

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman modern seperti saat ini, kehidupan masyarakat mempunyai tingkat mobilitas perubahan yang tinggi dan dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang. Hal ini karena perubahan yang dialami oleh seseorang tidak sesuai dengan ekspektasi atau tidak menyenangkan, dan ada kalanya muncul situasi yang menyebabkan kecemasan dan emosi yang tidak stabil.

Mahasiswa yaitu seseorang yang menjalani masa perkuliahan di sebuah universitas. Rata-rata berumur sesiskitar 18 sampai 22 tahun. Mahasiswa cenderung mulai memikirkan tentang masa depan lebih serius. Rasa tanggungjawab atas diri sendiri akan semakin besar. Pemikiran tentang karier pun menjadi salah satu pokok permasalahan utama.

Pada tingkat akhir, permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa yaitu mengenai judul yang belum diterima oleh dosen pembimbing, sulit ditemuinya dosen pembimbing, mencari permasalahan untuk skripsinya. Selain itu, karir juga menjadi permasalahan pada mahasiswa tingkat akhir, akan bagaimana ke depannya, dan lain sebagainya.

Adapun beberapa kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir itu sendiri dalam mengerjakan tugas akhirnya atau disebut dengan skripsi, dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami gangguan psikis. Dampak

negatifnya menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa tersebut. Dan masalah tersebut dapat menghambat proses penyelesaian skripsi.

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi umumnya merasa tegang dan tertekan, emosi tidak stabil, yang bisa menimbulkan reaksi lebih parah seperti stres, depresi dan lain sebagainya. Maka dari itu diperlukannya rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir, agar lebih tenang dan tidak menimbulkan reaksi yang tidak diharapkan.

Dalam pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, sabar adalah menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh, dan organ tubuh dari menampar pipi, merobek-robek baju dan seterusnya.¹ Sedangkan dalam pandangan Yusuf Al-Qordhowi, sabar yaitu menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang dimurkai Allah SWT dengan tujuan semata-mata mencari keridhoan-Nya.²

Menurut Imam Al-Ghazali, jika dilihat dari sudut pandang sabar sebagai pengekangan tuntutan nafsu dan amarah dinamakan kesabaran jiwa (*ash-shabr an-nafs*).³

Menurut Amin Syukur, sabar dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat ujian berupa sakit, baik fisik maupun psikis termasuk kecemasan dan emosi yang tidak stabil. Sabar atas segala keputusannya,

¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2002), hlm. 12.

² Yusuf Al-Qordhowi, *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, terj. Abdul Azis Salim Basyarahil, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), hlm. 12.

³ M.Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), hlm.80.

sehingga dengan adanya ujian tersebut menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya.⁴ Adapun untuk mengatasi kecemasan menurut Amin Syukur, yaitu dengan spiritual. Penyembuhan spiritual merupakan sesuatu yang batini atau dengan pendekatan kejiwaan, berdasarkan pada kepasrahan terhadap kekuatan yang lebih tinggi dan mengatasi keterasingan dengan sang pencipta.⁵

Beliau juga menyatakan bahwa hampir semua perilaku sufistik dapat dijadikan sarana penyembuhan penyakit, baik fisik maupun mental. Melalui pola pengolahan spiritual, dan langkah-langkah penyembuhan dunia kedokteran serta dunia medis, baik klasik maupun modern, dapat dipahami bahwa berbagai aktivitas yang dilakukan oleh para sufi, terutama pelaksanaan dan pengalaman dalam *maqamat* dan *ahwal*, dapat ditarik menjadi suatu proses penyembuhan, baik fisik maupun mental. *Maqamat* dan *ahwal* yang terdapat dalam sufisme, jika dihubungkan dengan teori kesadaran, maka akan dapat ditemukan secara rasional dan empiris mengenai suatu proses pengobatan yang ilmiah.

Adapun untuk meningkatkan rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir tersebut diperlukan terapi yaitu dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan menimbulkan perasaan tenang, menerima dengan ikhlas kepada Allah SWT menjadikan kecemasan dan emosi yang tidak stabil itu kembali dalam situasi yang aman karena sudah tertuang rasa ketenangan dalam tubuhnya.

⁴ Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), hlm. 56.

⁵ Amin Syukur, *Sufi Healing...* hlm. 91.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi sebuah terapi yang berhasil karena beberapa aspek yang ada di dalamnya berkaitan dengan unsur dalam mengatasi gejala kecemasan. Adapun tahap dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* individu tersebut diarahkan untuk menyadari bahwa segala permasalahan dan sesuatu yang terjadi agar diterima ikhlas serta rasa syukur. Salah satu aspek dari terapi SEFT yaitu ikhlas. Ikhlas yaitu suatu sikap bathiniah seseorang (muslim) yang mempunyai prinsip bahwa setiap amal dan perbuatannya dilakukan karena Allah SWT.⁶ Aspek lain yang terdapat dalam terapi SEFT ialah rasa syukur yang berkaitan dengan emosi yang baik (positif). Selain itu, rasa syukur dapat memberikan kekuatan pada seseorang dalam memandang masa yang akan datang. Maka dari itu, seseorang yang selalu merasa bersyukur akan selalu percaya dan mempunyai harapan yang lebih baik.

Kemudian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi yang efektif untuk penyembuhan penyakit fisik dan psikis dan juga sering digunakan dalam praktikum di jurusan Tasawuf Psikoterapi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi SEFT, karena penelitian ini suatu pengembangan dari berbagai mata kuliah, yaitu Sufi Healing, Inovasi Psikoterapi, Praktek Konseling dan Terapi, Akhlak Tasawuf dimana menjelaskan mengenai kesabran dan juga mengenai permasalahan serta kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir itu terkait pada mata kuliah psikologi abnormal. Dimana

⁶ Ramadhan, Muhammad, *Quantum Ikhlas*, terj. Alek Mahya Sofa, (Solo: Abyan, 2009), hlm 9.

terapi SEFT itu didalamnya ada unsur terapi dan juga sufistik yang terkait dengan jurusan Tasawuf Psikoterapi.

Meninjau dari studi penelitian yang telah dipaparkan terkait permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, peneliti tertarik untuk menggunakan metode Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mereka, maka dari itu peneliti mengambil judul skripsi mengenai “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam Meningkatkan Rasa Sabar pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalahnya, yaitu:

1. Bagaimana kondisi kesabaran mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan Terapi SEFT?
2. Bagaimana proses terapi SEFT dalam meningkatkan rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana hasil Terapi SEFT dilakukan kepada beberapa orang untuk meningkatkan rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi SEFT.
2. Mendeskripsikan proses terapi SEFT dalam meningkatkan rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Mengetahui hasil Terapi SEFT yang dilakukan kepada beberapa orang untuk meningkatkan rasa sabar pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Adapun meninjau dari tujuan penelitian yang telah dijelaskan, bahwa penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk berbagai kalangan, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk menambah kajian keilmuan dalam disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi, khususnya dalam bidang Psikoterapi. Selain itu dapat memperkaya penelitian Psikoterapi sebelumnya mengenai terapi dan sabar.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai tambahan informasi untuk menangani tingkat permasalahan yang dapat berdampak pada psikologis maupun fisiologis mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang terapi SEFT sebagai salah satu terapi penyembuh masalah psikis. Karena terapi SEFT ini masih tergolong penemuan baru dan belum begitu banyak orang mengenalnya.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka sangat diperlukan dalam sebuah penelitian dan untuk melengkapi tulisan ini, Adapun beberapa sumber referensi terkait judul penelitian ini, yaitu :

1. Skripsi yang berjudul, *Terapi SSEFT (Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri*, Penulis Endah Wahidah. Adapun hasilnya menunjukkan terapi SSEFT efektif dilakukan untuk meningkatkan kepasrahan diri sehingga mampu menyembuhkan penyakit fisik dan psikis yang sedang dialami. Dibuktikan dalam penelitian ini bahwa klien menjadi tenang, bersyukur, menerima dengan segala yang terjadi dan meyakini bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya.
2. Skripsi yang berjudul, *Terapi SEFT untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik*, oleh Amal Lia Solihah Musfiroh. Hasil dari penelitian ini bahwa Terapi SEFT sangat berpengaruh dalam menurunkan tingkat ketakutan terhadap objek phobia yang mereka takuti. Adapun kunci keberhasilan dari terapi SEFT ini berada dalam spiritualitasnya, yang ditekankan dalam terapi ini yaitu Syukur, Pasrah, Khusu', Ikhlas, dan Yakin.
3. Skripsi yang berjudul, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang*, oleh Suherni. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap tingkat

kecemasan narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan Kelas II A Malang menjadi menurun.

4. Jurnal yang berjudul, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*, yang ditulis Sari Sudarimiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat dan Yunitia Aulianita. Hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari terapi SEFT terhadap kecemasan wanita klimakterium. Terapi SEFT dapat direkomendasikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi kecemasan wanita klimakterium.

Perbedaan dengan skripsi yang penulis lakukan adalah jika dalam penelitian yang dilakukan oleh Endah Wahidah yaitu untuk meningkatkan kepasrahan diri dengan teknik terapi SEFT, lalu penelitian yang dilakukan oleh Amal Lia Mushfiroh untuk mengatasi gangguan phobia spesifik, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Suherni yaitu menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana, sedangkan yang dilakukan oleh Sari Sudarimiati dan Yunitia Aulianita yaitu mengatasi kecemasan pada wanita klimakterium, berbeda dengan penilitian yang saya lakukan dalam skripsi ini yaitu lebih fokus untuk meningkatkan kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan metode terapi SEFT.

F. Kerangka Pemikiran

Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritualitas, moral maupun fisik dengan menggunakan al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW.

Sebelum ada ilmu kebatinan dan ilmu kedokteran, penyembuhan penyakit dengan menggunakan kekuatan spiritual telah berkembang sejak lama. Praktik penyembuhan spiritual pada zaman Nabi Muhammad, SAW. Pernah dilakukan oleh beliau dan juga para sahabat, selain dengan cara medis pula menggunakan madu sebagai obat utama, yaitu dengan mantera atau do'a. ⁷ Begitupun dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan sebuah inovasi dari psikoterapi islam dan barat dimana sebuah pengobatan baik fisik ataupun psikis yang cara pengobatannya dengan melakukan do'a dengan cara ikhlas, pasrah, dan juga menyerahkan atas segala yang terjadi pada seseorang tersebut kepada Allah SWT.

1. Tinjauan Tentang Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berupa cabang dari ilmu baru yang dinamakan dengan energi psikologi.⁸ SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan gabungan antara Energi Psikologi dan *Super Power* yang merupakan pemanfaatan dari sistem energi tubuh bertujuan untuk dapat memperbaiki emosi dan tingkah laku, dan juga kondisi pikiran seseorang.⁹

⁷ Drs. Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hlm 71.

⁸ Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Cet. I, (Jakarta: Afzan Publishing), hlm 41.

⁹ Yunitia Aulianita, Sari Sudarmiati, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*, (Jurnal: Semarang, 7 November 2015), hlm 179.

Di dalam SEFT terdapat nilai spiritual diantaranya yaitu dengan adanya doa yang diafirmasikan oleh klien ketika hendak dimulai hingga terapi tersebut berakhir, diantaranya ada beberapa fase yang ada dalam SEFT yaitu fase *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Dalam fase *set-up*, klien diminta untuk berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa dengan rasa ikhlas dalam menerima permasalahan yang ada dan juga memasrahkan kesembuhannya kepada Allah SWT, serta khusyuk. Dalam *tune-in*, merasakan rasa sakit yang dialami, kemudian mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit yang sedang dirasakan, dan secara bersamaan disertai dengan doa. Dalam *tune-in* ini dilakukan juga fase ketiga yaitu teknik *tapping*. Pada saat ini (*tune-in* yang dilakukan bersamaan dengan *tapping*), yang akan meredakan rasa sakit fisik atau rasa emosi yang negatif. Klien pun diminta untuk berdoa dengan kalimat tertentu disertai dengan mengetuk ringan pada saat *tapping* di titik-titik meridian.¹⁰

2. Tinjauan Tentang Sabar

Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah adalah menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh, dan organ tubuh dari menampar pipi, merobek-robek baju dan seterusnya.¹¹

Pandangan kaum sufi mengenai sabar bahwa musuh terbesar bagi orang-orang beriman ialah dorongan hawa nafsunya sendiri, yang setiap saat datang menggoyahkan iman. Kesabaran suatu kunci keberhasilan untuk meraih karunia

¹⁰ Mellisa Fitri Ardityani dan Galindra Raka Permana, *Penyuluhan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Solusi Kesehatan pada Warga Dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang Jawa Tengah*. (UII: Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan, 2014), hlm 202.

¹¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2002), hlm. 12.

yang diberikan oleh Allah yang lebih besar, mendekatkan diri kepada-Nya, mendapatkan cinta-Nya, mengena-Nya secara mendalam melalui hati sanubari, bahkan merasa bersatu dengan-Nya, karena tanpa kesabaran keberhasilan tidak mungkin dicapai.¹²

3. Tinjauan Tentang Mahasiswa Tingkat Akhir

Perkuliahan tingkat akhir merupakan tantangan bagi para mahasiswa. Gelar “maha” yang disematkan pada mereka seakan semakin menuntut timbal balik dalam bentuk keterlibatan dalam masyarakat maupun dalam sektor profesional. Nyatanya, tantangan yang dihadapi mahasiswa sebenarnya sudah berjalan sepanjang perkuliahan. Tantangan tersebut dimulai dari harus lebih mandiri pada tingkat pertama hingga menyelesaikan berbagai masalah selama perkuliahan.

Kesulitan yang dihadapi mahasiswa ketika menyusun skripsi dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun tugas akhir sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya yaitu berdampak menjadi sikap yang negatif, sehingga dapat menimbulkan suatu permasalahan seseorang, termasuk cemas, sering mengeluh, merasa kesal, stres, dan lain sebagainya.

Berdasarkan telaah kerangka pemikiran diatas, bahwa Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mampu untuk meningkatkan kesabaran dari berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, diantaranya

¹² Media Zainul Bahri, *Menembus Tirai Kesendirian-Nya; Mengurai Maqamat dan Ahwal Dalam Tradisi Sufi*, cet.1, (Jakarta: Perdana Media, 2005), hlm 67-68.

yaitu mengalami kecemasan, mengeluh, stres, dan lain sebagainya. Karena hal tersebut masuk kedalam permasalahan kondisi psikis. Adapun paparan diatas dapat digambarkan melalui skema berfikir sebagai berikut:

