

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Pada zaman modern yang serba kompleks ini, tidak ada seorang pun yang terbebas dari kesulitan-kesulitan hidup meskipun adanya kemajuan teknologi, mekanisasi, industrialisasi, dan urbanisasi. Dengan itu makin sulitlah individu melakukan adaptasi atau penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sosial. Sehubungan dengan itu, padahal orang harus belajar menanggapi segenap konflik dan kesulitan hidup dengan cara yang wajar dan sehat atau cara neurotis dan psikotis.<sup>1</sup>

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian tersebut bukan hanya menimbulkan gangguan psikis atau mental saja. Gejala gagal dalam melakukan penyesuaian bisa muncul dalam bentuk gangguan-gangguan yang bersifat fisik karena pada dasarnya antara badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, sehingga gangguan terhadap salah satu diantaranya menimbulkan gangguan pada lainnya. Inilah yang kemudian sering disebut dengan gangguan psikosomatik.<sup>2</sup>

Selain itu pula, dengan semakin canggihnya teknologi ini menjadikan manusia tergiur dengan kehidupan dunianya, sehingga lambat laun mempengaruhi diri manusia dari segi spiritual dan emosional. Banyak orang yang merasakan kekosongan hati yang menjadikan hidup penuh kegelisahan. Dan menjadi *stress*. Selain itu pula,

---

<sup>1</sup> Kartini kartono, *Mental Hygien*, (Bandung : Mandar Maju, 2000), hlm. 25.

<sup>2</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : ANDI, 2007), hlm. 101.

lambat laun manusia menjadi lupa akan sang penciptanya, lupa atas dirinya sebagai *khalifah fil ardi*, mereka merasa hidup ini seolah hidup sendiri, tanpa ada yang memperhatikan dan mengatur.

Hidup yang kosong tanpa mengingat Tuhannya menjadikan manusia hidup sewena-wena dan tanpa ada tempat kembali yang efektif untuk mengadu sehingga tidak ada rasa kepasrahan diri dalam dirinya. Disetiap ada permasalahan dalam hidupnya baik berupa fisik seperti sakit kepala, diabetes, sakit gigi, sakit kanker, dan lainnya maupun psikis seperti rasa *trauma*, gelisah, *stress*, sedih, membenci diri sendiri, dan lainnya. Tidak dibarengi dengan rasa kepasrahan diri maka permasalahan yang dihadapinya itu bukan sembuh melainkan menjadi lebih parah dan tidak terkendalikan. Ini terjadi karena berdasarkan energi psikologi jika tidak ada penerimaan diri dan kepasrahan dalam hidup akan menjadikan aliran energi dalam tubuh itu terhambat dan tidak lancar. Sedangkan apabila muncul rasa kepasrahan diri dengan apa yang terjadi pada Tuhannya atau pada dirinya maka energi dalam tubuh akan menjadi lancar dan dapat menjadikan organ kita sembuh. ini terjadi karena kesehatan tergantung pada aliran energi. Karena energi harus berubah dari satu keadaan ke keadaan lainnya, maka ia mengalir secara terus-menerus melalui tubuh<sup>3</sup>.

Kepasrahan diri dalam ilmu tasawuf bisa dikenal dengan istilah ridho. Ridho merupakan kondisi hati yang mana jika seseorang mukmin dapat merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang.

---

<sup>3</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada nabi dalam Diri*, (Jakarta : PT Serambi Ilmu semesta, 2003), hlm. 102

Ridho merupakan kepasrahan jiwa yang akan membawa seorang ahli makrifat untuk mencintai segala sesuatu yang diridhoi Allah, sekalipun itu adalah musibah.<sup>4</sup>

Adapun salah satu cara untuk meningkatkan rasa kepasrahan diri pada seseorang yang sedang diterapi baik karena keluhan fisik maupun psikis yang sering dilakukan oleh *peer konselor terapis* di laboratorium Syifa al-qulub adalah salah satunya dengan menggunakan terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*). Dengan memunculkan bahkan meningkatkan rasa kepasrahan diri, penerimaan dengan ikhlas kepada Allah SWT menjadikan keluhan fisik dan psikis itu akan kembali normal dan sehat karena sudah tertuang rasa kepasrahan diri yang mengalir dalam tubuhnya yang menjadikan energi dalam tubuh itu lancar.

Terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi penggabungan antara spiritualitas melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan, dengan energi psikologi yang ditambahkan pula dengan memasukkan nilai-nilai sufistik karena saya merupakan mahasiswi Tasawuf psikoterapi. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset ilmiah. SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, dan Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh sekitar 100.000 orang di seluruh dunia<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Syekh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta : Qitsi Press, 2004), hlm. 251-252

<sup>5</sup> Shifatul 'Ulyah, *Efektifitas Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan*, (Surabaya : Skripsi, 2014), hlm. 5

Kemudian SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi yang sering digunakan di Laboratorium Syifa al-Qulub pada *peer* konseling terapi. Saya tertarik melakukan penelitian ini karena terapi tersebut merupakan pengembangan pada beberapa mata kuliah di jurusan Tasawuf Psikoterapi, diantaranya seperti mata kuliah inovasi dan psikoterapi, sufi healing, psikologi transpersonal, dan praktek konseling dan psikoterapi sehingga ada unsur-unsur terapi dan spiritual yang kini dikolaborasikan dengan nilai-nilai sufistik yang berdasarkan kurikulum di Tasawuf Psikoterapi.

Dengan banyaknya orang yang sembuh melalui terapi ini terutama klien yang datang ke laboratorium Syifa al-qulub menjadikan saya sangat tertarik untuk meneliti terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) ini dalam meningkatkan rasa kepasrahan diri dalam dirinya. Alasan saya mengambil variable kepasrahan diri karena salah satu kunci awal dari kepasrahan itu menjadikan berbagai penyakit itu sembuh. Selain itu juga, berdasarkan jurusan ini adalah tasawuf psikoterapi dengan penelitian ini saya masukkan nilai-nilai sufistik yang ada didalam terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) tersebut.

Itulah alasan mengapa saya mengambil judul terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam meningkatkan Kepasrahan diri pada klien di Laboratorium Syifa al-Qulub Jurusan Tasawuf Psikoterapi.

## B. Rumusan masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, penyusun dapat merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi kepasrahan diri pada klien di Laboratorium Syifa al-Qulub?
2. Bagaimana proses terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) yang digunakan oleh *peer konselor terapis* di Laboratorium Syifa al-Qulub ?
3. Bagaimana peran SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri pada klien di Laboratorium Syifa al-Qulub?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana kepasrahan diri pada klien di Laboratorium Syifa al-Qulub
2. Untuk mengetahui bagaimana proses terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) yang digunakan oleh *peer konselor terapis* di Laboratorium Syifa al-Qulub ?
3. Untuk mengetahui bagaimana peran terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam meningkatkan kepasrahan diri pada klien di Laboratorium Syifa al-qulub.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Secara garis besar, kegunaan penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut :

##### 1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat memperkaya khazanah pengetahuan dalam bidang psikoterapi yang ada keterkaitannya dengan nilai-nilai sufistik.

##### 2. Kegunaan Praktis

- 1) Diharapkan dapat menjadikan pengetahuan tentang terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) ini dalam menyembuhkan berbagai permasalahan klien.
- 2) Diharapkan bermanfaat bagi para psikiater, konselor spiritual, terapis dan mahasiswa jurusan Tasawuf psikoterapi yang selalu ingin mengembangkan *soft skill*nya dalam bidang terapi.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Untuk tinjauan pustaka ini dapat ditemukan pada skripsi yang berjudul "*Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan*" oleh Shifatul 'Ulyah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) efektif dalam menurunkan kecemasan 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.<sup>6</sup>

Jurnal tentang “*Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di Rw 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*” oleh Yunitia Aulianita dan Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh SEFT terhadap kecemasan wanita klimakterium di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah. Saran bagi wanita klimakterium adalah terapi SEFT dapat direkomendasikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi kecemasan wanita klimakterium.<sup>7</sup>

Jurnal tentang “*Emotional Freedom Technique (EFT)*” oleh Andi Thahir, Sulastrri dan Almurhan. Hasil penelitian ini bahwa *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga dapat menyembuhkan gejala fisik. Hasil yang mengejutkan EFT menghilangkan gejala-gejala penyakit yang timbul secara rutin 50%-90%.<sup>8</sup>

Jurnal tentang “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit*” oleh Mukhamad Rajin. Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa terapi *Spiritual*

---

<sup>6</sup> Shifatul ‘Ulyah, *Efektifitas Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Tehnique) Dalam Menurunkan Kecemasan*, (Surabaya : Skripsi, 2014).

<sup>7</sup> Yunitia Aulianita dan 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.

<sup>8</sup> Andi Tharir, Sulastrri, Almurhan, *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Jurnal Kesehatan, Volume V, Nomor 1, April 2014.

*Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan signifikan. Terapi SEFT dapat direkomendasikan sebagai tindakan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien paska operasi sebagai bentuk layanan khusus di rumah sakit.<sup>9</sup>

Jurnal tentang “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Siswa*” oleh Arif Nurma Etikal dan Dwi Septian Wijaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif terhadap intensitas merokok dengan nilai (p value = 0,003). Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada para perokok agar melakukan terapi SEFT untuk mengurangi intensitas merokok.<sup>10</sup>

Jurnal tentang “*Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen Napza*” oleh Metty Verasari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor insomnia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi SEFT. Adapun hasil analisis data yang menggunakan analisis kualitatif, menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor skala insomnia antara subjek KE dan KK pada saat sebelum dan sesudah perlakuan.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Mukhamad Rajin “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit*”, jurnal, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang.

<sup>10</sup> Arif Nurma Etikal, Dwi Septian Wijaya “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Siswa*” oleh. Jurnal Care Vol. 3, No. 3, Tahun 2015.

<sup>11</sup> Metty Verasari “*Efektivitas Terapi Spritual Emotion Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen Napza*” Yogyakarta, Jurnal Sosio-Humaniora Vol. 5 No. 1., Mei 2014.



Jurnal tentang “*Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan HIV di Kota Bandung*” oleh Reini Astuti, Iyus Yosep dan Raini Diah Susanti. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi ibu rumah tangga dengan HIV secara signifikan, setelah dilakukan intervensi SEFT. SEFT dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu rumah tangga dengan HIV yang mengalami depresi.<sup>12</sup>

Jurnal tentang “*Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Depresi pada Lanjut Usia*” oleh Arif Nurma Etika Suryani dan Lia Meilianingsih. Hasil penelitian ini bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh menurunkan depresi pada Lansia. Oleh karena itu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam keperawatan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.<sup>13</sup>

## **F. Kerangka Pemikiran**

Pada dasarnya psikoterapi (cara pengobatan dengan menggunakan pengaruh-kekuatan bathin-dokter atas jiwa atau rohani penderita dengan tidak menggunakan obat-obatan, tetapi menggunakan antara lain metode sugesti, nasehat, hiburan, dan hipnosis, *editor*) yang di tulis oleh para ahli ilmu jiwa atau dokter jiwa dalam

---

<sup>12</sup>Reini Astuti, Iyus Yosep dan Raini Diah Susanti, “*Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan HIV di Kota Bandung*”, Jurnal, Bandung.

<sup>13</sup> Arif Nurma Etika Suryani, Lia Meilianingsih, “*Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Depresi pada Lanjut Usia*”, Jurnal, Bandung.

berbagai karya mereka mengungkapkan bahwa unsur kejiwaan manusia dapat di ubah menjadi pribadi yang dapat mengantarkan hidupnya lebih bahagia dan lebih baik.<sup>14</sup>

Terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamakan energi psikologi. Karena itu, untuk menjelaskan secara ilmiah tentang SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) perlu menjelaskan tentang energi psikologi.<sup>15</sup> Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique (SSEFT) merupakan kombinasi antara *Spiritual Power* dengan Energi Psikologi yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia. Prinsip SSEFT adalah mengatasi masalah kesehatan dengan cara merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi meridian tubuh. SSEFT menggunakan teknik ketukan ringan (*tapping*) dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energi meridian tubuh.<sup>16</sup>

Menurut Dr. David Freinstein energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.<sup>17</sup>

Telah ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan energi tubuh ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan

---

<sup>14</sup> Utsman Najati, *Psikologi dalaam Perspektif hadis*, (Jakarta : PT Pustaka Al-Husna Baru, 2004), hlm. 326-327

<sup>15</sup> Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Cet. I, (Jakarta : Afzan Fublishing), hlm. 41

<sup>16</sup> Yunitia Aulianita, Sari Sudarmiati, *Op.Cit.*, hlm. 179

<sup>17</sup> *Ibid.*, hlm. 42

bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita. Teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi ( $E=MC^2$ ). tangan kita mengandung “*energi electromagnetic*”, setiap sel dan organ dalam tubuh kita pun memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem syaraf kita. Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh kita. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih subtle mengalir dalam tubuh kita, para ahli akupuntur menyebutnya “*Chi*” dan para ahli yoga menyebutnya “*Prana*”.

Energi “*Chi*” ini sangat penting perannya dalam kesehatan kita. Ia mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut “Energi meridian”. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik.

Dalam ilmu *acupuncture* and *acupressure*, titik-titik di sepanjang 12 jalur utama tersebut berperan sangat penting untuk penyembuhan pasien. Hampir segala macam penyakit dapat diobati dengan merangsang kombinasi dari titik-titik akupuntur yang berjumlah 361 titik. Terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian.<sup>18</sup>

Kepasrahan diri jika dalam ilmu tasawuf dikenal dengan istilah ridho. Yang mana ridho merupakan kondisi hati jika seseorang mukmin dapat merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang.

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, hlm 43

Ridho merupakan kepasrahan jiwa yang akan membawa seorang ahli makrifat untuk mencintai segala sesuatu yang diridhoi Allah, sekalipun itu adalah musibah.<sup>19</sup> Kemudian jika kita sudah ridho kepada Allah maka Allah juga akan ridho kepada kita. Sebagaimana yang tercantum dalam firman Allah SWT<sup>20</sup> :

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ<sup>ع</sup>

*“Allah ridho kepada mereka dan mereka ridho kepada-Nya, itulah kemenangan yang besar.” (QS. Al-Maidah : 119).*

Menurut Abdurrahman Ad-Darani, apabila hamba meninggalkan syahwat, maka dia adalah orang yang ridho. Menurut Ibrahim An-Nashr Abadzi, barang siapa yang ingin sampai ke tempat ridho, maka kerjakanlah apa-apa yang telah dikerjakan Allah SWT ridho.

Menurut Abdullah bin Khafif, ridho terbagi menjadi dua, yaitu ridho dengan-Nya dan ridho kepada-Nya. Yang di maksud ridho dengan-Nya adalah memikirkan dan merenungkan-Nya, sedang yang dimaksud ridho kepada-Nya adalah melaksanakan apa-apa yang diputuskan.

Ustadz Abu Ali Ad-Daqaq mengatakan :”jalan orang yang menempuh menuju Allah SWT lebih panjang, yakni jalan latihan, sedang jalan orang yang waspada lebih

---

<sup>19</sup> Syekh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, ( Jakarta : Qitsi Press, 2004), hlm. 251-252

<sup>20</sup> Abul Qasim Abdul karim, *Risalah Al-Qusyairiyah*, Cet ke-3, (Jakarta : Pustaka Imani, 2013), hlm. 272

dekat, tetapi lebih sulit, yakni mengerjakan dengan ridho dan ridho dengan keputusan.”<sup>21</sup>

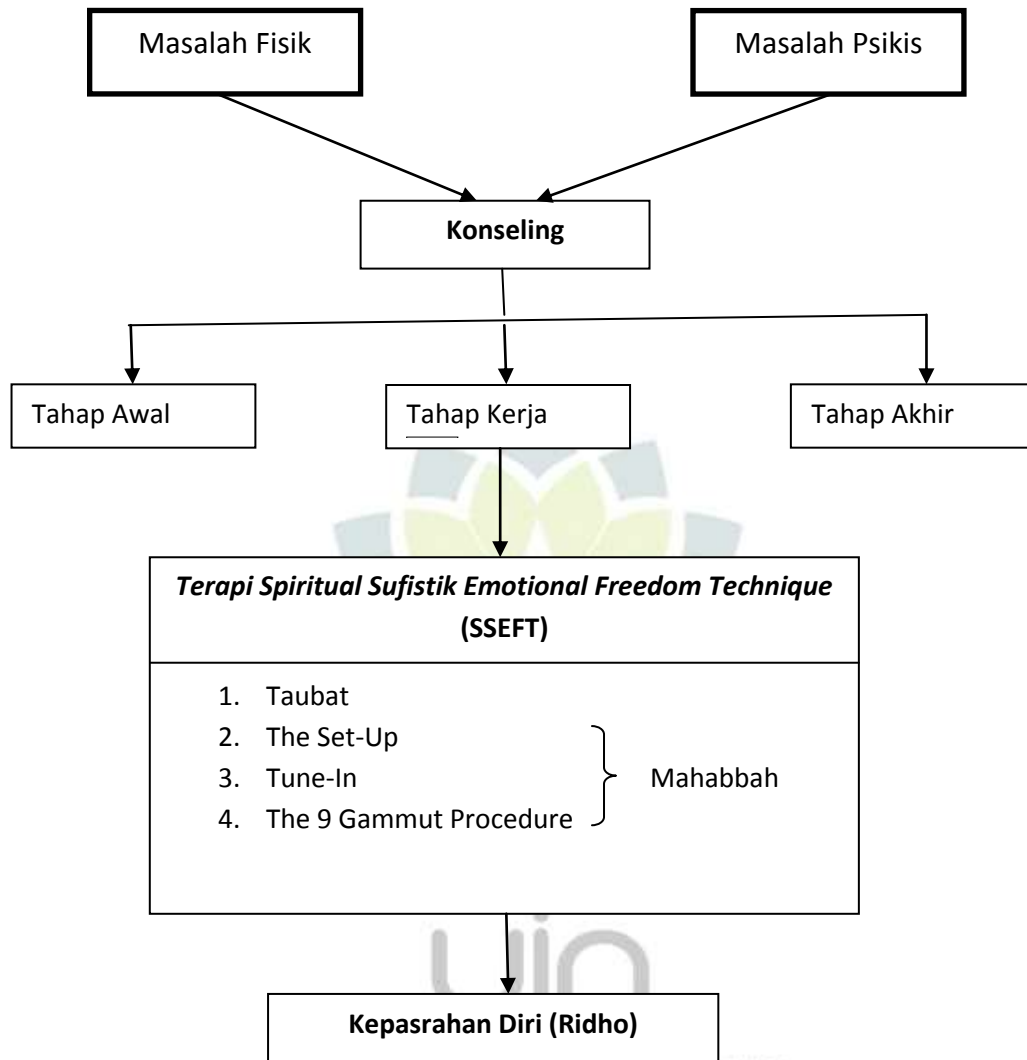
Apabila dalam diri manusia muncul rasa kepasrahan diri dengan apa yang terjadi pada Tuhannya atau pada dirinya maka energi dalam tubuh akan menjadi lancar dan dapat menjadikan organ kita sembuh. ini terjadi karena kesehatan tergantung pada aliran energi. Karena energi harus berubah dari satu keadaan ke keadaan lainnya, maka ia mengalir secara terus-menerus melalui tubuh<sup>22</sup>.

Adapun keterhubungannya terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dengan kepasrahan diri bahwa kondisi fisik maupun psikis sakit itu disebabkan karena tidak adanya rasa kepasrahan diri kepada Tuhannya dengan apa yang terjadi sehingga jika seseorang itu sudah pasrah, menerimanya dengan ikhlas maka rasa sakit itu akan hilang dan dapat disembuhkan. Oleh karena itu dalam terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) lebih menekankan kita untuk dapat menerimanya dengan ikhlas dan pasrah dengan apa yang terjadi sehingga peneliti tertarik meneliti variable Y nya lebih kepada kondisi kepasrahan diri seseorang.

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 275

<sup>22</sup> Soraya Susan Behbehani, *Op., Cit.*, hlm. 102



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

Gambar 1.1 Skema Penelitian

## G. Metodologi Penelitian

Mengacu pada tinjauan yang ingin di capai dalam bentuk penelitian ini, maka langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada klien yang datang ke laboratorium Syifa al-qulub jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan gunung Djati Bandung.

### 2. Metode Penelitian

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif . Bogdan dan Taylor mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang dapat diamati.<sup>23</sup>

Sifat dari penelitian ini adalah studi kasus, kasus sendiri didefinisikan sebagai fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas, meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas.<sup>24</sup> Idrus mengemukakan bahwa studi kasus, biasanya seorang penulis akan meneliti satu individu atau satu unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Maka dari itu penulis akan berusaha untuk menemukan semua variabel yang terkait dengan diri subjek yang diteliti.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2008), Hlm. 4

<sup>24</sup> Puwandri, *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*, (Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1998), Hlm. 65

<sup>25</sup> Idrus, *Metode Penelitian Ilmu-ilmu Sosial; Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), Hlm.78

### 3. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teori dalam penelitian kualitatif yang digunakan adalah teori lensa atau teori perspektif. Teori berfungsi membantu peneliti untuk membuat berbagai pertanyaan penelitian, memandu bagaimana mengumpulkan data dan analisis data.<sup>26</sup>

Secara umum, jenis data ini dapat dibagi pada dua bagian, yaitu primer dan sekunder. Jenis data primer adalah segala informasi yang berkaitan dengan masalah penelitian yang bersumber dari tangan pertama (*first hand*), baik berupa pandangan, pikiran, karya, sikap, perilaku, dan lain-lain. Sementara jenis data sekunder adalah segala informasi yang berkaitan dengan masalah penelitian yang bersumber dari tangan kedua (*second hand*). Adapun jenis data yang akan peneliti gali adalah:

- a. Data bagaimana gambaran kepasrahan diri pada klien di laboratorium Syifa al-qulub.
- b. Data bagaimana proses terapi SSEFT yang digunakan oleh konselor peer konselor terapis di laboratorium Syifa al-qulub
- c. Data bagaimana peran terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri.

### 4. Sumber Data

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 295



Penentuan sumber data didasarkan atas jenis data yang telah ditentukan. Sebagaimana pada penentuan jenis data, pada tahap ini ditentukan pula sumber data primer dan sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primernya yaitu bentuk observasi dan wawancara kepada para klien (yaitu TN, FN, BP, QM, NP, MY,SL) yang diterapi di Laboratorium Syifa al-qulub dengan treatment yang digunakannya berupa terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*).

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder berasal dari data-data tambahan baik berupa buku-buku referensi, jurnal, dokumen-dokumen, dan sumber data lainnya yang dapat menunjang terhadap sumber data penelitian ini.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data untuk melengkapi penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik penelitian sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang paling umum dilakukan oleh peneliti, utamanya yang meneliti mengenai perilaku manusia. Teknik observasi yang dilakukan adalah Observasi berperanserta (*participan observation*) yang mana peneliti terjun langsung ditempat penelitian. Dengan observasi partisipasi lengkap

(*complete participation*), yang mana dalam pengumpulan data, peneliti sudah terlibat sepenuhnya terhadap apa yang dilakukan sumber data.

#### b. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih yang dilakukan secara langsung. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>27</sup>

Teknik wawancara yang dilakukan adalah teknik wawancara tak berstruktur (*unstructured interview*), yang mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>28</sup>

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data yang diperoleh melalui dokumen. Jenis dokumentasi yang digunakan berupa catatan, buku, laporan penelitian, jurnal, dan sebagainya yang menunjang informasi terkait terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam meningkatkan kepasrahan diri.

---

<sup>27</sup> Lexy J. Moleong, 2008, *Op.Cit*, Hlm. 186

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet ke-22, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 234

#### d. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Menurut Bogdan dan Biklen analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistematiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>29</sup>

Adapun teknik penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang di amati.<sup>30</sup>

Karena analisis ini menggunakan pendekatan kualitatif, maka langkah analisis sebagai berikut :

- a) Mengumpulkan hasil penelitian
- b) Diseleksi dan disusun menurut data dan jenis data tersebut
- c) Kemudian di tarik kesimpulan

#### 6. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari empat bab. *Bab pertama*, berisi tentang Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan metodologi penelitian. *Bab kedua*, berisi tentang landasan teori yang

---

<sup>29</sup> Lexy J. Moleong, (2008), *Op.Cit* Hlm. 248

<sup>30</sup> *Ibid*, Hal. 3

mendukung penelitian data. *Bab ketiga* berisi analisis data penelitian. *Bab keempat* berisi tentang kesimpulan dan saran.

