui dampak pelaksanaan Spiritual Emotif Freedom Teknik untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengatasi permasalahan seputar penerimaan diri anak adopsi. Selain itu juga memberikan masukan baru terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.
2. Secara Praktis
Bagi seorang anak adopsi dapat lebih menerima keadaan diri dan banyak bersyukur. Bagi

Peneliti memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun kelapangan secara langsung bahwa dalam meningkatkan penerimaan diri anak adopsi dapat ditangani melalui Spiritual Emotif Freedom Teknik.

E. Definisi Konsep

1. Penerimaan diri

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.¹⁴

Supratiknya menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri

¹⁴J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005). h.250.

atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain.¹⁵

2. Spiritual Emotional Freedom Teknik (SEFT)

Menurut Zainudin, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif. SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif dengan menyelaraskan kembali sistem energi tubuh. SEFT efektif mengatasi stres karena didalamnya terdapat beberapa teknik terapi yang terangkum dan dipraktikkan secara sederhana, terapi tersebut meliputi do’a, NLP (Neuro Linguistic Programming), hypnotherapy, visualisasi, meditasi, relaksasi, imagery dan desensitisasi.¹⁶

SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem

¹⁵Supriyatik. *Komunikasi Antar Pribadi*. (Yogyakarta: Kanisius. 1995). h.31.

¹⁶Zainuddin, A.F. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success Happiness + Greatness*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2008). h.13.

energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.¹⁷

Menurut Stapleton dkk terapi SEFT merupakan teknik terapi stimulasi bagian-bagian tertentu pada tubuh bagian atas berupa ketukan-ketukan ringan menggunakan ujung jari sambil merangsang elemen kognitif dengan merasakan masalah yang sedang dihadapi.¹⁸

F. Sistematika Pembahasan

Secara garis besar penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab pokok bahasan yang disusun mulai awal hingga akhir. Skripsi ini dibagi menjadi lima bab yang masing-masing berkaitan secara berurutan satu sama lain. Berikut, susunan sistematika pembahasan dalam skripsi ini, yaitu :

Pada bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Pada bab kedua, merupakan tinjauan pustaka yang berisi tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada kajian teoritik skripsi ini meliputi: a) Spiritual Emotional Freedom Teknik (SEFT); b) Penerimaan Diri; c) Spiritual Emotional Freedom Teknik (SEFT) terhadap Penerimaan diri; d) Penelitian terdahulu yang relevan.

¹⁷ Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. (Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009). h.2.

¹⁸ Stapleton, Church, dkk. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. (Toronto: ISRN Psychiatry. 2002). h.7.

Bab ketiga berisi metode penelitian, dengan adanya metode yang tepat yang dapat digunakan dalam penelitian, maka peneliti dapat menggali dan menguji kebenaran data yang akan diperoleh. Penyajian data hasil penelitian yang telah dikumpulkan kemudian dideskripsikan mengenai gambaran umum tentang lokasi penelitian, jenis sumber data dan tahap-tahap penelitian tentang spiritual emotif freedom teknik untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi.

Bab keempat berisi tentang penyajian data. Diantaranya, yaitu analisis penyebab anak adopsi kesulitan menanamkan penerimaan diri, pengamatan proses konseling, dan hasil spiritual emotif freedom teknik untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi. Bab kelima merupakan penutup yang di dalamnya memuat tentang kesimpulan yang merupakan inti dari pembahasan dan saran-saran pada skripsi ini.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. *Spiritual Emotif Freedom Teknik (SEFT)*

1. Pengertian *Spiritual Emotif Freedom Teknik (SEFT)*

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan salah satu teknik terapi untuk mengatasi gangguan emosi manusia dengan memanfaatkan sistem energi tubuh, pemberdayaan spiritual, dan penyalarsan sistem energi tubuh. Energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran emosi dan perilaku.¹⁹

Permasalahan memiliki sebab dan akibat. Penyebab dari suatu masalah (pemicu) tidak langsung berakibat pada munculnya masalah (dampak), tetapi melewati sebuah proses, yaitu adanya gangguan sistem energi tubuh (disruption of body energy system). Terganggunya sistem energi tubuh tersebut yang berdampak pada terganggunya emosi dari seseorang.²⁰

Hal yang menarik dalam penggunaan terapi SEFT adalah keterlibatan unsur spiritual dalam tekniknya. Adanya unsur spiritual dalam terapi SEFT diperkirakan akan sesuai dengan bentuk bimbingan dan konseling Islam yang lebih

¹⁹ Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. (Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009). h.16.

²⁰ Ibid. h.48.

banyak mempelajari ranah keilmuan melalui sudut pandang religi dimana Islam dipandang dapat mengisi celah kekosongan yang belum terisi oleh keilmuan bimbingan dan konseling secara umum.²¹

Dilihat dari unsur-unsur yang ada dalam pelaksanaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah menerapkan unsur pelatihan spiritual pada diri individu. Sebagaimana dalam sebuah hadits yang menjelaskan tentang spiritual yakni, sebagai berikut:

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ "الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ" (رواه الترمذي)

Artinya: “Dari Syaddad Ibn Aus, dari Rasulullah saw. Bersabda : orang yang cerdas adalah orang yang merendahkan dirinya dan beramal untuk persiapan sesudah mati (H.R. At-Tirmidzi)”.²²

Dalam penerapannya, SEFT juga menjadi lebih efektif dikarenakan adanya unsur atau aspek utama yang salah satunya yaitu ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik maupun psikis) dengan sepenuh hati. Ikhlas juga memiliki arti tidak mengeluh atas

²¹Andar Ifazatul Nurlatifah. “Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling”. *Jurnal Madaniyah*. Vol. 2 Edisi XI. Tahun 2016. h.322.

²²At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Juz 4. (Beirut: Dar al-Arab al-Islami. 1998). h.638.

musibah yang sedang diterima. Sebab yang sebenarnya membuat seseorang semakin sakit adalah perasaan tidak mau menerima rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi. Dalam Al-Qur'an telah diterangkan dalam Surat At Thalaq ayat 3 sebagai berikut:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”

2. Tujuan SEFT

Seperti tujuan terapi yang ingin dicapai oleh model-model terapi lainnya, tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (*loving god, blessing to the others, and self improvement*).

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

- a. *Loving god* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan

tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan

- b. *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi
- c. *Self improvement* adalah memiliki makna memperbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.²³

3. Teknik yang Mendasari SEFT

a. NLP (*Neuro-Linguistic Programming*)

Pada saat melakukan “*set-up*”, sama halnya telah melakukan proses *reframing* (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.²⁴ Dan ketika seorang melakukan “*tapping*”, berarti orang tersebut

²³Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing+Success+Happiness+Greatness*. (Jakarta: Afzan Publising, 2008). h.29.

²⁴Neo NLP Practitioner Sertification, Pengembangan NLP CSSMoRa Desember 2016.

sedang melakukan proses *breaking the pattern*. Demikian halnya ketika melakukan “*the 9 gamut procedure*” sama halnya telah merusak sub modality atas masalah yang ditangani.

b. *Systemic Desensitization*

Systematic desensitization digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar.²⁵

c. *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. Psikoanalisa bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan cara membuat kesadaran yang tak disadari di dalam diri konseli.²⁶

d. *Logotherapy*

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

²⁵Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks. 2011). h.193.

²⁶Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama. 2013). h.38.

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.²⁷

e. 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 untuk mengendalikan emosi. Proses SEFTing selain berfungsi untuk melepaskan hambatan-hambatan emosi, juga melatih untuk memiliki kendali penuh atas kondisi emosi. Dalam jurnal yang di tulis Eka Susanty dkk, dikatakan “*EMDR therapy is designed to reduce distress related traumatic event*” artinya “EMDR juga dirancang untuk menghilangkan distress yang berkaitan dengan adanya pengalaman traumatik.”²⁸

f. *Sedona Method (Releasing Technique)*

Sikap ikhlas dan pasrah yang dialihkan terus menerus akan menghasilkan kemampuan menerima dan melepaskan segalanya dengan

²⁷Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2009). h.52.

²⁸Eka 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). h.65.

nyaman dan bahagia (*let go, let God*). *Sedona Method*, proses tersebut di sebut letting mempercepat *go*. Satu yang akan mempercepat proses penyembuhan, baik luka fisik maupun luka emosi.

g. *Ericksonian Hypnosis*

Hipnosis merupakan upaya pemberdayaan energi jiwa (alam bawah sadar) seseorang untuk tujuan tertentu. Singkatnya hipnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang membuat tubuh ikut menjadi rileks.²⁹

Dalam proses SEFTing sering melakukan hipnosis diri ringan (*mild hypnosis* dalam bentuk sugesti diri dan afirmasi dengan menggunakan pilihan kata yang memiliki efek hipnosis atau disebut *hypnotic work*). Proses tersebut banyak digunakan dalam hipnosis aliran Ericksonian.

h. *Provocative Therapy*

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

i. *Suggestion and Affirmation*

Dalam proses SEFTing dan deep SEFT banyak melakukan pengulangan kata-kata yang memberdayakan diri (*suggestion and Affirmation*) kondisi ini akan menciptakan

²⁹Tubagus Erwin Kusuma. *Bebas Hipertensi dengan Self-Hypnosis*. (Jakarta: PT Mizan Publika. 2013). h.34.

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.³⁰

j. *Creative Visualization*

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

k. *Relaxation and Meditation*

Teknik ini digunakan dalam SEFT saat individu “diminta” masuk dalam kondisi yang tidak menyenangkan, paling menyakitkan. Pada saat masuk dalam kondisi puncak (*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

³⁰Dewi Yogo Pratomo. *Hypno Beauty*. (Jakarta: PT Mizan Publika. 2012). h.9.

semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan.³¹

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 menangani konseli yang memiliki keluhan. Relaksasi membantu membuat seseorang nyaman dan dengan cepat masuk ke alam bawah sadar.³²

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

1. 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 (*awarenes*, terhadap apa yang sedang dialami oleh konseli kemudian konseli

³¹J. P. Chaplin. Kamus Lengkap Psikologi, Terj. Kartini Kartono. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2001). h.294.

³²Tubagus Erwin Kusuma. *Bebas Hipertensi dengan Selft-Hypnosis*. (Jakarta: PT Mizan Publika. 2013). h.85.

bertanggung jawab terhadap apa yang di rasakan, di pikirkan dan di kerjakan.³³

m. *Energy Psychology*

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

n. *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).³⁴

Kondisi yang sangat dianjurkan dalam proses *tapping* adalah individu diminta yakni, khusyuk, ikhlas, pasrah dan bersyukur. Kelima kondisi di atas sangat mendukung proses pemulihan kondisi individu baik secara fisik maupun emosional.

o. *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

³³Hartono Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. (Surabaya: University PressUnipa Surabaya. 2006). h.205.

³⁴Erbe Sentanu. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010). h.145.

diri sendiri dan orang lain yang dikasih. Dalam melakukan SEFTing, energi cinta kasih dan kebaikan hati sang SEFT akan membantu kesembuhan konselinya.

Berdasarkan dari 11 teknik yang mendasari SEFT ini maka terbentuklah 3 tahapan dalam penerapan SEFT. 3 tahapan tersebut diantaranya ialah *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.³⁵

4. Tahapan SEFT

Menurut teori dari SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ialah teknik untuk mengatasi masalah. Menurut pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi suatu sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Menguak akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu yang relatif lama. Penanganan tersebut dapat berlangsung dalam waktu yang berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun.

Ketika aliran energi dalam tubuh terganggu akibat dipicu adanya masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Mulai dari yang ringan, seperti bad mood, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat, seperti PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), depresi, fobia, kecemasan berlebihan, stres dan emosional berkepanjangan seperti berfikir negatif yang di alami konseli.

³⁵Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta:Afzan Publishing. 2009). h.76.

Sebenarnya semua ini penyebabnya sederhana, yaitu terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, dimana menetralsir kembali gangguan energi itu dengan terapi SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu.

Dalam melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.³⁶

a. *The Set-Up*

The set-up, bertujuan untuk memastikan agar aliran eneri dalam tubuh terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir “*Psychological Reversal*” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Contoh *Psychological Reversal* ini diantaranya:

- 1) Saya tidak bisa mencapai impian saya
- 2) Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
- 3) Saya tidak bisa termotivasi untuk belajar, saya malas
- 4) Saya bukan orang yang percaya diri
- 5) Saya kurang percaya kepada orang

³⁶Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing, 2009). h.76.

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh diatas terjadi, maka inilah obatnya yaitu berdoa dengan khusyuk, ikhlas dan pasrah: “Ya Allah.... Meskipun saya (Keluhan konseli), saya ikhlas menerima sakit dan 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 khusyuk, 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*” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking, selanjutnya melakukan langkah kedua *the tune-in*.

b. *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 Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan langkah ke 3 yaitu *Tapping*.

c. *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 energy meridians*” yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- 1) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- 2) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- 3) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- 4) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata

- 5) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- 6) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- 8) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- 9) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa putting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).
- 10) IH = *Inside of Hand*: Di bagian tengah/pergelangan tangan
- 11) OH = *Outside of Hand*: Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) Th = *Thumb*: Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- 13) IF = *Index Finger*: Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) MF = *Middle Finger*: Jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) RF = *Ring Finger*: Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) BF = *Baby Finger*: Jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

17) KC = *Karate Chop*: Disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate

18) GS = *Gamut Spot*: Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Setelah men-tapping titik tersebut kemudian melakukan 9 gerakan *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 menit.

Setelah melakukan 9 gerakan *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 mengucapkan rasa syukur “*Allahamdulillah*”. Ketika proses terapi berlangsung penerapis juga menyertakan instrumen yang dapat membuat konseli lebih rileks



Cr : Crown



EB : Eye Brow



SE : Side of Eye



UE : Under Eye



UN: Under Nose



Ch : Chin



CB : Collar Bone
Nipple



UA : Under Arm



BN : Bellow

Gambar 2.1: Tapping Versi Singkat



IH : Inside Hand



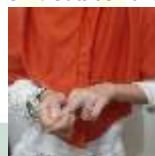
OH : Outside Hand



Th : Thumb



IF : Index Finger



MF : Middle Finger



RF : Ring Finger



BF : Baby Finger



KC : Karate Chop



GS : Gamut Spot

Gambar 2.2: Tambahan Tapping Versi Lengkap

Untuk versi singkat pada *tapping* hanya dilakukan pada 9 titik pertama (gerakan *prosedure*) pada gambar 2.1. Sedangkan untuk versi lengkap pada gambar 2.2. setelah

menyelesaikan 9 gerakan *prosedure*, langkah terakhir adalah mengulang tapping dari titik pertama hingga ke-18 (berakhir di *karate chop*) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan sambil mengucapkan syukur (Alhamdulillah).

Dari gambar titik *tapping* terapi SEFT yang ada di atas konselor atau terapis hanya menggunakan titik *taping* yang singkat. Mengapa terapis menggunakan yang singkat karena dengan titik *tapping* yang singkat sudah bisa menetralkan titik-titik syaraf yang tersumbat sehingga penyakit atau masalah emosional telah dapat di atasi, kalau memakai titik tapping yang lengkap akan memakan waktu yang lama juga dan hasilnya pun sama seperti menggunakan yang singkat.

5. Kunci Keberhasilan SEFT

Dalam SEFT ada unsur spiritual yaitu Doa sebagai bagian dari dimulanya proses terapi hingga terapi berakhir . Hal ini sangat penting karena seringkali faktor sangat berperan tatkalah EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal yang esensial dan hubungan yang vertikal “paling tulus” antara hamba Allah dengan penciptanya.³⁷

³⁷Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*. (Jakarta: Afzan PUBLISHING, 2008). h.70.

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, diantaranya:

a. Yakin

Sebagai seorang terapis maupun konseli tidak perlu yakin pada SEFT atau diri sendiri, yang perlu di yakini hanya pada Maha Kuasanya Tuhan dan Sayangnya Tuhan pada diri kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun konseli skeptik, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil dan lainnya. Kunci dari keyakinan adalah konseli dan terapis masih yakin atau percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sebagaimana firman Allah dalam AlQur'an, Yasin [36]: 82:

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya: "Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: " Jadilah!" maka terjadilah" (Q.S. Yasin: 82).³⁸

Dan dalam firman Allah SWT. AlQur'an, An-Nisa' [4]: 122:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعْدَ اللَّهِ حَقًّا وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا

³⁸Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.445.

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan saleh, kelak akan Kami masukkan ke dalam surge yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, mereka kekal didalamnya selama-lamanya. Allah telah membuat suatu janji yang benar. Dan siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?” (Q.S. An-Nisa’:122).³⁹

Dalam sebuah hadis yang artinya “hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari pada yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada Allah maka mohonlah kepada-Nya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai (tidak yakin).” (HR.Ahmad).⁴⁰

b. Khusyuk

Dalam bahasa Arab Khusyuk adalah Inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan) dan sukun (ketenangan), jika terdapat tiga hal tersebut maka seseorang dapat dikatakan khusyuk layaknya gedung yang berdiri dengan kokoh.⁴¹

Khusyuk adalah lembutnya hati seorang insan, redupnya hasrat yang berasal dari hawa nafsu dan halusnya hatinya karena

³⁹ Ibid. h.355.

⁴⁰ Khalid Abu Syadzi. *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah*. (Jakarta: Imprint Bumi Aksara. 2012). h.23-24.

⁴¹ Muchtar Adam. *Meraih Salat Khsuyu’, Salat dalam Perspektif Sufi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001). h.204.

Allah SWT. Sehingga bersih dari sifat sombong dan iri hati. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an Surah al-Baqarah [2]: 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk” (Qs. Al-Baqoroh:45).⁴²

Khusyuk bisa diartikan sebagai berikut:

- 1) Komitmen untuk taat kepada Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya.
- 2) Kondisi jiwa yang tenang dan berdampak pada ketenangan organ tubuhnya.
- 3) Merasakan hadir di hadapan Allah SWT. dengan penuh ketundukan dan kehinaan.
- 4) Memancarnya cahaya pengagungan kepada Allah SWT., dalam hati dan padamnya api syahwat.⁴³

c. Ikhlas

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

⁴²Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.7.

⁴³Salim bin Id Al-Hilali. *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*. (Solo: Era Intermedia. 2004). h.20-21.

kecemasan) kembali kepada sumbernya yaitu Allah SWT. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia, yang dipedomankan oleh Allah SWT. untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas.⁴⁴ Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur“ an Surah Yunus [10]: 22:

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينَ
بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرَحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ
مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ
لَئِنْ أَجَبْنَاهُمْ مِنْ هَٰذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

Artinya: “Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. Sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah baterah itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik , dan mereka bergembira karenanya, datanglah agin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (mereka berkata): “sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bahaya ini, pastilah kami akan

⁴⁴Erbe Sentanu. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010). h.153.

termasuk orang-orang yang bersyukur.”
(Q.S. Yunus [10]: 22).⁴⁵

Dalam hadist diterangkan:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ صَخْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَامِكُمْ وَلَا إِلَى صُورِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ. (رواه مسلم)

Artinya: Dari Abi Hurairah dari Abdirrahman bin Shohr r.a. dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “sesungguhnya Allah tidak melihat ke tubuh atau gambaranmu akan tetapi Dia melihat hatimu.” (HR. Muslim)

Niat atau motivasi itu bertempat di hati, siapapun tidak akan mengetahui motivasi apa yang ada dalam hati seseorang saat ia mengerjakan sesuatu, kecuali dirinya dan Allah saja. Dengan demikian, seseorang yang melakukan suatu amal yang dipandang menurut pandangan manusia, tetapi motivasinya salah atau tidak ikhlas, hal itu akan sia-sia karena Allah tidak melihat bentuk dzahirnya, tetapi melihat niat dalam hatinya, seperti yang dimaksud dalam hadist diatas.⁴⁶

Sedangkan niat tanpa keikhlasan termasuk riya” yang dengan bentuk

⁴⁵Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.221.

⁴⁶Abu Fajar Alqami,dkk. *Riyadush Shalihin*. (Jakarta: GitaMedia Press. 2003). h.47.

kemunafikan, dan sinonim dari perbuatan maksiat. Demikian juga niat tanpa ketulusan dan pertimbangan matang tidak mendapatkan penilaian.⁴⁷

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, no comment atas musibah yang sedang menimpah kita. Hal yang membuat sakit seseorang makin parah adalah karena dia tidak mau menerima dengan ikhlas sakit yang dideritanya atau masalah yang di hadapinya selalu di keluhkan. Ikhlas memang benar-benar sulit. Semuanya murni hanya untuk Allah dan tidak ada porsi sedikitpun untuk selain-Nya. Firman Allah :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam.” (QS. Al-An’Am: 162).⁴⁸

Karena itu ketika ditanya, apa sesuatu yang paling berat bagi diri, Sahl bin Sa’ad (At-Tustari), seorang tokoh sufi terkemuka, menjawab singkat: Ikhlas, sebab ia tidak memiliki porsi sedikitpun di dalamnya.

⁴⁷Yusuf Al-Qardhawi. *Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur’an dan as-Sunnah*. (Surabaya: Risalah Gusti. 2005). h..5-6.

⁴⁸Mushaf At-Tauhid. *Al-Qur’an Terjemah dan Tajwid Warna*, (Jakarta: Cahaya Press). h.150.

Semua didedikasikan sepenuhnya hanya untuk Allah SWT semata.⁴⁹

d. Pasrah

Pasrah atau tawakal merupakan kondisi dimana seseorang menyerahkan apapun yang akan terjadi nantinya (hasil) kepada Sang Pencipta. pasrah, yang merupakan ruh tawakal, inti dan hakikatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan. Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.⁵⁰

Usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Tawakal tanpa ikhtiar adalah suatu dosa. Sebaliknya ikhtiar tanpa tawakal juga berdosa karena itu menunjukkan hamba yang angkuh. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur“ an Surah al-Talaq [55]: 3:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ
اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezki dari arah yang tidak disangkah-sangkahnya. Dan

⁴⁹ Amru Khalid. *Terapi Hati*. (Jakarta: Republika. 2005). h.16.

⁵⁰ M Yunan Nasution. *Pegangan Hidup I*. (Jakarta: Publicita. 1978). h.170.

barang siapa yang bertawakal kepada Allah akan mencukupkan (keperluan) Nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”.⁵¹

Pasrah adalah sebuah kondisi jiwa menyerahkan diri kepada Allah SWT, tentu saja di barengi dengan semangat juang dan pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan keadamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggamannya.⁵²

e. Bersyukur

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 diberikan oleh Allah SWT. kepada hambanya, sepatutnya nikmat yang banyak itu di syukuri, terutama nikmat sehat. Hakikat syukur adalah mengungkapkan rasa terima kasih di dalam hati secara tulus dan mengatakannya secara lisan serta menerjemahkannya kedalam perbuatan atas

⁵¹Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.558.

⁵²Hasbi Ash Shiddiqie. *al-Islam*. (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra. 2001). h.536.

segala nikmat yang diberikan Allah SWT. Bersyukur artinya berbuat baik pada diri sendiri juga kepada orang lain.⁵³

Maka kita perlu “Dicipline of gratitruide”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur, dalam kondisi berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang diderita atau masalah yang tak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mesyukuri nikmat yang selama ini diterima.⁵⁴

Dalam firman Allah SWT. Al-Qur'an surah Al-A'raaf [7]: 69

أَوْعَيْبُكُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ
لِيُنذِرَكُمْ وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ
وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصِطَةً فَادْكُرُوا ءَالَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ

Artinya: “Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seseorang laki-laki diantaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah

⁵³Yudy Effendy. *Sabar & Syukur, Rahasia Meraih Hidup Sukses*, (Jakarta: Qultum Media. 2013). h.13, 16-17.

⁵⁴Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*. (Jakarta: Afzan Pubilising. 2008). h.70 -73.

lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan. (Q.S. Al-A'raaf: 69)⁵⁵

6. Hal-Hal yang Perlu diperhatikan dalam SEFT
Zainuddin, mengatakan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan SEFT, yaitu:

- a. *Testing*

Sebelum menerapkan SEFT, terlebih dahulu, menentukan nilai seberapa tinggi intensitas emosi/ rasa sakit yang dialami dengan menggunakan skala 0-10 (0: tidak terasa, 10: intensitas maksimum). Nilai subjektif tersebut menjadi tolok ukur kemajuan setelah SEFT diterapkan.

- b. *Aspects*

Ketika melakukan SEFT, subjek dibantu memikirkan dan membayangkan masalah yang dialaminya. Memikirkan dan membayangkan aspek yang membuat subjek ingin keluar dari masalah.

- c. *Be Spesific*

⁵⁵Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.126.

Semakin spesifik mengenali akar masalah yang dialami maka semakin efektif hasilnya.⁵⁶

7. Penerapan SEFT

SEFT ini dapat diterapkan dalam segala bidang, dimana dapat mengatasi masalah yang terjadi pada diri sendiri, organisasi, keluarga, sekolah, seni bisnis, dan training.

a. Individu (Pengembangan Diri)

Berapa banyak orang yang berhenti atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena terdapat satu atau beberapa masalah pribadi. Sering kali kita mempunyai PR pribadi yang tak kunjung terselesaikan, dalam psikologi yang disebut unfinished business. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar ditinggalkan dan ketakutan untuk mengambil resiko.

Untuk berusaha mengembangkan diri dengan memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci tetap bisa maju akan tetapi tersendat-sendat can't full speed.

SEFT dapat membantu membebaskan diri dari masalah masalah pribadi tersebut. Menyelesaikan dengan yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah terbebas dari terbelenggu penjajahan emosi berulah dapat melangkah dengan

⁵⁶Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT*. (Jakarta: PT Arga Publishing. 2010). h.15.

bebas, untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

b. Keluarga (hubungan suami-istri dan anak)

Keluarga adalah tempat seseorang memperoleh kepuasan yang besar, tetapi juga berpotensi menjadi sumber kepedihan yang terdalam. Keluarga bisa menjadi surga dunia tapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan dan kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan suami-istri dan orang tua kepada anak. Dalam hal ini SEFT bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk menetralkan emosi negatif yang timbul dalam keluarga.

c. Sekolah (Guru, pelajar dan mahasiswa)

SEFT dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya:

- 1) Guru dapat mengajarkan SEFT atau melakukan SEFT pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, bolos, moody dan masalah remaja).
- 2) Pelajar/Mahasiswa dapat menggunakan SEFT saat malas mengerjakan skripsi, mempelajari pelajaran yang di benci, dan menghadapi dosen.
- 3) Guru BK (Bimbingan dan Konseling) mendapat terapi baru yang dapat dengan cepat membantu konselinya.

- d. Organisasi (manajemen konflik, team work and leadership)

Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi harus memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa keterampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. SEFT ikut berperan membantu masalah yang timbul dari dalam maupun luar organisasi tersebut.

- e. Bisnis (*Entrepreneurship, sales and peak performance*)

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Kunci kemenangan dari dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah *peak performance* (kinerja unggulan). Kinerja unggulan ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, dan budaya kerja yang efisien. Dalam hal ini SEFT dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sering menghambat *businessman/woman* untuk melakukan kinerja unggulan.

- f. Olahraga dan Seni (mental juara)

Atlet atau seniman memiliki dunia yang unik. Para atlet atau seniman sepertinya menjalani *zero sum game* (sukses besar atau gagal total). Jika sukses bisa kaya raya

seperti Cristian Ronaldo dan Rossa, tetapi jika kualitas setengah-setengah bisa hidup susah. Salah satu faktor penentu sukses seorang olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan *peak performance* di bawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan pertunjukan didepan penonton yang menuntut penampilan terbaik). SEFT sangat efektif di lakukan bagi para atlet dan seniman juga.⁵⁷

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk

⁵⁷ Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2009). h.82-86.

menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.⁵⁸

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan - pengetahuan akan keterbatasan -keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.⁵⁹

Hurlock menambahkan bila individu hanya melihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan

⁵⁸Agoes Dariyo. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*. (Jakarta: PT Refika Aditama. 2007). h.205.

⁵⁹J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005). h.250.

tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.⁶⁰

Dijelaskan pula oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Penerimaan diri ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan terhadap diri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental.⁶¹

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mampu dan mau menerima keadaan diri baik kelebihan atau kekurangan, sehingga dapat memandang masa depan lebih positif.

Tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Menurut Carl Rogers mengatakan bahwa, biasanya, mereka yang merasa bahwa mereka

⁶⁰Hurlock.E. *Adolescent Development*. (4th ed.). (Jakarta: Erlangga. 1979). h.434.

⁶¹Artikel. *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses : 27 Agustus 2020.

merasa disukai, ingin diterima, mampu atau layak menerima. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.⁶²

2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

- a. Menerima diri sendiri apa adanya
- b. Tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan
- c. Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain
- d. Untuk merasa berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna.⁶³

Dari uraian diatas diketahui bahwa orang yang dapat menerima dirinya memiliki ciri-ciri tertentu yaitu dapat menerima diri sendiri

⁶²Matthews D. Wayne. *Acceptance of Self And Others*. (North Carolina: Cooperative Extension Service, 1993). h.121.

⁶³Alin Riwayati. "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia." *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010. h.36.

seperti adanya, mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri dan mampu menghargai orang lain, tidak merasa dirinya paling sempurna dari orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa mampu untuk menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Bastaman mengemukakan beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan perubahan dari penghayatan hidup tak bermakna menjadi hidup bermakna. Komponen-komponen tersebut yaitu:

- a. Pemahaman Diri (*Self Insight*)
Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah kondisi yang lebih baik.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*)
Nilai-nilai penting yang bermakna bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.
- c. Pengubahan sikap (*changing attitude*)
Merubah diri yang bersikap negative menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.

d. Keikatan diri (*self commitment*)

Merupakan komitmen individu terhadap makna hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa diri pada hidup yang lebih bermakna dan mendalam.⁶⁴

Menurut Sheerer menyebutkan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain :

- a. Sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka
- b. Adanya hambatan dalam lingkungan.
- c. Memiliki hambatan emosional yang berat.
- d. Selalu berfikir negatif tentang masa depan.⁶⁵

4. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan beberapa kondisi yang mengarah pada pembentukan penerimaan diri. Kondisi tersebut adalah:

- a. Bebas dari hambatan lingkungan
- b. Adanya kondisi emosi yang menyenangkan
- c. Identifikasi dengan individu yang penyesuaian dirinya baik
- d. Adanya pemahaman diri
- e. Harapan-harapan realistik
- f. Sikap lingkungan sosial yang menyenangkan

⁶⁴H.D. Bastaman. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007). h.57.

⁶⁵Ibid. h.61.

- g. Frekuensi keberhasilan
- h. Perspektif diri.⁶⁶

5. Tanda-tanda Penerimaan Diri

Santrock mengatakan bahwa tanda-tanda penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Seorang yang menerima dirinya memiliki penghargaan yang realistis tentang sumber-sumber yang ada pada dirinya digabungkan dengan penghargaan tentang harga atau kebergunaan dirinya. Ia percaya akan norma-norma serta keyakinan-keyakinannya sendiri, dengan tidak menjadi budak daripada opini-opini orang lain. Ia juga memiliki pandangan yang realistis tentang keterbatasan-keterbatasannya tanpa menimbulkan tindakan menjauhi atau penolakan diri yang rasional.
- b. Individu-individu yang menerima kehadiran dirinya mengenal dan menghargai kekayaan-kekayaannya (potensi-potensi dirinya) dan bebas mengikuti perkembangannya. Mereka menyadari kekurangan-kekurangannya tanpa harus terus menerus menyesalnya.
- c. Ciri yang paling menonjol dari pada seseorang yang menerima dirinya adalah spontanitas dan tanggung jawabnya untuk dirinya sendiri. Mereka menerima kualitas-kualitas kemanusiaannya tanpa

⁶⁶Hurlock.E. *Adolescent Development*, (4th ed.). (Jakarta: Erlangga 1979). h.377.

mempersalahkan dirinya bila terjadi hal-hal yang diluar kemampuannya untuk mengontrolnya.⁶⁷

C. Aplikasi Spiritual Emotional Freedom Teknik (SEFT) terhadap Penerimaan diri

Menurut teori dari SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ialah teknik untuk mengatasi masalah. Menurut pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi suatu sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Ketika aliran energi dalam tubuh terganggu akibat dipicu adanya masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Sebenarnya penyebabnya sederhana, yaitu terganggunya sistem energi tubuh. Karena itu solusinya juga sederhana, dimana menetralkan kembali gangguan energi itu dengan terapi SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar.⁶⁸ Cara membebaskannya adalah dengan mengetuk ringan menggunakan dua ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu. Aplikasi teknik SEFT dalam mengelola penerimaan diri yang tidak tuntas dapat dilakukan sebagai berikut.

Pada pertemuan pertama terdapat beberapa langkah yang dilakukan oleh konselor untuk menanamkan penerimaan diri. Langkah pertama

⁶⁷Santrock. John. W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Jakarta : Erlangga. 2003). h.232.

⁶⁸Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2009). h.108.

aplikasi SEFT untuk penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak merasa dibohongi, kecewa dan putus asa adalah dengan mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa dibohongi, kecewa dan putus asa. Kemudian dilanjutkan dengan langkah kedua yaitu mengajak konseli membuat formula sugesti. Langkah selanjutnya adalah langkah ketiga yaitu melakukan serangkaian teknik dalam SEFT. Diawali dengan penentuan target, diantaranya adalah dapat dikelolanya perasaan dibohongi, dapat dikelolanya perasaan kecewa dan putus asa.

Langkah berikutnya adalah praktek penerapan SEFT yang diawali dengan The Set-Up. The set-up untuk penerimaan diri yang tidak tuntas adalah dengan konseli mengucapkan “Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Konseli mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

Sedangkan The Set-Up untuk perasaan dibohongi adalah dengan konseli mengucapkan “Ya

Allah.... Meskipun saya telah dibohongi oleh keluarga saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Konseli mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

The Set-Up untuk konseli yang merasa kecewa adalah dengan konseli mengucapkan “Ya Allah.... Meskipun saya masih merasakan kekecewa dihati saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Konseli mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

Dan The Set-Up untuk sikap konseli yang merasa putus asa adalah dengan konseli mengucapkan “Ya Allah.... Meskipun saya merasa putus asa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Konseli mengucapkan kalimat seperti di atas

dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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*” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

Setelah langkah The Set-Up maka dilanjutkan dengan langkah The Tune-In. Dimana The Tune-In untuk penerimaan diri dilakukan dengan mengajak konseli memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangiimu”. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) konseli dalam hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

The Tune-In untuk perasaan dibohongi dilakukan dengan mengajak konseli memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membohongimu berada di depanmu”. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) konseli dalam hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

The Tune-In untuk konseli yang kecewa adalah dengan mengajak konseli memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya “bayangkan apabila orang yang membuatmu kecewa berada dihadapanmu saat ini”. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) konseli dalam hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

Dan The Tune-In untuk konseli yang merasakan putus asa adalah dengan mengajak konseli memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya “bayangkan apabila orang yang membuatmu putus asa berada di depanmu”. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

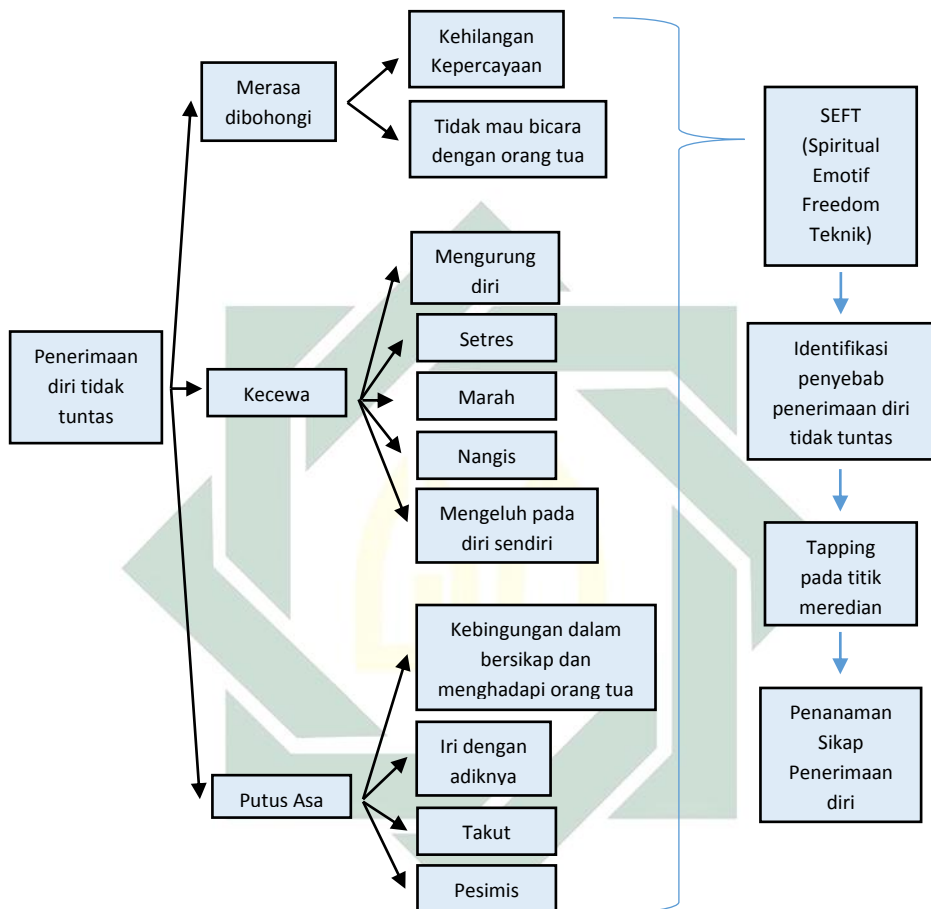
Tahap berikutnya adalah *Tapping* yang dilakukan bersamaan dengan The Tune-In yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*the major energi meridians*” yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan. Karena aliran tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Titik-titik tersebut adalah bagian ubun-ubun atau

bagian atas kepala, titik permulaan alis mata, di atas tulang ujung alis mata, 2 cm dibawah mata, tepat dibawah hidung, di antara dagu dan bagian bawah bibir, di ujung tempat bertemunya tulang dada, di bagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan dan 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Langkah berikutnya setelah men-tapping titik tersebut kemudian melakukan 9 gerakan *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 menit. Dan dilanjutkan dengan pemberian tugas melakukan rangkaian SEFT setiap habis sholat selama seminggu. Dan langkah terakhir yaitu evaluasi & follow up.

Dalam penerapannya, SEFT juga menjadi lebih efektif dikarenakan adanya unsur atau aspek utama yang salah satunya yaitu ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik maupun psikis) dengan sepenuh hati. Ikhlas juga memiliki arti tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Sebab yang sebenarnya membuat seseorang semakin sakit adalah perasaan tidak mau menerima rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi.⁶⁹

⁶⁹ Ahmad Faiz Zainudin, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), (Afzan Publishing: Jakarta: 2009) hal 82-86



Gambar 2.3 : Alur Penelitian

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Naila Daniyati. 2011. Skripsi berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Spiritual Emotif Freedom Tehnique* (SEFT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja”.

- a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama sama menggunakan terapi *Spiritual Emotif Freedom Tehnique* (SEFT) dan sama sama menggunakan metode pendekatan kualitatif.

- b. Perbedaan

Sasaran penelitian terdahulu adalah remaja yang kesusahan dalam mengola emosi. Sedangkan penelitian sekarang memiliki sasaran penelitian remaja SMA yang merupakan anak adopsi yang belum bisa menerima kenyataan bahwa dirinya merupakan anak adopsi.

- c. Hasil penelitian terdahulu

Keberhasilan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *Spiritual Emotif Freedom Tehnique* (SEFT) untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja pamarah di desa dalegan panceng Gresik. Dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri konseli degan melihat skala penilaian,

grafik dan wawancara kepada konseli, dan orang tua konseli.

2. Ronica. 2016. Skripsi berjudul “Pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum”.

- a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama sama menggunakan terapi *Spiritual Emotif Freedom Tehnique* (SEFT).

- b. Perbedaan

Sasaran penelitian terdahulu adalah remaja yang cemas ketika berbicara di depan umum . Sedangkan penelitian sekarang memiliki sasaran penelitian remaja SMA yang merupakan anak adopsi yang belum bisa menerima kenyataan bahwa dirinya merupakan anak adopsi. Penelitian terdahulu menggunakan metode pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif.

- c. Hasil penelitian terdahulu

Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tachnique*) mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.043 lebih kecil dari 0.05 ($0.043 < 0.05$) artinya hipotesis SEFT (*Spiritual*

Emotional Freedom Tachnique)
mempengaruhi dalam menurunkan
kecemasan berbicara di depan umum
diterima.

3. Shifatul 'Ulyah. 2014. Skripsi berjudul “Efektifitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menurunkan Kecemasan”.

- a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama sama menggunakan terapi *Spiritual Emotif Freedom Tehnique* (SEFT).

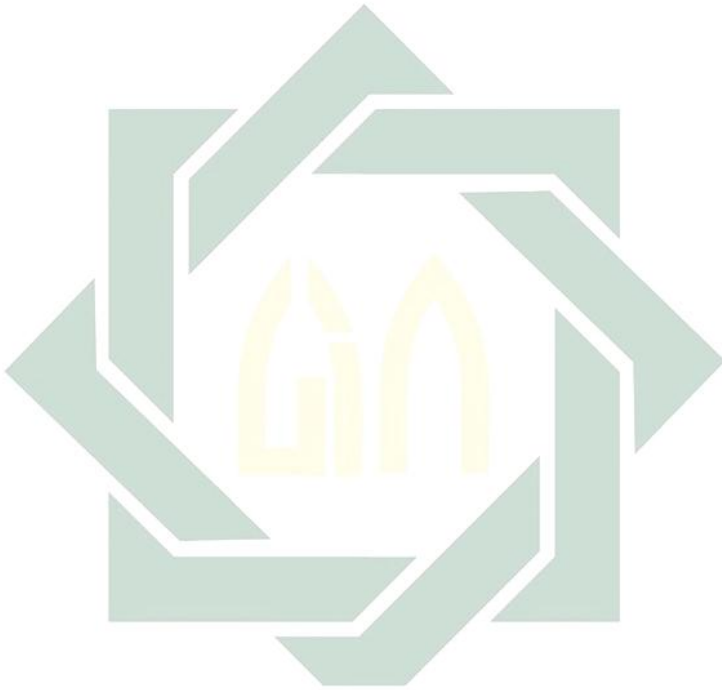
- b. Perbedaan

Sasaran penelitian terdahulu adalah remaja yang mengalami kecemasan . Sedangkan penelitian sekarang memiliki sasaran penelitian remaja SMA yang merupakan anak adopsi yang belum bisa menerima kenyataan bahwa dirinya merupakan anak adopsi. Penelitian terdahulu menggunakan metode pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif.

- c. Hasil penelitian terdahulu

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemaasan atau ketakutan yang berlebih pada individu yang mengalami kecemasan saat bertemu seekor kucing.. Hal ini dapat

dilihat nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.027 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$) yang artinya terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, karena prosedur penelitian akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik.⁷⁰ Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.⁷¹

Alasan lain penulis menggunakan metode penelitian ini adalah metode ini lebih berorientasi pada proses. Dalam menangani kasus penerimaan diri untuk mengelola emosi anak adopsi, hasil setelah proses konseling yang menggunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan ini dapat terpenuhi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. metode ini memusatkan pada hal-hal yang aktual sebagaimana adanya saat penelitian berlangsung. Peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang

⁷⁰Lexi J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). h.4.

⁷¹Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2015). h.60.

menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Peneliti akan mendeskripsikan sesuai hasil pengamatan yang dilakukannya.

Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.⁷²

Jenis penelitian yang digunakan berupa deskriptif komparatif. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang dilakukan, yaitu membangun teori baru berdasarkan masalah yang dihadapi konseli.

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini menggunakan 4 langkah-langkah konseling dalam study kasus yaitu : terdapat identifikasi, diagnosis, prognosis, dan treatment, untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam dan dapat menentukan bantuan terhadap konseli.

B. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di di Desa Sepande, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo (rumah konseli). Untuk lokasi penelitian, Peneliti mengikuti keinginan konseli, demi memenuhi kenyamanan sehingga konseli dapat mengungkapkan kegelisahannya dengan tenang dan terbuka.

⁷²Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. (Bandung: Alfabeta. 2015). h.29.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal. Adapun jenis data penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diambil dari sumber utama lapangan dimana data dengan latar belakang konseli, perilaku konseli, dan dampak yang akan di alami oleh konseli kedepannya.⁷³

Data primer pada penelitian ini berupa ungkapan langsung dari konseli tentang apa yang ia pikirkan terhadap kondisinya saat ini, apa yang dirasakan olehnya serta bagaimana ia memandang dirinya sendiri juga masa depannya. Kondisi ketika proses konseling menggunakan SEFT dengan tahapan The Set-Up, The Tune-In, dan Tapping untuk mengelola penerimaan diri yang tidak tuntas dengan ciri-ciri konseli merasa dibohongi oleh keluarganya, timbulnya rasa kekecewaan, serta munculnya rasa putus asa. Juga perubahan emosi sebelum dan setelah terapi sehingga diharapkan dengan pengaplikasian SEFT dapat menanamkan sifat penerimaan diri yang lebih baik.

⁷³Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.128.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau berbagai sumber seperti keluarga, teman, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data primer.⁷⁴ Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna untuk melengkapi data primer.

Dalam penelitian ini, data sekunder yaitu sikap yang ditunjukkan konseli, cara konseli berinteraksi dengan keluarga, bagaimana konseli dalam menjalani hari-harinya setelah ia mengetahui bahwa ia merupakan anak adopsi dan hal ini dari sudut pandang ayah serta ibu angkat konseli, saudara angkat konseli, tetangga konseli dan temannya.

2. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu yang paling penting dalam penelitian. Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.⁷⁵ Sumber data adalah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang

⁷⁴Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001). h.128.

⁷⁵Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta. 1980). h.8.

diperlukan dalam penelitian.⁷⁶ Jika terjadi kesalahan dalam memahami sumber data, maka data informasi yang diperoleh akan meleset. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer pada penelitian ini adalah sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, dan orang tuanya yang di dapat dari penelitian dari konselor.

Sumber data primer yaitu sumber utama yang menjadi tempat untuk mendapatkan data.⁷⁷

Data penelitian ini diperoleh langsung dari konseli dengan inti masalahnya yaitu penerimaan diri yang tidak tuntas ketika mengetahui bahwa dirinya merupakan anak adopsi.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data-data yang berupa wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian tersebut baik dari tetangga maupun teman konseli. Data sekunder adalah data yang diambil dari

⁷⁶Kristi Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi* (Jakarta: LPSP3 UI. 1983). h.29.

⁷⁷Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta. 2009). h.62-63.

sumber kedua atau berbagi sumber guna melengkapi data primer.⁷⁸

Hasil dari sumber data ini didapatkan dari orang-orang terdekat konseli, baik ayah serta ibu angkat konseli, saudara angkat konseli, tetangga rumah yang sering berinteraksi dengan konseli maupun teman-teman konseli.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan penelitian yang akan dijalankan, yaitu:

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap ini terdapat enam langkah yang mesti ditempuh dan satu hal yang juga harus diperhatikan. Berikut merupakan tahapannya:

- a. Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun perihal apa saja yang akan digunakan dan dilaksanakan untuk penelitian terhadap aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo. Baik itu mulai mencari informasi tentang karakteristik kepribadian konseli, kebudayaan keluarga konseli dan adat masyarakat di Desa Sepande mengenai anak adopsi.

⁷⁸Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). h.128

b. Memilih lapangan penelitian

Tentunya dalam melakukan penelitian harus mempunyai lapangan atau tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Setelah menentukan, peneliti akan mengamati lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang terjadi di lapangan. Peneliti memilih Desa Sepande karena merupakan salah satu desa di Sidoarjo yang terdapat seorang anak adopsi dan tidak dapat menerima kondisi dirinya yang bukan merupakan anak kandung dari kedua orang tuanya saat ini. Tempat ini dipilih oleh peneliti dikarenakan letak desanya yang tidak jauh dengan tempat peneliti. Seperti yang kita semua ketahui bahwa pada tahun 2020 ini, dunia sedang terkena pandemic Covid-19 yang membatasi semua akses kegiatan dan disarankan untuk tidak keluar rumah.

c. Mengurus Perizinan

Perizinan termasuk dalam hal terpenting yang dibutuhkan untuk penelitian. Gunanya adalah untuk mendapatkan izin melaksanakan atau melanjutkan penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal. Peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting, yaitu surat tugas; identitas diri seperti Kartu Pelajar,

foto, dan lain-lain; dan perlengkapan penelitian.⁷⁹

Dalam penelitian ini peneliti melakukan perizinan terhadap orang tua angkat konseli. Ketika sudah mendapat izin dari anggota keluarga, kemudian peneliti mengurus surat perizinan di kantor Kelurahan Sepande untuk melakukan penelitian aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo.

d. Mengamati dan menilai lapangan

Tujuan dari penjajakan lapangan adalah agar peneliti mengenal lingkungan fisik, sosial, budaya, dan keadaan sekitar. Dengan begitu, peneliti dapat menyiapkan perlengkapan yang diperlukan. Terutama hal-hal serta isu-isu yang berkaitan dengan anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo.

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Dalam penelitian ini, informan adalah ayah adopsi konseli, ibu adopsi konseli, saudara angkat konseli, tetangga yang sering berinteraksi dengan konseli dan teman konseli.

⁷⁹Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). h.128.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan guna menunjang kelancaran selama berlangsungnya penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menyiapkan sebuah panduan pelaksanaan konseli yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo.

g. Persoalan etika penelitian

Persoalan etika tidak akan terjadi jika peneliti dapat mengetahui kemudian mematuhi dan menghormati nilai-nilai yang terdapat masyarakat sekitar. Karenanya, peneliti harus mempunyai persiapan fisik dan mental.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri

Pada intinya dalam memahami latar dan mempersiapkan diri, peneliti harus mampu menempatkan dirinya. Penempatan yang mesti dipenuhi antara lain adalah penampilan, cara berkomunikasi, dan lamanya waktu penelitian disana.

Dalam penelitian ini peneliti mengikuti protokol kesehatan yang sedang berlaku, dikarenakan pada masa penelitian ini dilakukan dunia sedang dilanda pandemi

Covid-19 yang menyebabkan ribuan juta manusia meninggal dunia. Peneliti menggunakan masker medis, mencuci tangan dengan sabun sebelum masuk rumah konseli dan tidak melebihi jam yang di sepakati dalam berkunjung.

b. Memasuki lapangan

Dalam tahap ini, peneliti sangat dianjurkan untuk totalitas saat penelitian. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membangun keakraban, mempelajari bahasa, dan kebiasaan sekitar. Peneliti juga harus merasakan langsung apa yang diteliti.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bahasa yang santun dan menggunakan rok ketika berkunjung,. Hal ini dikarenakan lingkungan keluarga yang agamis tidak memperbolehkan wanita menggunakan celana.

c. Berperan serta sambil mengumpulkan data

Berperan serta dalam penelitian juga hendaknya memperhitungkan keterbatasan waktu, tenaga, dan jika mungkin biaya. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang ia dapat di lapangan. Catatan tersebut dibuat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, wawancara, atau menyaksikan suatu kejadian tertentu.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data,

mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.⁸⁰

Pada penelitian ini setelah data didapatkan dari konseli, ayah dan ibu angkat konseli, serta adik konseli sesuai dengan hasil catatan tersebut konselor memberi kode agar sumber data dapat ditelusuri. Data tersebut melewati fase pengumpulan, pemilahan, pengklasifikasian, pembuatan ikhtisar, penginfestasian, lalu pembuat indeks.

Konselor berfikir dengan cara membuat kategori data itu memiliki makna, mencari serta mengemukakan pola dan berbagai hubungan dan membuat temuan umum terkait bagaimana pengaplikasian SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adosi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangatlah berguna dalam mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Observasi

⁸⁰Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). h.248.

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Gejala yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan dengan observasi.⁸¹

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.⁸²

Penelitian dengan judul “Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo“ ini melakukan observasi terhadap salah satu anak adopsi yang tidak dapat menerima keadaan diri yang merupakan anak adopsi dan berdampak pada timbulnya perasaan dibohongi, perasaan kecewa serta putus asa. Observasi ini dilakukan di rumah konseli, mengamati tatapan konseli data berdialog dengan peneliti dan kondisi suasana dalam rumah konseli.

2. Wawancara

⁸¹Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2012). h.145.

⁸²Joko Subagyo. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2014). h.63.

Wawancara adalah proses pengumpulan data dengan melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang di tanya atau penjawab. Wawancara dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung oleh penanya kepada yang di wawancarai.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada konseli. Memaparkan secara jelas juga mengenai aplikasi teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani gangguan kecemasan konseli.

Pada tahap ini peneliti akan berdialog langsung dengan konseli guna mendapatkan informasi secara mendalam terkait penelitian yang akan dilakukan. Wawancara merupakan teknik utama dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada hasil yaitu konseli dapat menanamkan sifat penerimaan diri, dikarenakan konseli tidak dapat menerima dirinya sebagai anak adopsi karena ia baru mengetahui hal ini saat ia berada di bangku SMA. Selain itu konseli juga melakukan wawancara dengan ibu dan ayah angkat konseli serta adik konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan atau karya monumental dari seseorang.⁸³

⁸³Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. (Bandung: Penerbit Alfabeta. 2015). h.329.

Dokumen merupakan peristiwa yang pernah terjadi dan diabadikan. Seperti gambar, foto, video, dan monumen bersejarah. Catatan seseorang yang diabadikan juga dapat dikatakan dokumen, seperti catatan sejarah seseorang, biografi, cerita kisah perjalanan hidup, maupun peraturan kebijakan tentang sesuatu dikatakan dokumen berupa tulisan. Sedangkan foto, sketsa, dinamakan dokumen berupa gambar. Dokumen yang berupa karya seni yaitu berupa patung, artefak, dan film.⁸⁴

Dokumentasi yang dipakai dalam penelitian ini berupa foto lokasi penelitian yang berada di rumah konseli serta hal lain yang menjadi data pendukung dalam penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Pada dasarnya, validitas data bertujuan untuk mendapatkan tingkat kepercayaan akan kebenaran dari hasil penelitian. Yang dimaksud validitas data adalah bahwa setiap keadaan harus mendemonstrasikan nilai yang benar.⁸⁵ Sehubungan dengan itu, berikut adalah teknik-teknik untuk memeriksa validitas data :

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Maksud dari perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti ‘berlama-lama’ di lapangan. Pada penelitian ini peneliti melakukan assessment sebanyak 5 kali untuk mendapatkan inti permasalahan yang sedang dialami oleh

⁸⁴Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2015). h.329.

⁸⁵Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. (Bandung: Penerbit Alfabeta. 2015). h.320.

konseli sehingga konselor dapat dengan mudah memetakan inti permasalahan dan dampak yang diakibatkan dari permasalahan yang alami konseli. Begitu juga dengan proses pengaplikasian SEFT untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Disini konselor melakukan perpanjangan pengaplikasian dan evaluasi yang lebih lama guna mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Perpanjangan keikutsertaan juga dapat membatasi gangguan dari dampak peneliti pada konteks; membatasi kekeliruan; mengkompensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian yang tidak biasa atau pengaruh sesaat.

2. Ketekunan Pengamatan

Agar mendapatkan hasil pengamatan yang teliti dan rinci, lalu orientasinya pada tidak diragukan lagi keabsahan datanya, maka peneliti hendaknya tekun pada pengamatan. Ketekunan ini bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci pada aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo. Peneliti melakukan evaluasi berkali-kali, membandingkan antara data primer dan sekunder yang telah didapatkan serta kemajuan yang tampak pada diri konseli.

3. Triangulasi

Dalam penelitian ini digunakan triangulasi dengan sumber guna pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data konseli untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data konseli. ketika peneliti mendapatkan data pada hari pertama dan hari kedua, maka dari kedua hari tersebutlah dibandingkan dan dicek kembali. Lalu, alat yang digunakan peneliti terdapat dua, yaitu wawancara dan pengamatan. Data yang diperoleh dari wawancara dan pengamatan inilah yang akan dicek dan dibandingkan oleh peneliti terhadap konseli dengan fokus permasalahan penerimaan diri yang tidak tuntas.

G. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh dari sumber data melalui teknik pengumpulan data akan dianalisis menggunakan analisa deskriptif. Pada tahapan ini peneliti membuat pemecahan masalah dengan menggambarkan masalah-masalah dan kondisi konseli saat sekarang berdasarkan pada fakta-fakta sebagaimana adanya.⁸⁶

Pada proses analisis data, peneliti menggunakan dua bentuk teknik yakni:

- a. Teknik analisis deskriptif yang merupakan usaha menjabarkan dan menginterpretasi fakta-fakta yang didapatkan selama penelitian dalam penelitian ini mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat

⁸⁶Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University. 1996). h.73.

yang sudah tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang pada aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande Sidoarjo.

- b. Analisis komparatif yakni metode yang dilakukan dengan cara membandingkan antara satu catatan keterangan dan informasi dengan catatan keterangan dan informasi yang lain.⁸⁷ Dalam penelitian ini dilakukan pada perbandingan proses secara teori dengan hasil catatan lapangan dan perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

⁸⁷Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). h.288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Identitas Konseli

Pada umumnya konseli adalah seotang individu yang sedang membutuhkan dorongan atau motivasi untuk menyelesaikan suatu masalah. Adapun data seorang individu yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- | | |
|------------------|---------------------|
| a. Nama Konseli | : Jingga (Samaran) |
| b. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| c. Tanggal Lahir | : 17 April 2004 |
| d. Usia | : 16 Tahun |
| e. Alamat | : Sepande, Sidoarjo |
| f. Profesi | : Siswa |

Jingga merupakan anak adopsi yang tinggal bersama orang tua angkatnya dan seorang adik perempuan. ia baru mengetahui bahwa ia merupakan anak adopsi. Hal ini pun ia ketahui dari orang lain bukan langsung dari orang tuanya.

2. Karakter Konseli

Konseli memiliki kepribadian yang introvert digambarkan dengan sikapnya yang cenderung menyimpan perasaan sendiri dan jarang mau membicarakan secara terus terang. Ia juga dikenal sebagai anak yang pendiam, apalagi ketika ia berada diantara orang-orang yang tidak begitu dikenalnya. Namun ia dapat menceritakan

masalahnya dengan konselor. Ia kerap merasa energinya banyak teruras saat sedang berkumpul dengan banyak orang. Ia lebih suka berkumpul dengan orang-orang terdekatnya dibandingkan dengan banyak orang. Bukan berarti ia tidak suka dengan orang lain namun ia memang lebih menyukai berkumpul dengan orang-orang yang ia kenali dengan baik. Saat ia menghabiskan waktunya di lingkungan yang padat dan ramai ia cenderung akan kehilangan fokus.

Dari karakteristik introvert tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Individu dengan kepribadian melankolis umumnya memiliki sifat mendasar, seperti introvert, pemikir, pesimis, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam. Di lingkungan pergaulan, mereka dikenal sebagai sosok yang pemalu. Karena kurangnya rasa percaya diri ini, sebagian besar melankolis lebih memilih menjauh dari hiruk-pikuk keramaian.

Konseli yang merupakan seorang melankolis ini memiliki sifat perfeksionis dan sangat efisien dalam mengerjakan hal yang ia senangi. Mereka merupakan orang yang setia pada pekerjaan dan sangat berorientasi pada tujuan sehingga kebanyakan hal yang mereka kerjakan selalu optimal. Sayangnya jika kesempurnaan tersebut tidak bisa mereka raih, melankolis dapat marah. Mereka tidak sepenuhnya melupakan amarah ini

sampai pada titik puncaknya sehingga berpotensi berbahaya bagi diri mereka sendiri. Seorang melankolis bukanlah individu yang menonjol. Bukan hanya karena kurang percaya diri, seorang melankolis juga begitu berhati-hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperlukan. Sikap ini pun bagai pisau bermata dua bagi mereka karena dengan terlalu berhati-hati, orang dengan kepribadian melankolis cenderung kurang responsif, tidak tegas, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

B. Penyajian data

1. Proses Munculnya Permasalahan Penerimaan Diri pada Anak Adopsi Di Desa Sepande

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan didapatkan data bahwa Penerimaan diri yang tidak tuntas. Penerimaan diri yang tidak tuntas ini menyebabkan konseli merasa dibohongi karena ia baru tahu bahwa ia merupakan anak angkat ketika ia menginjak bangku SMA. Apalagi ia tidak langsung mengetahuinya dari pihak keluarga, melaikan dari omongan tetangga. Ketika dia berbelanja diwarung tersebut tiba-tiba ada orang yang meengatakan padanya bahwa ia bukanlah seorang anak kandung dari kedua orang tuanya.

Pada awalnya ia tidak ingin sama sekali memberitahukan kepada orang tuanya dari mana ia mengetahui fakta bahwa ia merupakan anak

adopsi. Ketika telah diberitahu bahwa ia merupakan anak angkat, ia langsung masuk kedalam kamar dan mengunci pintunya. Kemudian mengirimkan pesan ke orang tuanya yang berisikan “bu, aku ini bukan anaknya ibu ya?”. Hal ini membuat orang tua konseli tersentak dan buru-buru pulang kerumah karena konseli tidak mengangkat panggilan telfon dari orang tuanya.

Konseli sudah menangis keras dikamarnya saat orang tuanya sampai di rumah. Membutuhkan waktu lama bagi orang tuanya untuk dapat membujuk konseli membukakan pintu kamarnya. Kemudian orang tuanya masuk dan bertanya pada konseli “apa yang pingin kamu tau dari ibu”. Dan konselipun hanya ingin jawaban dari orang tuanya apakah ia benar-benar anak angkat atau bukan. Sang ibu pun menjawabnya bahwa benar konseli merupakan anak yang diadopsi oleh mereka ketika ia berusia 2 hari.

Sang ibu kandung dari konseli kabur tanpa kabar setelah berpamitan untuk membeli susu sedangkan ayah kandungnya sudah meninggal. Dikarenakan orang tua angkat dari konseli belum dikaruniai anak setelah sekian lama menikah maka mereka memutuskan untuk mengadopsi konseli menjadi anaknya. “namun kamu dan adik sama sama anak ayah ibu mbak, walau ibu tidak ikut melahirkanmu tapi kasih sayang ibu tetap sama. Ayah ibu sampai lupa bahwa kamu adalah anak adopsi karena ya kami sudah benar-benar sayang ke mbak seperti darah daging sendiri”.

Ayah angkatnya pun mengucapkan “mbak, ayah lo apa aja dikasih buat mbak. Ayah pijitin mbak kalau mbak capek tiap mau tidur. Ayah gendong mbak tiap mbak sakit. Ayah tidak pernah marah bahkan memukul mbak atau mencubit sekalipun ayah gak pernah lakukan. Ayah sayang sama mbak seperti anak ayah sendiri. Tidak ada bedanya dulu maupun sekarang. Apapun yang mbak butuhkan ayah selalu berusaha memenuhinya”.

Namun konseli yang sedang terkejut akan kenyataan bahwa ia merupakan anak adopsi dan bukan anak kandung dari kedua orang tuanya saat ini menyebabkan konseli tidak bisa menerima kenyataan dirinya bahwa ia merupakan anak adopsi. Penerimaan diri ini menyebabkan perasaan dibohongi ini sehingga konseli kehilangan kepercayaannya. Ia merasa mungkin masih ada hal lain yang belum ia ketahui dan ia enggan berbicara dengan orang tuanya.

Ternyata ia merupakan anak dari paman orang tuanya. Dan secara otomatis sebenarnya ia masih merupakan kerabat dari orang tua adopsinya. Ia merupakan sepupu orang tua adopsinya saat ini.

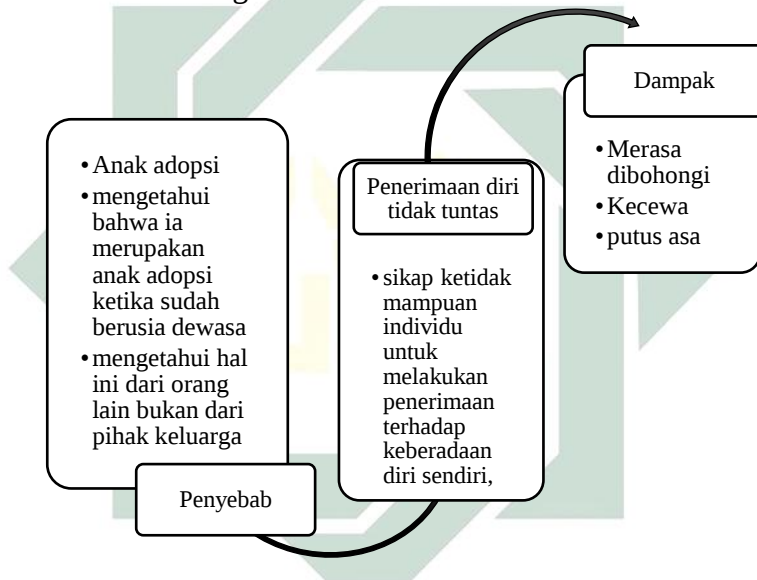
Selain merasa dibohongi, penerimaan diri yang tidak tuntas pada diri konseli menyebabkan ia merasa kecewa. Konseli mengurung diri dikamar selama beberapa hari saja. Ia hanya keluar kamar jika ingin ke kamar mandi. Tak jarang orang tua adopsinya ini masuk ke kamarnya hanya untuk membelai rambutnya dan

mencium keningnya. Konseli hanya menangis sambil membenamkan wajahnya diatas bantal. Ia tidak makan hingga berat badannya turun. Sampai orang tua adopsinya ini selalu menaruh cemilan kesukaannya maupun makanan favoritnya diam diam di dalam kamarnya agar setidaknya ada sedikit makanan yang masuk kedalam tubuhnya. Dengan kondisi pandemi covid-19 ini menyebabkan orang tua adopsi nya cemas apabila putri tercintanya tidak makan dan menjaga kesehatannya. Apalagi dengan musim yang seperti ini banyak orang yang terkena penyakit. Pada akhirnya kondisi kesehatan konseli sendiri pun menjadi kurang sehat. Ia hanya mau mengonsumsi sedikit makanan yang disuapkan oleh ibu angkatnya. Ia memakan makanan tersebut dengan air mata yang masih mengalir di pipinya yang juga membuat ibu adopsinya tersebut merasa sedih.

Sering berjalannya masalah ini, konseli menjadi setres sampai tidak bisa menyelesaikan tugas sekolahnya. Ia juga melampiaskan amarahnya dengan berteriak, menangis hingga suaranya hilang. Ia juga jadi sering mengeluh pada diri sendiri. Dengan keadaannya yang seperti saat ini ia merasa tidak bisa menerimanya.

Penerimaan diri yang tak tuntas juga membuat konseli menjadi putus asa karena ia merasa ia sendirian, tidak ada orang yang ada buat dirinya. Ia merasa bingung harus bersikap bagaimana dengan orang tuanya sampai ia menghindar dan tidak mau berkomunikasi dengan

keluarganya. Ia menjadi iri dengan adiknya yang merupakan anak kandung orang tuanya. Ia berandai seandainya ia yang merupakan anak kandung mungkin hidupnya akan lebih baik. Ia takut akan apa yang akan terjadi dengan dirinya setelah ini. Ia pesimis bahwa ia akan menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses dimasa yang akan datang.



Tabel 4.1 Penyebab, Inti Masalah dan Dampak

2. Proses Konseling SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi Di Desa Sepande

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande yang dilakukan oleh konselor dengan konseli selama kurang lebih 3 bulan. Dengan beberapa target yang telah didiskusikan bersama melalui pembuatan formula sugestif. Adapun waktu pelaksanaan berkisar 45 sampai 60 menit sesuai dengan target yang ingin dicapai dan dengan adanya protokol kesehatan yang membuat konseling dan konselor tidak terlalu lama berada disatu ruangan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan konseli adalah di rumah konseli lebih tepatnya di dalam kamar konseli. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli.

Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi di Desa Sepande ini diawali dengan pengedukasian kepada konseli tentang pentingnya bersyukur atas apa yang telah terjadi pada dirinya selama ini. Konselor mengajak konseli menelaah kembali apa saja hal baik yang telah dilalui ia dengan orang tua angkatnya, apa yang telah ia dapatkan dari kedua orang tua tersebut, bagaimana pola asuh kedua orang tua tersebut terhadap konseli.

Setelah pemberian wawasan penerimaan diri tersebut, maka dilanjutkan dengan 3 tahapan

SEFT, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.⁸⁸ Konselor membagi proses tersebut dalam 6 RPLBK sesuai dengan dampak-dampak yang disebabkan oleh penerimaan diri tidak tuntas yang dialami oleh konseli. Setiap RPLBK memiliki target yang harus dicapai. Apabila target tersebut telah dicapai oleh konseli, maka akan dilanjutkan dengan RPLBK selanjutnya sesuai dengan urutan yang telah disepakati. 6 RPLBK tersebut memiliki satu target inti yaitu menanamkan sifat penerimaan diri.



Tabel 4.2 : Tahapan Terapi SEFT untuk Menanamkan Penerimaan diri

a. Pemberian RPLBK 1



Tabel 4.3 : Alur RPLBK 1

⁸⁸Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2009). h.76.

Sesi RPLBK 1 merupakan RPLBK untuk penerimaan diri tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa dibohongi yang menyebabkan kehilangan kepercayaan dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya. SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa dibohongi yang menyebabkan kehilangan kepercayaan dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Ia merasa tidak dapat menerima keadaan dirinya yang merupakan anak adopsi. Penerimaan diri yang tidak tuntas ini menyebabkan konseli merasa dibohongi karena ia baru tahu bahwa ia merupakan anak angkat ketika ia menginjak bangku SMA. Apalagi ia tidak langsung mengetahuinya dari pihak keluarga, melainkan dari omongan tetangga. Sehingga timbul dampak konseli kehilangan kepercayaannya terhadap keluarga dan ia enggan untuk berbicara dengan kedua orang tuanya.

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli

membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 1 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti.

Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan dibohongi
- 3) Tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarga
- 4) Kembali berkomunikasi dengan Orang tua

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan *Tapping*. Pada RPLBK 1 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

1) *The Set-Up*

- a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas

“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

b) Untuk perasaan dibohongi

“Ya Allah.... Meskipun saya telah dibohongi oleh keluarga saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

c) Untuk Kehilangan Kepercayaan

“Ya Allah.... Meskipun saya telah kehilangan rasa kepercayaan saya terhadap keluarga saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- d) Untuk Tidak mau bicara dengan orang tua
“Ya Allah.... Meskipun saya tidak mau berbicara dengan orang tua saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

- a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaan. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung

dari keluarga yang sangat menyayangimu”

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk merasa dibohongi

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membohongimu berada di depanmu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

c) Untuk Kehilangan kepercayaan

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membohongimu berada di depanmu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan

dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

- d) Untuk Tidak mau bicara dengan orang tua
Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaan. “bayangkan apabila orang tuamu berada di depanmu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata

- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 1 konseli sudah mau berbicara dengan orang tuanya. Ia mulai mau merespon dan menjawab

ketika diajak berbicara, namun konseli masih belum bisa mengelola perasaan dibohongi dan masih belum dapat menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap keluarganya kembali. Karena terdapat target yang belum tercapai maka konselor memberikan *follow-up* untuk konseli yaitu berupa pemberian tugas kembali dengan melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi kedua RPLBK 1 konseli sudah dapat mengelola perasaan dibohongi dan menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap keluarganya. Sehingga konseli dapat melanjutkan pada pemberian RPLBK 2.

b. Pemberian RPLBK 2



Tabel 4.4 : Alur RPLBK 2

Sesi RPLBK 2 merupakan RPLBK untuk Penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan mengurung diri dan akhirnya tidak makan sehingga berat badannya turun serta tidak enak badan. SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan mengurung diri dan akhirnya tidak makan sehingga berat badannya turun serta tidak enak badan.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Ia merasa selain timbulnya perasa dibohongi, penerimaan diri yang tidak tuntas pada diri konseli menyebabkan ia merasa kecewa. Konseli mengurung diri dikamar selama beberapa hari saja. Ia hanya keluar kamar jika ingin ke kamar mandi. Tak jarang orang tua adopsinya ini masuk ke kamarnya hanya untuk membelai rambutnya dan mencium keningnya. Konseli hanya menangis sambil membenamkan wajahnya diatas bantal. Ia tidak makan hingga berat badannya turun. Sampai orang tua adopsinya ini selalu menaruh cemilan kesukaannya maupun makanan favoritnya diam diam di dalam kamarnya agar setidaknya ada sedikit makanan yang masuk kedalam tubuhnya. Dengan kondisi pandemi covid-19 ini menyebabkan orang tua adopsi nya cemas apabila putri tercintanya tidak makan dan menjaga kesehatannya. Apalagi dengan musim yang seperti ini banyak orang yang terkena penyakit. Pada akhirnya kondisi kesehatan konseli sendiri pun menjadi kurang sehat. Ia hanya mau mengonsumsi sedikit makanan yang

disuapkan oleh ibu angkatnya. Ia memakan makanan tersebut dengan air mata yang masih mengalir di pipinya yang juga membuat ibu adopsinya tersebut merasa sedih.

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 2 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti. Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan kecewa
- 3) Kembali berkumpul bersama keluarga
- 4) Nafsu makan kembali
- 5) Berat badan naik
- 6) Badan terasa lebih sehat

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan *Tapping*. Pada RPLBK 2 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

- 1) *The Set-Up*
 - a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas
“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit

dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

b) Untuk perasaan kecewa

“Ya Allah.... Meskipun saya masih merasakan kecewa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

c) Untuk perilaku mengurung diri

“Ya Allah.... Meskipun saya belum bisa menyatu dengan keluarga, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

d) Untuk perilaku tidak mau makan

“Ya Allah.... Meskipun nafsu makan saya menurun, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

e) Untuk kondisi berat badan turun

“Ya Allah.... Meskipun berat badan saya turun, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

f) Untuk kondisi tidak enak badan

“Ya Allah.... Meskipun saya tidak enak badan, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk perasaan kecewa

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu kecewa berada dihadapanmu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

c) Untuk perilaku mengurung diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu sedang berkumpul dengan keluargamu dalam keadaan seperti sebelumnya”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*

d) Untuk perilaku tidak mau makan

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila keluargamu makan bersama tanpa adanya kamu disana”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

e) Untuk kondisi berat badan turun

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya.

“bayangkan apabila kondisi badan mu sekarang unporposional”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

f) Untuk kondisi tidak enak badan

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu terkena penyakit mematikan dan dinyatakan tidak dapat sembuh”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa putting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 2 konseli sudah dapat kembali berkumpul dengan keluarga, namun nafsu makan konseli belum kembali serta tubuhnya masih sering terasa kurang sehat. Karena terdapat target yang belum tercapai maka konselor memberikan *follow-up* untuk konseli yaitu berupa pemberian tugas kembali dengan melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi kedua RPLBK 2 nafsu makan konseli kembali dan berat badan konseli mulai naik, namun konseli masih merasa badannya kurang sehat, maka diberikan kembali *follow-up* untuk konseli dengan melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi ketiga RPLBK 2 badan konseli mulai terasa sehat. Sehingga konseli dapat melanjutkan pada pemberian RPLBK 3.

c. Pemberian RPLBK 3



Tabel 4.5 : Alur RPLBK 3

Sesi RPLBK 3 merupakan RPLBK untuk penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan setres sehingga tidak bisa mengerjakan tugas dan marah hingga suka berteriak-teriak. SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan setres sehingga tidak bisa mengerjakan tugas dan marah hingga suka berteriak-teriak.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Sering berjalannya masalah ini, timbulnya perasaan kecewa dalam diri konseli juga menyebabkan konseli menjadi setres sampai tidak bisa menyelesaikan tugas sekolahnya. Iya merasa tidak dapat berfikir dengan keadaan dia yang saat ini. Setiap ia akan mengerjakan tugas ia selalu terganggu dengan keadaan dia yang merupakan anak adopsi. Ia juga melampiaskan amarahnya dengan berteriak

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian

teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 3 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti. Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan kecewa
- 3) Dapat dikelolanya setres
- 4) Kembalinya kemampuan untuk mengerjakan tugas
- 5) Dapat dikelolanya perasaan marah

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan *Tapping*. Pada RPLBK 3 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

1) *The Set-Up*

- a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas
“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

b) Untuk perasaan kecewa

“Ya Allah.... Meskipun saya masih merasakan kecewa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

c) Untuk setres

“Ya Allah.... Meskipun saya merasakan setres, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya” .

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

d) Untuk tidak bisa mengerjakan tugas

“Ya Allah.... Meskipun saya kesulitan mengerjakan tugas, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

e) Untuk perasaan marah

“Ya Allah.... Meskipun hati saya dipenuhi rasa marah, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

f) Untuk perilaku berteriak

“Ya Allah.... Meskipun saya melampiaskan masalah saya dengan berteriak, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya.

“bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk perasaan kecewa

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu kecewa berada dihadapanmu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

c) Untuk setres

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu saat ini sedang berada ditengah-tengah keluargamu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*

d) Untuk tidak bisa mengerjakan tugas

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu dikeluarkan dari sekolah karena nilai yang turun drastis”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

e) Untuk perasaan marah

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu marah berada dihadapanmu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan

dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

f) Untuk perilaku berteriak

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu dihadapkan dengan orang-orang yang telah membohongimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata

- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 3

konseli dapat mengelola setresnya, namun masih kesulitan untuk mengerjakan tugas sekolahnya dan masih belum bisa mengelola perasaan marahnya. Karena terdapat target yang belum tercapai maka konselor memberikan *follow-up* untuk konseli yaitu berupa pemberian tugas kembali adalah melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi kedua RPLBK 3 konseli mulai dapat mengelola perasaan marahnya, namun masih kesulitan untuk mengerjakan tugasnya sehingga konselor memberikan *follow-up* kembali untuk konseli dengan melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi ketiga RPLBK 3 konseli mulai dapat mengerjakan tugasnya dan dapat melanjutkan pada pemberian RPLBK 4.

d. Pemberian RPLBK 4



Tabel 4.6 : Alur RPLBK 4

Sesi RPLBK 4 merupakan RPLBK untuk penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan konseli menangis hingga suaranya hilang dan sering mengeluh pada diri sendiri SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak

tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan konseli menangis hingga suaranya hilang dan sering mengeluh pada diri sendiri.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Kondisi konseli yang tidak dapat menerima bahwa ia adalah anak adopsi ini menyimpulkan perasaan kecewa dalam hatinya, ia tidak mendapatkan menampung kesedihannya hingga ia menangis. Sangking seringnya ia menangis menyebabkan suaranya hilang. Ia juga jadi sering mengeluh pada diri sendiri. Dengan keadaannya yang seperti saat ini ia merasa tidak bisa menerimanya.

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 4 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti. Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan kecewa

- 3) Berkurangnya intensitas menangis
- 4) Suara yang kembali normal
- 5) Berkurangnya intensitas mengeluh pada diri sendiri

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan *Tapping*. Pada RPLBK 4 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

1) *The Set-Up*

- a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas
“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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*” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- b) Untuk perasaan kecewa
“Ya Allah.... Meskipun saya masih merasakan kecewa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini,

saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

c) Untuk perilaku menangis

“Ya Allah.... Meskipun saya sering menangis, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

d) Untuk suara yang menghilang

“Ya Allah.... Meskipun saya menangis hingga suara saya menghilang,

saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- e) Untuk kondisi mengeluh pada diri sendiri

“Ya Allah.... Meskipun saya sering mengeluh pada diri saya sendiri, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk perasaan kecewa

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu kecewa berada dihadapanmu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

c) Untuk perilaku menangis

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu menangis berada dihadapanmu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

d) Untuk suara yang menghilang

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila hal yang membuatmu menangis menjadi lebih parah dari sebelumnya”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

e) Untuk kondisi mengeluh pada diri sendiri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan

konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila hal yang membuatmu mengeluh semakin parah”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir

- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 4 konseli dapat mengurangi intensitas menangisnya dan suaranya kembali normal, namun ia masih sering mengeluh pada dirinya sendiri dan belum bisa mengelola perasaan kecewanya. Karena terdapat target yang belum tercapai maka konselor memberikan *follow-up* untuk konseli yaitu berupa pemberian tugas kembali adalah melakukan praktek SEFT

(*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi kedua konseli sudah dapat mengelola perasaan kecewa dan intensitas mengeluh pada diri sendiri telah berkurang. Sehingga konseli dapat melanjutkan pada pemberian RPLBK 5.

e. Pemberian RPLBK 5



Tabel 4.7 : Alur RPLBK 5

Sesi RPLBK 5 merupakan RPLBK untuk penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua serta merasa iri dengan adiknya. SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua serta merasa iri dengan adiknya.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Penerimaan diri yang tak tuntas juga membuat konseli menjadi putus asa karena ia merasa ia sendirian, tidak ada orang yang ada buat dirinya. Ia merasa bingung harus bersikap bagaimana dengan orang tuanya sampai ia menghindar dan tidak mau berkomunikasi dengan keluarganya. Ia menjadi iri dengan adiknya yang merupakan anak kandung orang tuanya. Ia berandai seandainya ia yang merupakan anak kandung mungkin hidupnya akan lebih baik.

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 5 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti. Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan putus asa
- 3) Mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tua
- 4) Dapat dikelolanya perasaan iri dengan adiknya

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan

Tapping. Pada RPLBK 5 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

1) *The Set-Up*

- a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas
“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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*” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- b) Untuk perasaan putus asa

“Ya Allah.... Meskipun saya merasa putus asa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- c) Untuk kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua

“Ya Allah.... Meskipun saya masih kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

- d) Untuk perasaan iri terhadap adiknya

“Ya Allah.... Meskipun ada rasa iri terhadap adik saya dihati ini, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan

pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk perasaan putus asa

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang

membuatmu putus asa berada di depanmu”

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

- c) Untuk kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang tuamu berada di depanmu”

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

- d) Untuk perasaan iri terhadap adiknya

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila adik kamu berada didepamu saat ini”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya

ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan

- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 4 konseli masih belum dapat mengelola perasaan putus asanya, belum mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tua dan belum dapat mengelola perasaan iri terhadap adiknya. Karena terdapat target yang belum tercapai maka konselor memberikan *follow-up* untuk konseli yaitu berupa pemberian tugas kembali adalah melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi kedua konseli sudah dapat mengelola perasaan iri dengan adiknya, namun konseli masih belum memenuhi satu target yaitu

mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tuanya. Sehingga konselor memberika *follow-up* kembali untuk konseli yaitu melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada evaluasi ketiga konseli sudah mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tuanya. Sehingga konseli dapat melanjutkan pada pemberian RPLBK 6.

f. Pemberian RPLBK 6



Tabel 4.8 : Alur RPLBK 6

Sesi RPLBK 6 merupakan RPLBK untuk penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan perasaan takut dan pesimis SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 8 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

Tahapan pertama adalah konselor mengkonfrontasi konseli, apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan perasaan takut dan pesimis.

Konseli membenarkan pernyataan yang diberikan oleh konselor. Penerimaan diri yang

tak tuntas juga membuat konseli menjadi putus asa karena ia merasa ia sendirian, tidak ada orang yang ada buat dirinya. Ia takut akan apa yang akan terjadi dengan dirinya setelah ini. Ia pesimis bahwa ia akan menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses dimasa yang akan datang.

Setelah mengkonfrontasi konseli maka tahapan kedua adalah mengajak konseli membuat formula sugesti. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan ketiga yaitu konselor melakukan penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) kepada konseli. Tahapan keempat merupakan penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 6 ini dibuat konselor dan konseli secara bersama sesuai dengan formula sugesti. Maka didapatkan target berupa:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya perasaan putus asa
- 3) Dapat dikelolanya perasaan takut
- 4) Dapat dikelolanya perasaan pesimis

Tahapan kelima merupakan penerapan SEFT yang terdiri dari *The Set-Up*, *The Tune-In* dan *Tapping*. Pada RPLBK 6 ini tahapan SEFT difokuskan pada target seperti diatas maka dilaksanakan seperti ini:

- 1) *The Set-Up*
 - a) Untuk penerimaan diri yang tidak tuntas
“Ya Allah.... Meskipun saya masih belum bisa menerima diri saya seutuhnya, saya ikhlas menerima sakit

dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

b) Untuk perasaan putus asa

“Ya Allah.... Meskipun saya merasa putus asa, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

c) Untuk perasaan takut

“Ya Allah.... Meskipun saya masih merasa takut, saya ikhlas menerima sakit

dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

d) Untuk perasaan pesimis

“Ya Allah.... Meskipun saya masih merasa pesimis dalam diri saya, saya ikhlas menerima sakit dan masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.

Mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khushyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali, 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” yang berada di punggung tangan di pertemuan tulang jari manis dan jari kelingking.

2) *The Tune-In*

a) Untuk Penerimaan diri

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila kamu merupakan anak kandung dari keluarga yang sangat menyayangimu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

b) Untuk perasaan putus asa

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila orang yang membuatmu putus asa berada di depanmu”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

c) Untuk perasaan takut

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit

emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila hal yang membuatmu takut benar-benar terjadi”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

d) Untuk perasaan pesimis

Memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkit emosi negatif yang menyebabkan konseli kehilangan kepercayaannya. “bayangkan apabila hal yang membuatmu pesimis menjadi semakin parah”.

Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih dan takut) hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas...dan saya pasrah.” Bersamaan dengan *tune-in* ini melakukan tahap berikutnya yaitu *Tapping*.

3) *Tapping*

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. Berikut adalah titik-titik tersebut:

- a) Cr = *Crown*: Pada bagian ubun-ubun atau bagian atas kepala
- b) EB = *Eye Brow*: Pada titik permulaan alis mata
- c) SE = *Side of the Eye*: Di atas tulang ujung alis mata
- d) UE = *Under the Eye*: 2 cm dibawah mata
- e) UN = *Under the Nose*: Tepat dibawah hidung
- f) Ch = *Chin*: Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g) CB = *Collar Bone*: Di ujung tempat bertemunya tulang dada
- h) UA = *Under the Arm*: Dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan
- i) BN = *Bellow Nipple*: 2,5 cm bagian bawa puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali payudara).

Setelah melakukan penerapan SEFT kemudian dilanjutkan dengan tahapan keenam yaitu melakukan 9 gerakan *procedure*. 9 gerakan *procedure* ialah gerakan 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 menit. Dilanjutkan dengan tahapan ketujuh yaitu penerimaan tugas dimana tugas ini mewajibkan konseli melakukan tahapan kelima dan keenam setiap selesai sholat.

Tahapan kedelapan adalah evaluasi dan *follow up*. Pada evaluasi pertama RPLBK 6 konseli sudah dapat mengelola perasaan putus asa, takut, dan pesimis. *Follow-up* untuk konseli adalah melakukan praktek SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) setiap habis sholat. Pada tahap evaluasi terakhir konseli sudah dapat menanamkan sifat penerimaan diri.

3. Dampak pelaksanaan SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi Di Desa Sepande

Setelah melakukan proses SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) tentunya konselor dan konseli mengharapkan dampak perubahan yang dirasakan konseli. Dampak yang dihasilkan juga sangat berkaitan dengan macam-macam target yang ditentukan pada tiap sesi RPLBK.

Dampak pemberian RPLBK 1 konseli sudah mau berbicara dengan orang tuanya kemudian konseli sudah dapat mengelola perasaan dibohongi dan menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap keluarganya. Pada pemberian RPLBK 2 konseli sudah dapat kembali berkumpul dengan

keluarga kemudian nafsu makan konseli kembali dan berat badan konseli mulai naik serta badan konseli mulai terasa sehat. Pada pemberian RPLBK 3 konseli dapat mengelola setresnya kemudian konseli mulai dapat mengerjakan tugasnya dan mulai dapat mengelola perasaan marahnya. Pada pemberian RPLBK 4 konseli dapat mengurangi intensitas menangisnya dan suaranya kembali normal. kemudian konseli sudah dapat mengelola perasaan kecewa dan intensitas mengeluh pada diri sendiri telah berkurang. Pada pemberian RPLBK 5 konseli sudah dapat mengelola perasaan iri dengan adiknya. kemudian konseli sudah mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tuanya. Pada pemberian RPLBK 6 konseli sudah dapat mengelola perasaan putus asa, takut, dan pesimis Pada tahap evaluasi terakhir konseli sudah dapat menanamkan sifat penerimaan diri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif Teori

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Technique*) untuk menanamkan sifat penerimaan diri. Peneliti membandingkan antara

teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Bastaman mengemukakan beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menanamkan sifat penerimaan diri dari penghayatan hidup tak bermakna menjadi hidup bermakna di faktorkan pada beberapa komponen yaitu pahaman diri, makna hidup, pengubahan sikap serta keikatan diri.⁸⁹

Hal ini selaras dengan tujuan dari SEFT yang memiliki motto “LOGOS” (*loving god, blessing to the others, and self improvement*).⁹⁰ Dalam penerapannya, SEFT juga menjadi lebih efektif dikarenakan adanya unsur atau aspek utama yang salah satunya yaitu ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik maupun psikis) dengan sepenuh hati. Ikhlas juga memiliki arti tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Sebab yang sebenarnya membuat seseorang

⁸⁹H.D. Bastaman. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007). h.57.

⁹⁰Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Tehnique For Healing + Success + Happiness + Greatness*. (Jakarta: Afzan Publising). h.29.

semakin sakit adalah perasaan tidak mau menerima rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi.⁹¹

Ketika aliran energi dalam tubuh terganggu akibat dipicu adanya kejadian tidak diinginkan yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau, seperti perasaan dibohongi, kecewa, kecemasan berlebihan, stres dan emosional berkepanjangan seperti berfikir negatif yang didasari dari penerimaan diri tidak tuntas seperti yang dialami oleh konseli maka solusinya adalah menetralkan kembali gangguan energi itu dengan terapi SEFT. Aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci tubuh harus dibebaskan, hingga mengalir lagi dengan lancar. Dalam melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping*.⁹²

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, ada beberapa dampak yang dialami oleh konseli akibat dari penerimaan diri yang tidak tuntas. Berdasarkan dampak itu, konselor melakukan sebuah proses konseling dengan pembuatan RPLBK. Dimana RPLBK tersebut memiliki targetnya masing-masing yang

⁹¹Andar Ifazatul Nurlatifah. "Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling". *Jurnal Madaniyah*. Vol. 2 Edisi XI. Tahun 2016. h. 322.

⁹²Ahmad Faiz Zainudin. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. (Jakarta: Afzan Publishing. 2009). h.76.

ditentukan oleh konselor bersama dengan konseli yang dilandasi dari formula sugesti.

Dari pemberian wawasan penerimaan diri dan rasa syukur terhadap pola asuh dalam keluarganya, konseli mulai menyadari bahwa selama ini orang tuanya tidak pernah memperlakukan ia dengan tidak baik. Apapun yang ia butuhkan, yang ia inginkan selalu dipenuhi oleh orang tuanya. Sang ayah yang selalu memijat kakinya ketika ia merasa lelah sepulang sekolah, sang ibu yang selalu memberikan ia tas serta sepatu model terbaru, sang adik yang tak pernah diperlakukan dengan lebih istimewa dibandingkan dengan dirinya. Karena kebaikan keluarga tersebut iapun tidak pernah merasa asing dan tidak pernah terbesit dibenaknya bahwa orang tua nya tidak mencintainya.

Pada RPLBK 1 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas yang memiliki dampak timbulnya rasa dibohongi yang menyebabkan kehilangan kepercayaan dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 1 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat dikelolanya perasaan dibohongi, tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarga serta kembali berkomunikasi dengan Orang tua. Setelah melakukan RPLBK 1 maka didapatkan hasil dimana konseli sudah mau berbicara dengan orang tuanya kemudian konseli sudah dapat mengelola

perasaan dibohongi dan menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap keluarganya.

Pada RPLBK 2 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan mengurung diri dan akhirnya tidak makan sehingga berat badannya turun serta tidak enak badan. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 2 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat dikelolanya perasaan kecewa, kembali berkumpul bersama keluarga, nafsu makan kembali, berat badan naik dan badan terasa lebih sehat. Setelah melakukan RPLBK 2 maka didapatkan hasil dimana konseli sudah dapat kembali berkumpul dengan keluarga kemudian nafsu makan konseli kembali dan berat badan konseli mulai naik serta badan konseli mulai terasa sehat.

Pada RPLBK 3 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan setres sehingga tidak bisa mengerjakan tugas dan marah hingga suka berteriak-teriak. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 3 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat dikelolanya perasaan kecewa, dapat dikelolanya setres, kembalinya kemampuan untuk mengerjakan tugas serta dapat dikelolanya perasaan marah.

Setelah melakukan RPLBK 3 maka didapatkan hasil dimana konseli dapat mengelola setresnya kemudian konseli mulai dapat mengerjakan tugasnya dan mulai dapat mengelola perasaan marahnya.

Pada RPLBK 4 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa kecewa yang menyebabkan konseli menangis hingga suaranya hilang dan sering mengeluh pada diri sendiri. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 4 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat dikelolanya perasaan kecewa, berkurangnya intensitas menangis, suara yang kembali normal dan berkurangnya intensitas mengeluh pada diri sendiri. Setelah melakukan RPLBK 4 maka didapatkan hasil dimana konseli dapat mengurangi intensitas menangisnya dan suaranya kembali normal. kemudian konseli sudah dapat mengelola perasaan kecewa dan intensitas mengeluh pada diri sendiri telah berkurang.

Pada RPLBK 5 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tua serta merasa iri dengan adiknya. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 5 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat

dikelolanya perasaan putus asa, mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tua serta dapat dikelolanya perasaan iri dengan adiknya. Setelah melakukan RPLBK 5 maka didapatkan hasil dimana konseli sudah dapat mengelola perasaan iri dengan adiknya. kemudian konseli sudah mengetahui cara bersikap dan menghadapi orang tuanya.

Pada RPLBK 6 dengan permasalahan konseli sebelum dilaksanakannya konseling yaitu sifat penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya rasa putus asa yang menyebabkan perasaan takut dan pesimis. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 6 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat dikelolanya perasaan putus asa, dapat dikelolanya perasaan takut dan dapat dikelolanya perasaan pesimis. Setelah melakukan RPLBK 6 maka didapatkan hasil dimana konseli sudah dapat mengelola perasaan putus asa, takut, dan pesimis. Pada tahap evaluasi terakhir konseli sudah dapat menanamkan sifat penerimaan diri.

2. Kajian Keislaman

Penerimaan diri merupakan keadaan dimana seseorang atau individu dapat memahami diri dan menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya secara realistik. Salah satu ciri seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah untuk merasa

berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar-bener sempurna. Dalam sebuah hadist yang di riwayatkan oleh Bazar dari Buraidah menyebutkan bahwa:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي شَكُورًا وَاجْعَلْنِي صَبُورًا عَنِّي فِي صَغِيرًا وَفِي أَكْبَرٍ
النَّاسِ أَكْبَرًا (هـ او ر رازب ل ان ع)

Artinya: “Ya Allah jadikan aku orang yang bersyukur (menghargai jasa), jadikanlah aku orang yang sabar (berhati teguh), jadikanlah aku dalam pandanganku diriku kecil dan dalam pandangan orang banyak seorang yang besar”. (Diriwayatkan oleh Bazar dari Buraidah).

Penerimaan diri dapat ditanamkan dengan menggunakan SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*). Dalam SEFT ada unsur spiritual yaitu Doa sebagai bagian dari dimulanya proses terapi hingga terapi berakhir . Hal ini sangat penting karena seringkali faktor sangat berperan tatkalah EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, faktor spiritual sangat penting karena merupakan hal yang esensial dan hubungan yang vertikal “paling tulus” antara hamba Allah dengan penciptanya.⁹³

Terdapat lima kunci keberhasilan dalam melakukan terapi SEFT. Ada 5 hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan lebih

⁹³Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing + Success + Happiness + Greatness*. (Jakarta: Afzan Pubilising, 2009). h.70.

efektif. Lima hal tersebut harus ada selama proses SEFT, diantaranya:

a. Yakin

Sebagai seorang terapis maupun konseli tidak perlu yakin pada SEFT atau diri sendiri, yang perlu di yakini hanya pada Maha Kuasanya Tuhan dan Sayangnya Tuhan pada diri kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun konseli skeptik, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil dan lainnya. Kunci dari keyakinan adalah konseli dan terapis masih yakin atau percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sebagaimana firman Allah dalam AlQur'an, Yasin [36]: 82:

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya: "Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: " Jadilah!" maka terjadilah" (Q.S. Yasin: 82).⁹⁴

Dan dalam firman Allah SWT. AlQur'an, An-Nisa' [4]: 122:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا
النَّهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan saleh, kelak akan Kami masukkan ke dalam surge yang mengalir

⁹⁴Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.445.

sungai-sungai di dalamnya, mereka kekal didalamnya selama-lamanya. Allah telah membuat suatu janji yang benar. Dan siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?” (Q.S. An-Nisa’:122).⁹⁵

Dalam sebuah hadis yang artinya “hati itu laksana wadah dan sebagian wadah ada yang lebih besar dari pada yang lainnya. Apabila kalian memohon kepada Allah maka mohonlah kepada-Nya sedangkan kamu merasa yakin akan dikabulkan, karena sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang lalai (tidak yakin).” (HR.Ahmad).⁹⁶

b. Khusyuk

Dalam bahasa Arab Khusyuk adalah Inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan) dan sukun (ketenangan), jika terdapat tiga hal tersebut maka seseorang dapat dikatakan khusyuk layaknya gedung yang berdiri dengan kokoh.⁹⁷

Khusyuk 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. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur“an Surah al-Baqarah [2]: 45:

⁹⁵Departemen Agama dan RI. *Al-Qur‘an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.355.

⁹⁶Khalid Abu Syadzi. *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah*. (Jakarta: Imprint Bumi Aksara. 2012). h.23-24.

⁹⁷Muchtar Adam. *Meraih Salat Khsuyu, Salat dalam Perspektif Sufi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001). h.204.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk” ” (Qs.Al-Baqoroh:45).⁹⁸

Khusyuk bisa diartikan sebagai berikut:

- 1) Komitmen untuk taat kepada Allah SWT dan meninggalkan segala larangan-Nya.
- 2) Kondisi jiwa yang tenang dan berdampak pada ketenangan organ tubuhnya.
- 3) Merasakan hadir di hadapan Allah SWT. dengan penuh ketundukan dan kehinaan.
- 4) Memancarnya cahaya pengagungan kepada Allah SWT., dalam hati dan padamnya api syahwat.⁹⁹

c. Ikhlas

Secara praktis, ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan, kecemasan) kembali kepada sumbernya yaitu Allah SWT. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia, yang dipedomankan oleh Allah SWT. untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat

⁹⁸Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.7.

⁹⁹Salim bin Id Al-Hilali. *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*. (Solo: Era Intermedia. 2004). h.20-21.

tidak ikhlas.¹⁰⁰ Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an Surah Yunus [10]: 22:

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ۖ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينَٰ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرَحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ ۖ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

لِنُؤْخِذَنَّهُمْ مِنْ هَٰذِهِ لَنُكَوِّنَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

Artinya: “Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. Sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah batarah itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (mereka berkata): “sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bahaya ini, pastilah kami akan termasuk orang-orang yang bersyukur.” (Q.S. Yunus [10]: 22).¹⁰¹

Dalam hadist diterangkan:

¹⁰⁰Erbe Sentanu. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010). h.153.

¹⁰¹Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.221.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ صَخْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَامِكُمْ وَلَا إِلَى صُورِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ. (رواه مسلم)

Artinya: Dari Abi Hurairah dari Abdirrahman bin Shohr r.a. dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “sesungguhnya Allah tidak melihat ke tubuh atau gambaranmu akan tetapi Dia melihat hatimu.” (HR. Muslim)

Niat atau motivasi itu bertempat di hati, siapapun tidak akan mengetahui motivasi apa yang ada dalam hati seseorang saat ia mengerjakan sesuatu, kecuali dirinya dan Allah saja. Dengan demikian, seseorang yang melakukan suatu amal yang dipandang menurut pandangan manusia, tetapi motivasinya salah atau tidak ikhlas, hal itu akan sia-sia karena Allah tidak melihat bentuk dzahirnya, tetapi melihat niat dalam hatinya, seperti yang dimaksud dalam hadist diatas.¹⁰²

Sedangkan niat tanpa keikhlasan termasuk riya” yang dengan bentuk kemunafikan, dan sinonim dari perbuatan maksiat. Demikian juga niat tanpa ketulusan dan pertimbangan matang tidak mendapatkan penilaian.¹⁰³

¹⁰² Abu Fajar Alqami, dkk. *Riyadush Shalihin*. (Jakarta: GitaMedia Press. 2003). h.47.

¹⁰³ Yusuf Al-Qardhawi. *Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur “an dan as-Sunnah*. (Surabaya: Risalah Gusti. 2005). h.5-6.

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, no comment atas musibah yang sedang menimpah kita. Hal yang membuat sakit seseorang makin parah adalah karena dia tidak mau menerima dengan ikhlas sakit yang dideritanya atau masalah yang di hadapinya selalu di keluhkan. Ikhlas memang benar-benar sulit. Semuanya murni hanya untuk Allah dan tidak ada porsi sedikitpun untuk selain-Nya. Firman Allah :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam.” (QS. Al-An’Am: 162).¹⁰⁴

Karena itu ketika ditanya, apa sesuatu yang paling berat bagi diri, Sahl bin Sa’ad (At-Tustari), seorang tokoh sufi terkemuka, menjawab singkat: Ikhlas, sebab ia tidak memiliki porsi sedikitpun di dalamnya. Semua didedikasikan sepenuhnya hanya untuk Allah SWT semata.¹⁰⁵

d. Pasrah

Pasrah atau tawakal merupakan kondisi dimana seseorang menyerahkan apapun yang akan terjadi nantinya (hasil) kepada Sang

¹⁰⁴Mushaf At-Tauhid. *Al-Qur’an Terjemah dan Tajwid Warna*. (Jakarta: Cahaya Press. 2010). h.150.

¹⁰⁵Amru Khalid. *Terapi Hati*. (Jakarta: Republika. 2005). h.16.

Pencipta. pasrah, yang merupakan ruh tawakal, inti dan hakikatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan. Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.¹⁰⁶

Usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Tawakal tanpa ikhtiar adalah suatu dosa. Sebaliknya ikhtiar tanpa tawakal juga berdosa karena itu menunjukkan hamba yang angkuh. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surah al-Talaq [55]: 3:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezki dari arah yang tidak disangkah-sangkahnya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah akan mencukupkan (keperluan) Nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah

¹⁰⁶ M. Yunan Nasution. *Pegangan Hidup I*. (Jakarta: Publicita. 1978). h.170.

mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”.¹⁰⁷

Pasrah adalah sebuah kondisi jiwa menyerahkan diri kepada Allah SWT, tentu saja di barengi dengan semangat juang dan pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan keadamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggaman-Nya.¹⁰⁸

e. Bersyukur

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 SWT. kepada hambanya, sepatutnya nikmat yang banyak itu di syukuri, terutama nikmat sehat. 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 Allah SWT. Bersyukur artinya berbuat baik pada diri sendiri juga kepada orang lain.¹⁰⁹

Maka kita perlu “*Dicipline of gratitruide*”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita

¹⁰⁷Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.558.

¹⁰⁸Hasbi Ash Shiddiqie. *al-Islam*. (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra. 2001). h.536.

¹⁰⁹Yudy Effendy. *Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses*. (Jakarta: Qultum Media. 2013). h.13, 16-17.

untuk selalu bersyukur, dalam kondisi berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang diderita atau masalah yang tak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mesyukuri nikmat yang selama ini diterima.¹¹⁰

Dalam firman Allah SWT. Al-Qur'an surah Al-A'raaf [7]: 69

أَوْعَيْبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ
وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ
بَصُطَةً فَادْكُرُوا
ءَالَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seseorang laki-laki diantaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan. (Q.S. Al-A'raaf: 69).¹¹¹

¹¹⁰ Ahmad Faiz Zainuddin. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing + Success + Happiness + Greatness*. (Jakarta: Afzan Pubilising, 2009). h.70-73.

¹¹¹ Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005). h.126.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan didapatkan data bahwa Penerimaan diri yang tidak tuntas menyebabkan konseli merasa dibohongi sehingga hilang rasa kepercayaan dan tidak mau bicara dengan orang tua. Selain merasa dibohongi penerimaan diri yang tidak tuntas ini menyebabkan perasaan kecewa yang menyebabkan perilaku mengurung diri yang berdampak tidak makan sehingga berat badan turun dan tidak enak badan. Perasaan kecewa juga menimbulkan setres sampai tidak dapat mengerjakan tugas, marah hingga berteriak, menangis hingga suaranya menghilang serta mengeluh pada diri sendiri. Penerimaan diri yang tidak tuntas juga mengakibatkan putus asa dan berdampak merasa bingung dalam bersikap dan menghadapi orang tuanya, timbulnya perasaan iri dengan adiknya, timbulnya perasaan takut dan pesimis.

Proses pelaksanaan spiritual emotif freedom teknik untuk menanamkan sifat penerimaan diri pada anak adopsi dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yaitu megkonfrontasi konseli. Kemudian langkah kedua membuat formula sugesti. Dilanjutkan dengan langkah ketiga yaitu penjelasan serangkaian teknik dalam SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*). Langkah keempat merupakan penentuan target. Langkah kelima yaitu praktek penerapan SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) yang berisikan *The Set-Up*, *The Tune-In* dan

Tapping. Langkah keenam adalah melakukan 9 gerakan *procedure*. Dilanjutkan dengan langkah ketujuh yaitu pemberian tugas dan diakhiri dengan langkah kedelapan yaitu evaluasi dan *follow up*.

Konseli yang pada awalnya tidak dapat menerima bahwa ia merupakan anak adopsi yang menyebabkan ia merasa dibohongi sehingga konseli kehilangan kepercayaan terhadap keluarga sampai tidak mau berbicara dengan orang tua angkatnya, juga timbulnya perasaan kecewa yang membuat konseli tidak dapat mengelola emosinya baik stress, marah, maupun kesedihannya sehingga ia juga mengurung dirinya. Selain perasaan dibohongi dan kecewa, penerimaan diri yang tidak tuntas ini juga menyebabkan konseli putus asa sampai ia kebingungan dalam bersikap dan menghadapi orang tuanya, ia selalu iri dengan adiknya yang merupakan anak kandung kedua orang tuanya. Konseli juga menjadi takut dan pesimis dengan masa depannya. Setelah dilakukannya pelaksanaan SEFT didapatkan hasil bahwa konseli menunjukan berhasil tertanamnya penerimaan diri dengan ditunjukkan oleh perilaku konseli yang dapat mengelola perasaan dibohongi, kecewa dan putus asa. Hal ini dibuktikan dengan sikap konseli yang mulai tidak menghiraukan opini orang lain terhadap kondisi dia yang merupakan anak adopsi, ia mulai menyadari bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara anak-anak lain yang merupakan anak kandung dengan kondisi dia saat ini yang merupakan anak adopsi. ia mulai bertekad walaupun ia merupakan anak adopsi ia dapat menjadi pribadi yang membanggakan untuk kedua orang tua angkatnya. Ia percaya dan telah

menyadari bahwa kasih sayang yang diberikan oleh orang tuanya tidak ada bedanya dengan adiknya walau ia tidak ada ikatan darah dengan keluarga tersebut.

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor

Diharapkan konselor dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan dalam konseling baik teori maupun teknik konseling agar bisa lebih maksimal dalam menangani berbagai macam permasalahan dengan beragam konseli lainnya di masa depan.

2. Bagi konseli

Diharapkan konseli lebih terbuka dalam melihat dan menilai kehidupannya agar lebih mantap menanamkan sifat penerimaan diri. Kadang apa yang kita inginkan belum tentu merupakan hal yang akan mendatangkan kebaikan untuk kita. Dan apa yang menurut kita buruk, bisa jadi hal itu baik untuk kita. Cobalah lebih sering bersyukur, ikhlas dan ridho akan kehendak Allah SWT dalam hidup kita masing-masing. Insyaallah akan ada banyak kenikmatan dan keberkahan dalam hidup kita yang akan sia-sia jika dilalui dengan kesedihan. Jadikan apapun yang kamu anggap kelemahan dalam diri kamu menjadi sebuah motivasi. Semua orang memiliki kelemahannya masing-masing, tinggal bagaimana orang itu mengatasi kelemahannya. Rela menerima kekurangannya dan menjadikannya sebagai

dorongan kearah pribadi yang lebih baik, atau terpuruk dalam kelemahan tersebut.

3. Bagi pembaca

Dalam membaca diharapkan kebijakkannya dan mengambil segala yang bermanfaat dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Dengan adanya masa pandemi covid-19 pada tahun 2020 ini peneliti dibatasi dengan beberapa protocol kesehatan. Dengan waktu yang terbatas untuk melakukan treatment dengan konseli, serta penggunaan masker yang membuat konselor sedikit kewalahan dalam membaca ekspresi juga merupakan keterbatasan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Muchtar. *Meraih Salat Khsuyu', Salat dalam Perspektif Sufi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001.
- Al-Hilali. *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*. Solo: Era Intermedia. 2004.
- Alqami, A. F. *Riyadush Shalihin*, Jakarta: GitaMedia Press. 2003.
- Al-Qardhawi, Yusuf. *Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur'an dan as-Sunnah*. Surabaya: Risalah Gusti. 2005.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1980.
- Ash-Shiddiqie, Hasbi. *al-Islam*. Semarang: PT Pustaka Rizki Putra. 2001.
- At-Tauhid, Mushaf. *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna*. Jakarta: Cahaya Press. 2010.
- At-Tirmidzi. *Sunan at-Tirmidzi*, Juz 4. Beirut: Dar al-Arab al-Islami. 1998.
- Bastaman, H.D. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih*

- Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Chaplin J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. 2013.
- Dariyo ,Agoes. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama. 2007.
- Departemen Agama dan RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali. 2005.
- Effendy, Yudy. *Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses*. Jakarta: Qultum Media. 2013.
- Eka Susanty dkk, *“Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy for Handling Post raumatic Stress Disorder (PTSD)*

Respondents” Anima, Indonesian Psychological Journal. Vol. 30, No. 2, 65-74). 2015.

Hurlock. E. *Adolescent Development*, (4th ed.). Jakarta: Erlangga. 1979.

Khalid, Amru. *Terapi Hati*. Jakarta: Republika. 2005.

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

Kusuma, T. E. *Bebas Hipertensi dengan Self-Hypnosis*. Jakarta: PT Mizan Publika. 2013.

Moleong, L. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.

Nasution, M. Y. *Pegangan Hidup I*. Jakarta: Publicita. 1978.

Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University. 1996.

Nurlatifah. A.I. “Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling”. *Jurnal Madaniyah*. Vol. 2 Edisi XI. Tahun 2016.

Poerwandari, E. K. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI.1983.

- Pratomo, D. Y. *Hypno Beauty*. Jakarta: PT Mizan Publika. 2012.
- Riwayati, Alin. “Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia.” *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.
- Santrock. J. W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga. 2003.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010.
- Soedarmadji, H. B. *Psikologi Konseling*. Surabaya: University Press Unipa Surabaya. 2006.
- Stapleton, Church, dkk. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Toronto: ISRN Psychiatry. 2002.
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta. 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. 2015.

- Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2014.
- Supriyatik. *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius. 1995.
- Sutadipura. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa. 1984.
- Syadzi, K. A. *Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah*. Jakarta: Imprint Bumi Aksara. 2012.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*, cet-10. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2015.
- Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi. 2010.
- Wayne, M. D. *Acceptance of Self And Others*. North Carolina: Cooperative Extension Service. 1993.
- Zainuddin. A.F. *SEFT*. Jakarta: PT Arga Publishing. 2010.
- Zainuddin, A. F. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Yogyakarta: AFZAN Publishing. 2009.
- Zainuddin, A.F. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing. 2008.