

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Indonesia merupakan suatu negara yang mempunyai prevalensi atau bisa dibilang memiliki tingkat ketinggian terjadinya bencana alam. Indonesia berada pada peringkat atau urutan ke enam dari semua negara yang sering mengalami bencana alam setiap tahunnya, utamanya pada jenis bencana secara geofisikal dan meteorologi. Indonesia berada di bawah garis khatulistiwa pada posisi silang antara dua samudera dan dua benua. Selain itu, Indonesia juga tepat berada pada wilayah yang memiliki kondisi geografis, geologis, hidrologis, dan demografis yang sangat rentan akan terjadi bencana dengan frekuensi yang cukup tinggi.¹

Tercatat pada badan Penanggulangan bencana di Indonesia sendiri dari awal tahun sampai sekarang telah terjadi bencana alam yang melanda di beberapa daerah. Akhir-akhir ini bencana yang sering terjadi yaitu banjir dan tanah longsor yang menimpa beberapa daerah di Indonesia salah satunya yaitu banjir bandang yang menimpa daerah Garut khususnya di daerah Selatan. BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) memaparkan bahwa ada dua puluh desa di tiga kecamatan terdampak banjir disebabkan oleh luapan Sungai Cipaieuh dan Cikaso yang berada di Kecamatan Pameungpeuk.

Berdasarkan data yang telah dimuat oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Garut pada hari Rabu pada tanggal 14 Oktober 2020 pukul 16.30 WIB ada tiga kecamatan yang terdampak banjir bandang cukup parah yaitu Kec Pameungpeuk, Cikalet dan Cibalong. Adapun wilayah desa yang paling banyak terdampak akibat banjir bandang ini yaitu Kecamatan Pameungpeuk. Wilayah desa yang terdampak cukup parah yaitu desa Mandalakasih, Pameungpeuk, Sinarbakti, Bojongkidul, Paas dan Bojong Kaler.²

¹ Wirduna, et al “Indoktrinasi Para Figur dalam Menjaga Keutuhan NKRI di Provinsi Aceh” Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan 9.1 (2020) : hlm. 41.

² Raditya Jati pada <http://bnpb/berita/-update-dua-puluh-desa-terdampak-saat-banjir-landa-kabupaten-garut> BNPB (Badan Penanggulangan Bencana) Kabupaten Garut “Dua Puluh Desa Terdampak Saat Banjir Landa Kabupaten Garut” diakses pada tanggal 1 November 2020 pukul 19:39 WIB.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 24 Tahun 2007 menyatakan bencana alam yang terjadi cukup besar tentunya akan banyak membuat kehilangan banyak materi berupa harta benda yang lenyap terbawa bencana alam yang tidak sempat di evakuasi, korban luka baik fisik maupun psikologis yang membuat trauma berkepanjangan bahkan bencana alam sendiri dapat menyebabkan kehilangan nyawa. Tentunya karena hal itu korban bencana alam harus mendapatkan perlakuan bahkan penanganan yang tepat untuk keamanan dan keberlangsungan hidup mereka pasca bencana baik itu dari segi fisik maupun psikis. Tentunya kelompok masyarakat bencana berhak mendapatkan perlindungan sosial dan rasa aman.³

Kepala Desa Mandalakasih mengungkapkan bahwa banyak dari warganya yang masih merasakan bahkan mengalami trauma yang disebabkan oleh banjir bandang sebelumnya salah satunya yaitu ketakutan ketika curah hujan besar, tidak merasa aman ketika tinggal dirumah, dan selalu dibayang-bayangi terjadi banjir susulan ketika cuaca mendung atau hujan. Dampak trauma pasca bencana di Desa Mandalakasih ini lebih banyak dialami oleh warga yang tinggal disekitaran sungai salah satunya yaitu warga kampung Leuwi Simar yang cukup terdampak berat karena lokasinya dekat dengan sungai Cipalebuh yang telah disebutkan sebelumnya menjadi salah satu faktor penyebab banjir bandang karena luapan airnya.

Hal itu terjadi disebabkan oleh minimnya trauma healing yang dilakukan pada warga Kp. Leuwi Simar yang tinggal disekitaran sungai Cipalebuh. Berdasarkan hasil wawancara dengan warga sekitar sungai yang terdampak banjir, banyak dari warga yang masih mengemukakan masih merasa ketakutan ketika di lingkungan tempat tinggalnya mulai mendung dan hujan deras apalagi setelah kejadian banjir bandang curah hujan bahkan sampai sekarangpun masih deras untuk beberapa daerah salah satunya yaitu kampung Leuwi Simar. Setelah terjadinya banjir bandang banyak warga yang merasa kurang atau bahkan tidak nyaman ketika sedang melakukan aktivitas sehari-hari bahkan yang lebih

³ Afrinanto, Zuhdan, Eli Nur Hayati dan Siti Urbayatun “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor.*” Jurnal Studia Insania 6.1 (2018) : 069-089.

parahnya mereka menuturkan kesulitan untuk dapat tertidur dengan tenang ketika malam hari, karena bayang-bayang akan kembali terjadinya banjir bandang melihat kondisi alam sekitar.

Banyak dari warganya mengeluhkan merasa tidak aman tinggal di daerah rawan banjir yang disebabkan curah hujan tinggi dan dari luapan air sungai karena dalam beberapa tahun ini warga Kp Leuwi Simar rentan terkena banjir karena posisi kampungnya dektan dengan sungai Cipalebuh yang menjadi salah satu penyebab terjadinya banjir bandang.

Hal terpenting pasca bencana alam adalah penanganan luka trauma akibat bencana tidak hanya terkait pada penyembuhan fisiknya saja tapi penyembuhan secara psikisnya pun sangat berpengaruh penting. Trauma atau rasa ketakutan tersebut tentunya harus segera ditangani dengan cara yang tepat. Hal itu disebabkan karena seseorang yang mengalami trauma tentunya akan menjadikannya mengalami penurunan kualitas hidup.

Permasalahan yang dialami warga sekitaran sungai yang mengalami bencana banjir di Kp. Leuwi Simar memberikan gambaran adanya penurunan kualitas hidup pada masyarakat yang menjadi salah satu korban bencana alam terutamanya merasa berkurangnya sikap tawakal atas apa yang dikehendaki Allah SWT dengan adanya bencana alam ini. Selain itu, tingkat ekonominya yang tergolong rendah. Selain itu, mereka pun mempunyai kondisi kesehatan yang kurang baik karena kesulitan dalam mendapatkan sarana kesehatan pasca terjadi banjir. Dari banyaknya cobaan yang silih berganti mulai dari bencana banjir, kehilangan banyak materi, sakit fisik, cemas dan cobaan lainnya membuat warga mengeluhkan cobaan yang Allah SWT berikan terasa sangat berat hal itu membuat warga sekitaran sungai di Kp Leuwi Simar mengalami penurunan sikap tawakal atas apa yang Allah kehendaki melalui bencana alam ini.

Untuk mengatasi hal tersebut tentunya perlu diberikan penanganan yang sesuai yaitu dengan lebih meningkatkan sikap tawakal terlebih dahulu supaya tidak terjadi penurunan sikap tawakal yang drastis pada korban banjir pasca bencana alam yang terjadi belum lama ini di kampung tersebut. Tanpa adanya sikap tawakal hidup seumpamanya akan terasa kosong tanpa mengingat Tuhan. Jika

hidup terus berlanjut tanpa mengingat Tuhan maka hal itu akan menjadi salah satu penyebab yang membuat manusia hidup dengan bebas tanpa punya tempat untuk kembali kepada Sang Pencipta.

Setiap permasalahan dalam kehidupan baik itu berupa masalah fisik seperti diberikan cobaan berupa penyakit yang berat seperti kanker, anemia, diabetes, dan penyakit lainnya maupun masalah psikis seperti depresi, sedih, gelisah, bahkan rasa trauma yang berkepanjangan baik itu yang dialami sejak kecil maupun rasa trauma pasca bencana dan masalah psikis lainnya. Apabila setiap permasalahan yang dialami baik itu permasalahan fisik ataupun psikis tidak diimbangi dengan sikap tawakal (berserah diri kepada Allah SWT) maka permasalahan tersebut bukannya akan cepat sembuh atau dapat terselesaikan dengan baik melainkan akan sulit terkendali dan bisa saja kemungkinan terburuknya semakin bertambah parah karena tidak adanya kepasrahan diri terhadap apa yang sudah menjadi ketentuan Allah SWT.

Menurut ilmu psikologi pun dijelaskan bahwa jika tidak ada penerimaan diri dan kepasrahan dalam hidup maka hal tersebut dapat menjadikan aliran energi dalam tubuh terhambat dan tidak berjalan lancar, sebaliknya jika rasa kepasrahan diri atau di dalam tasawuf lebih dikenal dengan tawakal telah muncul pada dirinya maka energi dalam tubuhpun menjadi lancar serta dapat menjadikan organ tubuh menjadi sehat. Hal tersebut disebabkan karena kesehatan fisik maupun psikis bergantung atau memiliki keterikatan pada aliran energi yang ada pada diri kita.⁴

Imam Ar Razi mengemukakan bahwa tawakal memiliki pengertian yakni hendaknya seseorang ketika berusaha memperhatikan sebab lahiriyah yang bisa menghanntarkan ke arah keberhasilan, tetapi janganlah meyakini sepenuh hati terhadap sebab-sebab lahiriyah nya saja.⁵ Sesuatu keinginan yang dibarengi usaha bersifat bentuk tawakal itu sendiri. Namun, disamping itu tentunya manusia harus menyadari bahwa usaha itu tidak selamanya akan selalu berhasil tentunya

⁴ Soraya Susana Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri*, (Jakarta : PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm, 102.

⁵ Gulam Reza Sultanni, *Hati yang Bersih: Kunci Ketenangan Jiwa*, (Zahra : Jakarta, 2006), hlm. 159.

akan ada masanya usaha itu tidak keinginannya. Manusia tentunya harus mempercayai bahwa tercapainya suatu usaha atau papuan yang dia inginkan tidak hanya sebab dari usaha manusia itu sendiri yang mutlak, tentunya hal itu terjadi karena kehendak-Nya dalam menentukan yang terbaik bagi hamba-Nya.

Adapun cara untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir salah satunya yaitu dibutuhkan suatu treatment atau terapi. Pada penelitian ini penulis mencoba menerapkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir. Dengan munculnya sikap tawakal maka akan muncul penerimaan dengan ikhlas atas cobaan yang menimpanya dan membuat manusia lebih bersyukur dan menerima dengan ikhlas serta meningkatkan kepasrahan diri atas apa yang telah menjadi kehendak-Nya.

Terapi SEFT merupakan pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang ditemukan oleh Gary Craig (USA). EFT sendiri masih sangat populer di Australia, Uni Eropa, dan Amerika yaitu sebagai salah satu solusi tercepat dan termudah dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, selain itu juga dapat untuk meningkatkan performa kerja.⁶ Terapi SEFT adalah salah satu teknik pengobatan yang mengkombinasikan kemampuan antara ilmu psikologi bersama doa dan spiritual. Energi psikologis merupakan ilmu yang dalam penerapannya mencakup berbagai macam prinsip dan teknik berdasar pada konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi ataupun perilaku.

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin menuturkan SEFT terapi merupakan metode terapi yang menggunakan gerakan sederhana pada proses terapinya, yang memiliki tujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan baik itu permasalahan fisik (tubuh) ataupun psikis (mental) untuk meraih kedamaian, ketenangan ataupun untuk mencapai makna hidup serta dapat meningkatkan kinerja dan prestasi. Tahapan Terapi SEFT adalah sebagai berikut :

- a. *Set-up* yaitu tahap pertama dalam terapi SEFT untuk menurunkan secara berkala energi negatif dalam tubuh.

⁶ Shifatul 'Ulyah Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menurunkan Kecemasan, (Surabaya : Skripsi : 2014). Hlm 5.

- b. *Tune-in* yaitu langkah selanjutnya dalam terapi ini untuk memfokuskan pikiran pada rasa sakit.
- c. *Tapping* yaitu proses terapi dalam SEFT dengan cara mengetuk secara perlahan dan bertahap menggunakan dua jari pada titik-titik meridian yang ada dalam tubuh⁷

Sebagai sempel pertama penulis terlebih dahulu telah melakukan telah melakukan Terapi SEFT pada salah satu warga untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir dan itu berhasil karena Terapi SEFT ini berfokus terhadap kepasrahan diri atas apa yang dideritanya kepada Allah SWT, maka muncul hipotesis bahwa terapi SEFT ini akan berhasil juga dilakukan pada korban banjir yang lainnya juga di Kp. Leuwi Simar untuk mengatasi problem yang ada yaitu untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir. Dengan berlatarbelakangkan hal tersebut, penulis akan mengambil topik penelitian ini dengan judul **“Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Sikap Tawakal Pada Korban Banjir (Studi Kasus Pada Warga Kp. Leuwi Simar Desa Mandalakasih Kec. Pameungpeuk, Kab Garut)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Meningkatkan Sikap Tawakal Pada Masyarakat Korban Banjir di Kp Leuwi Simar?
2. Bagaimana hasil Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Meningkatkan Sikap Tawakal Pada Masyarakat Korban Banjir di Kp Leuwi Simar?

⁷Ahmad Faiz Zainuddin *SEFT Cara tercepat dan termudah Mengatasi berbagai Masalah Fisik dan Psikis* (Jakarta : PT Arga Publishing, 2006), hlm. 15.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana proses Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Meningkatkan Sikap Tawakal Pada Masyarakat Korban Banjir di Kp Leuwi Simar.
2. Untuk mengetahui hasil Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Meningkatkan Sikap Tawakal Pada Masyarakat Korban Banjir di Kp Leuwi Simar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini merupakan salah satu bagian dari bidang disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi, diantaranya adalah mengenai terapi SEFT dan sikap tawakal yang dipejarai disalah satu matakuliah. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana penguat kajian teoritis khususnya di jurusan tasawuf dan psikoterapi dalam mengkaji dan meneliti serta dapat memberikan kontribusi pada khazanah keilmuan teruntuk bagi kaum akademisi yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk penulis sendiri yakni untuk memperluas wawasan baru mengenai terapi SEFT untuk meningkatkan sikap tawakal terhadap korban banjir. Secara khusus manfaat penelitian ini yaitu untuk Mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan kajian yang sama, dan manfaat umumnya untuk Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.

Bagi masyarakat umumnya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengetahui salah satu cara penanggulangan meningkatkan sikap tawakal di daerah yang rawan terkena bencana dengan penerapan teknik terapi SEFT.

E. Kajian Pustaka

Setelah penulis menelusuri ada beberapa hasil penelaahan pustaka yang terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Skripsi yang disusun oleh Endah Wahidah dengan judul “*Terapi SSEFT (Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique) dalam meningkatkan Kepasrahan Diri: Studi kasus di Laboratorium Syifa Al-Qulub.*” Dalam penelitiannya, penulis meneliti tentang bagaimana kondisi atau gambaran proses terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk meningkatkan kepasrahan diri.⁸
2. Jurnal yang disusun oleh Cintami Farmawati, dengan judul “*Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Metode Terapi Sufistik.*”⁹ Dalam penelitiannya penulis menjelaskan tentang unsur spiritualitas melalui SEFT sebagai metode terapi Sufistik. Subjek dibawa pada keyakinan bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan sehingga dapat ikhlas dan pasrah terhadap masalah yang dialaminya.
3. Skripsi yang disusun oleh Nurmala Yova dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “*Peranan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap kepasrahan diri pasien psikosomatis: Studi kasus di Puskesmas Cicalengka-Kabupaten Bandung.*”¹⁰ Dalam penelitiannya penulis memaparkan bahwa SEFT terapi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepasrahan diri pada pasien Psikosomatis.
4. Jurnal yang disusun oleh Zuhdan Aftrinanto, dkk dari yang berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor.*”¹¹ Dalam penelitiannya penulis menjelaskan bahwa SEFT terapi bisa menjadi salah satu

⁸Endah Wahidah. *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri.* (Skripsi : 2017).

⁹ Farmawati, Cintami. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik." *Madaniyah* 8.1 (2018): 75-94.

¹⁰Nurmala, Yova. *Peranan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap kepasrahan diri pasien psikosomatis : Studi kasus di Puskesmas Cicalengka Kab Bandung.* Diss. UIN Sunan Gunung Djati, 2019.

¹¹ Aftrinanto, Zuhdan, Elli Nur Nur Hayati, and Siti Urbayatun. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor." *Jurnal Studia Insania* 6.1 (2018): 069-089."

alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita yang mengalami bencana longsor.

5. Jurnal Astuti, Retna Tri, Muhammad Khoirul Amin, and Nurul Purborini dari Universitas Muhammadiyah Magelang dengan judul "*Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010.*" *URECOL* (2017): 397-400.¹² Dalam penelitiannya penulis memaparkan bahwa efektifitas SEFT yang berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress pasca bencana pada warga erupsi merapi.

Adapun perbedaan skripsi yang akan penulis teliti dengan beberapa penelitian diatas yaitu penulis ingin melanjutkan penelitian mengenai Terapi SEFT untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir karena di penelitian-penelitian sebelumnya belum ditemukan yang meneliti tentang Terapi SEFT untuk meningkatkan sikap tawakal pada Masyarakat Korban Banjir. Kebetulan bencana banjir tersebut belum lama terjadi, maka penting untuk penulis mengambil judul penelitian ini.

F. Kerangka Pemikiran

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwasannya tawakal ialah proses pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung sebab segala hal tidak akan keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya.¹³

Imam Ar Razi mengemukakan bahwa tawakal memiliki pengertian yakni hendaknya seseorang ketika berusaha memperhatikan sebab lahiriyah yang bisa menghantarkan ke arah keberhasilan, tetapi janganlah meyakini sepenuh hati terhadap sebab lahiriyah nya saja.¹⁴ Suatu keinginan yang dibarengi usaha bersifat bentuk tawakal itu sendiri. Namun, disamping itu tentunya manusia harus

¹² Astuti, Retna Tri, Muhammad Khoirul Amin, and Nurul Purborini. "*Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010.*" *URECOL* (2017): 397-400."

¹³ Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein Al-Hamid, (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), hlm. 290

¹⁴ Gulam Reza Sulitani, *Hati yang Bersih: Kunci Ketenangan Jiwa*, (Zahra: Jakarta, 2006), hlm. 159.

menyadari bahwa usaha yang ia lakukan tidak selamanya akan selalu berhasil tentunya akan ada masanya usaha itu tidak keinginan. Manusia tentunya harus mempercayai bahwa tercapainya suatu usaha atau papaun yang dia inginkan tidak hanya sebab dari usaha manusia itu sendiri yang mutlak, tentunya hal itu terjadi karena kehendak-Nya dalam menentukan yang terbaik bagi hamba-Nya.

Adapun cara untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir salah satunya yaitu dibutuhkan suatu treatment ataupun terapi. Pada penelitian ini penulis mencoba menerapkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan sikap tawakal pada korban banjir. Dengan munculnya sikap tawakal maka akan muncul penerimaan dengan ikhlas atas cobaan yang menimpanya dan membuat manusia lebih bersyukur dan menerima dengan ikhlas serta meningkatkan kepasrahan diri atas apa yang telah menjadi kehendak-Nya.

Terapi SEFT bisa disebut dengan sebuah terapi yang awal mulanya pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang ditemukan oleh Gary Craig (USA). EFT sendiri masih sangat populer di Australia, Uni Eropa, dan Amerika yaitu sebagai salah satu solusi tercepat dan termudah dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, selain itu juga dapat untuk meningkatkan performa kerja.¹⁵ Terapi SEFT adalah salah satu teknik pengobatan yang mengkombinasikan kemampuan antara ilmu psikologi bersama doa dan spiritual. Energi psikologis merupakan ilmu yang dalam penerapannya mencakup berbagai macam prinsip dan teknik berdasar pada konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi ataupun perilaku seseorang.

Zainuddin menyatakan bahwa EFT akan lebih efektif apabila dalam proses terapinya dipadupadankan dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Terapi SEFT sebagai salah satu bentuk pengobatan maupun penyembuhan untuk permasalahan baik itu yang berhubungan dengan fisik maupun psikis. SEFT dapat mengkombinasikan pengobatan yang memberikan efek signifikan bagi fisik yaitu dari perawatan meridian dengan menekan pada titik-titik tersebut yang ada pada

¹⁵ Shifatul 'Uyah *Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Menurunkan Kecemasan*, (Surabaya: Skripsi: 2014). Hlm 5.

tubuh dengan proses tapping dan mampu memberikan efek baik bagi psikis dengan cara memfokuskan pada rasa sakit yang diderita ketika proses terapi berlangsung.

Terapi SEFT merupakan salah satu disiplin ilmu baru yang disebut dengan energi psikologi.¹⁶ adalah disiplin ilmu yang menggabungkan antara energi psikologi dan super power yaitu bentuk dari manfaat sistem energi tubuh yang memiliki tujuan untuk memperbaiki emosi dan tingkah laku serta dapat memperbaiki kondisi pikiran.¹⁷ Didalam terapi SEFT terdapat banyak nilai spiritual salah satunya yaitu dengan adanya doa yang dipanjatkan klien/pasien dari awal terapi itu dimulai sampai sesi terapi selesai.

Konsep spiritual dalam SEFT terapi ini yaitu dengan memasrahkan secara total rasa sakit maupun masalah-masalah yang sedang dirasakan kepada Dzat yang selalu memberikan jalan keluar terbaik atas masalah yang sedang dihadapi oleh hamba-Nya.



¹⁶ Zainuddin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Cet I* (Jakarta: Afzan Publishing), hlm 41.

¹⁷ Yunitia AuIianita, Sari Sudarmiati, *Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*, (Jurnal : Semarang, 7 Nopember 2015), hlm 179.