

# Terapi Seft.

Spiritual emotional freedom technique  
untuk melepaskan

**Emosi Negatif pada Remaja**



Dian Siti Nurjanah, Siti Chodijah, dan Arifa Nurhazizah

# **Terapi Seft**

*(Spiritual Emotional Freedom Technique)*  
**Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja**

Dian Siti Nurjanah  
Siti Chodijah  
Arifa Nurhazizah

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG  
2022**

Pasal 44

- 1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- 2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah)

# **Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja**

Penulis : Dian Siti Nurjanah  
Siti Chodijah  
Arifa Nurhazizah

## **Diterbitkan Oleh**

Fakultas Ushuluddin  
Kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
Jl. A.H. Nasution No. 105 - Cibiru - Bandung  
Telp. 022-7800525 Fax.022-7803936  
e-mail: [lp2m@uinsgd.ac.id](mailto:lp2m@uinsgd.ac.id)

Cetakan Pertama, September 2021

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang Dilarangmemperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dandengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya kepada penulis sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku laporan hasil Pengabdian dengan *Judul “ Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Melepaskan Emosi pada Remaja”*

Penulis merasakan bahwa dalam penyusunan Buku Laporan Pengabdian ini membutuhkan perjuangan dan disiplin diri yang tinggi dalam waktu yang sangat sempit untuk menyelesaikan buku ini. Tapi tak apalah karena ini merupakan pengalaman dan pelajaran yang sangat berarti bagi penulis, karena keterbatasan, Penulis juga menyadari akan segala kekurangan yang terdapat dalam penyusunan buku ini, oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun.

Banyak pihak yang membantu penulis dalam penulisan Buku ini hingga menjadi sebuah buku ini baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tidak mengenal pamrih. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga buku ini selesai.

Pesan terakhir untuk para pembaca buku ini, semoga buku ini bermanfaat dan mendapat ridha Allah swt. Aamiin.

Bandung, September 2021

**Penyusun**

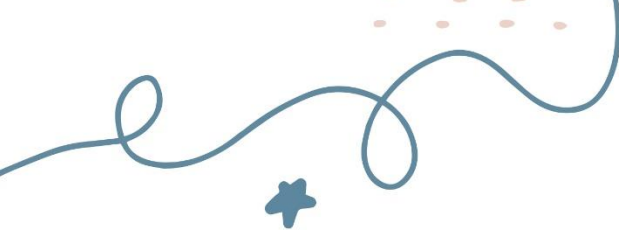
# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Analisis Situasi .....	1
B. Khalayak Sasaran.....	6
C. Identifikasi Masalah .....	7
D. Tujuan Kegiatan .....	8
E. Manfaat Kegiatan.....	8
F. Kerangka Pemecahan Masalah .....	9
G. Metode Kegiatan .....	10
1. Khalayak Sasaran .....	12
2. Metode Kegiatan .....	13
3. Langkah-langkah Kegiatan.....	13
H. Rancangan Evaluasi/Alat Ukur Keberhasilan .....	21
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>23</b>
A. Kondisi Objektif LPKA Kelas II Bandung.....	23
1. Profil Lembaga.....	23
2. Sejarah LPKA .....	23
3. Letak Geografis.....	25
4. Visi dan Misi .....	25
5. Motto .....	27
6. Inventaris.....	27
7. Fasilitas LPKA.....	27
8. SDM LPKA.....	27
9. Program Pendidikan dan Pembinaan LPKA .....	28

B. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) .....	34
C. Metode Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Pelepasan Emosi Negatif pada Remaja .....	43
1. The Set-Up .....	43
2. The Tune-In .....	49
3. The Tapping .....	50
4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT .....	57
D. Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja .....	71
1. Definisi Remaja .....	71
2. Ciri-ciri Perkembangan Masa Remaja .....	72
3. Kondisi Emosi Masa Remaja .....	78
4. Emosi Pada Masa Remaja .....	85
5. Pengaruh Emosi Terhadap Tingkah Laku .....	88
6. Model-Model Pelepasan Emosi .....	88
7. Ciri Khas Pelepasan Emosi Pada Masa Remaja .....	90
<b>BAB III PEMBAHASAN .....</b>	<b>95</b>
A. Permasalahan yang Berkaitan dengan Pelepasan Emosi yang dialami pada Remaja di LPKA. ....	95
1. Emosi Kesedihan .....	95
2. Emosi Dendam .....	99
3. Emosi Penyesalan .....	103
4. Emosi Sedih dan Menyesal .....	107
5. Kondisi Emosi Tertekan dan Dendam .....	111
6. Tidak bisa mengontrol Emosi .....	117
7. Emosi Dendam dan jengkel karna sering diejek. ....	119
B. Pelatihan SEFT di LPKA untuk mendapatkan keterampilan dalam menangani permasalahan yang dihadapi para anak di LPKA. ....	122



C. Proses para Remaja Menangani Permasalahan Dirinya Sendiri dalam Pelepasan Emosi Negative dengan Menggunakan Terapi SEFT.....	127
1. Kesedihan.....	127
2. Emosi Dendam.....	133
3. Emosi Penyesalan.....	137
4. Emosi Sedih dan Menyesal.....	142
5. Emosi Tertekan dan Dendam.....	148
6. Dendam dan Jengkel Akibat Bullying.....	167
<b>BAB IV PENUTUP.....</b>	<b>170</b>
A. Kesimpulan.....	170
B. Saran.....	172
1. Bagi pengabdian selanjutnya.....	172
2. Bagi masyarakat.....	172
3. Bagi pihak LPKA.....	172
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>174</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Remaja adalah suatu tahapan perkembangan manusia yang merupakan suatu fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja menjadi fase yang cukup penting bagi kehidupan setiap manusia karena fase ini menentukan kelanjutan masa depan setiap individu<sup>1</sup>. Menurut Santrock, masa remaja dibagi menjadi dua fase yaitu masa remaja awal atau *pre adolescence* yang berada pada kisaran usia 12 sampai 15 tahun; dan masa remaja akhir atau *late adolescence* yang berada pada rentang usia 15-18 tahun.

Masa remaja disebut sebagai masa krisis, pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan pada banyak aspek; diantaranya aspek fisik, psikis maupun sosial, sehingga para remaja harus melakukan adaptasi secara bersamaan pada semua aspek tersebut. Masa remaja disebut juga sebagai masa labil atau juga fase negatif, bahkan beberapa ahli menyebutnya sebagai masa bermasalah. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi, masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa

---

<sup>1</sup> Santrock.,John W. *Adolensece Perkembangan Remaja* 1996 hal.3 .,Erlangga .,Jakarta.

dewasa. Mereka sudah tidak mau dan juga tidak tepat lagi disebut anak-anak namun sekaligus belum mampu menyanggah peran sebagai orang dewasa. Hal ini seringkali menimbulkan kesulitan bagi sebagian remaja, terkadang mereka melakukan perilaku-perilaku ujicoba yang salah atau juga menyimpang dari aturan dan tata nilai yang berlaku<sup>2</sup>.

Karakteristik remaja inilah yang membuat para remaja mengalami banyak permasalahan, baik masalah yang terkait dengan perkembangan dirinya sebagai seorang individu maupun masalah didalam lingkungan sosial lainnya. Hurlock menyatakan bahwa permasalahan yang dialami oleh para remaja berkaitan dengan usaha-usaha pemenuhan tugas perkembangan mereka. Secara umum, Hurlock<sup>3</sup> membagi masalah remaja kedalam 2 (dua) klasifikasi, yaitu :

1. Masalah pribadi.

Yang dimaksud dengan masalah pribadi adalah permasalahan yang terkait dengan kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, akademik, situasi di rumah serta disekolah.

2. Masalah khas remaja

Adalah masalah yang muncul karena disebabkan oleh ketidakjelasan status mereka, seperti upaya mencapai

---

<sup>2</sup> Rini, Ihdiati Kuswidyas dkk.,Kenakalan Remaja Ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan penyesuaian diri pada Siswa SMAN se Surakarta.,Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran .,Universitas Sebelas Maret

<sup>3</sup> Hurlock 1973

kemandirian, kesalahan persepsi lingkungan akibat stereotype remaja yang keliru, ketidakseimbangan antara hak dan kewajiban yang diberikan oleh orang tua dan lain sebagainya.

Selain itu, berbagai tugas perkembangan yang dikuasai oleh remaja yang disertai dengan berkembangnya berbagai aspek perkembangan, seperti perkembangan kapasitas intelektual, munculnya harapan dan keinginan baru membuat remaja seringkali mudah mengalami berbagai gangguan, diantaranya gangguan pikiran, perasaan maupun perilaku. Hal ini menyebabkan munculnya berbagai ketidakstabilan emosi seperti seringkali merasa sedih, cemas, ragu maupun stress yang bisa membuat mereka salah mengambil keputusan, salah melangkah dan salah berperilaku<sup>4</sup>.

Banyaknya masalah yang muncul pada masa remaja membuat orang-orang dewasa yang berada di lingkungan kesulitan dalam menghadapi mereka. Orang tua dan para guru seringkali kebingungan bagaimana menghadapi remaja dengan berbagai permasalahannya . Mereka sebenarnya ingin membantu remaja dalam menyelesaikan permasalahannya sekaligus mengarahkan agar mereka dapat melalui fase perkembangannya dengan aman

---

<sup>4</sup> (Fuhrmann, 1990).

dan stabil, namun demikian karena perbedaan sudut pandang antara orang dewasa dan remaja maka tidak semua mampu memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh remaja tersebut. Diperlukan pengetahuan dan keterampilan tertentu agar remaja dapat terbantu dan orang dewasa disekitar mereka tidak kesulitan menghadapi mereka

Beberapa remaja adakalanya sampai terlibat kasus kriminal baik yang ringan sampai yang berat yaitu pembunuhan, penyalahgunaan narkotika, perampokan, pelaku kekerasan, tawuran, bahkan pelecehan seksual, seperti yang terjadi pada remaja yang ada di LPKA tingkat II Bandung. Setelah mengamati pada waktu observasi awal kelihatan mereka anak baik, sopan, dan penurut tetapi kenapa bisa melakukan hal-hal yang bersifat pelanggaran secara moral dan materil, menurut yang mereka paparkan salah satu aspek yang membuat mereka tergelincir adalah karna mereka tidak bisa menahan emosi atau mengikuti emosi negatifnya yang sedang bergejolak, gampang marah ketika tersinggung sedikit sama teman, dendam karna di putusin pacar, sakit hati sama tetangga karna mendengar perkataan yang tidak baik yang membuat naik pitam dan hilang akal, sehingga melakukan kejahatan atau kriminalitas. Hal seperti ini sebetulnya bisa di cegah dengan penyadaran, konseling dan terapi untuk dapat melepaskan emosi negatifnya dengan cara yang lebih positif atau lebih baik.

Salah satu keterampilan pemecahan beragam masalah yang dihadapi remaja yang berkembang ke masa dewasa ini adalah dengan pelatihan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau biasa disingkat dengan SEFT. Terapi SEFT adalah teknik membebaskan diri dari penderitaan emosi. SEFT merupakan gabungan dari 15 teknik terapi psikologis yang banyak dipraktikkan oleh para psikolog, psikiater maupun terapis di seluruh dunia; namun kemudian diringkas dan dikemas dalam suatu teknik yang lebih sederhana namun memiliki dampak yang signifikan. Terapi SEFT ini di gabungkan dan dipatenkan oleh founder SEFT yaitu oleh bapak Ahmad Faiz Zainuddin yang dengan pengembaraan ilmunya ke beberapa negara di Eropa, Amerika, Cina, Australia dan sebagainya diramu menjadi sebuah teknik yang sederhana, simpel tetapi powerful. SEFT telah dipraktikkan oleh lebih dari 100.000 orang di seluruh dunia dengan hampir tidak pernah ada keluhan efek samping sama sekali.<sup>5</sup> Secara umum, SEFT telah terbukti mampu mengatasi berbagai masalah fisik dan emosional dalam jangka waktu yang cukup singkat. Selain itu SEFT juga diklaim mampu meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kebahagiaan serta kedamaian psikologis<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT for Healing, Succes, Happines, and Greatness*, (Jakarta, Afzan, 2006)h. x.

<sup>6</sup> <https://www.globalseft.com>

Sementara penerapan SEFT bagi remaja diproyeksikan agar remaja terbebas dari masalah, juga berprestasi, bahagia dan berakhlak mulia. SEFT bagi remaja memiliki banyak dampak positif, diantaranya; remaja dapat mengendalikan emosinya, remaja dapat lebih bahagia, memiliki pikiran positif dan terbuka, menjadi pribadi yang dicintai Allah serta mewujudkan remaja yang siap bersaing mewujudkan masa depannya sendiri<sup>7</sup>.

Melihat banyaknya manfaat penggunaan SEFT , maka pengabdian berkeinginan untuk membantu melatih para remaja dan para petugas yang mengajar di LPKA pada tingkatan remaja agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh para remaja terutama ketika remaja tersebut telah keluar dari LPKA menjadi pribadi yang lebih baik lagi. .

## **B. Khalayak Sasaran**

Yang menjadi khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah anak remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandung.

---

<sup>7</sup> <https://www.terapiseft.com>

### **C. Identifikasi Masalah**

Adapun identifikasi masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut :

1. Berkembangnya beragam jenis masalah yang dihadapi remaja di LPKA
2. Petugas kesulitan membantu menangani permasalahan remaja
3. Perlunya meningkatkan keterampilan anak binaan untuk menangani remaja dan remaja dalam mengelola emosinya untuk membantu melepaskan emosi yang negatif dalam menangani masalah yang dihadapi para remaja agar mereka tidak mengulangi lagi perbuatan negatifnya dan dapat berkembang secara optimal.

Sedangkan rumusan masalah yang diajukan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Permasalahan yang berkaitan dengan pelepasan emosi yang dialami pada Remaja di LPKA.
2. Bagaimana Pelaksanaan Pelatihan SEFT di LPKA dapat berkontribusi pada keterampilan para remaja dalam menangani permasalahan yang dihadapinya.
3. Bagaimana Proses terapi pada para remaja menangani permasalahan dirinya sendiri dalam pelepasan emosi negative dengan menggunakan Terapi SEFT.



## **D. Tujuan Kegiatan**

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan dan edukasi kepada para remaja binaan mengenai permasalahan yang dihadapi oleh para remaja serta cara menanganinya.
2. Memberikan pelatihan keterampilan menangani permasalahan remaja dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

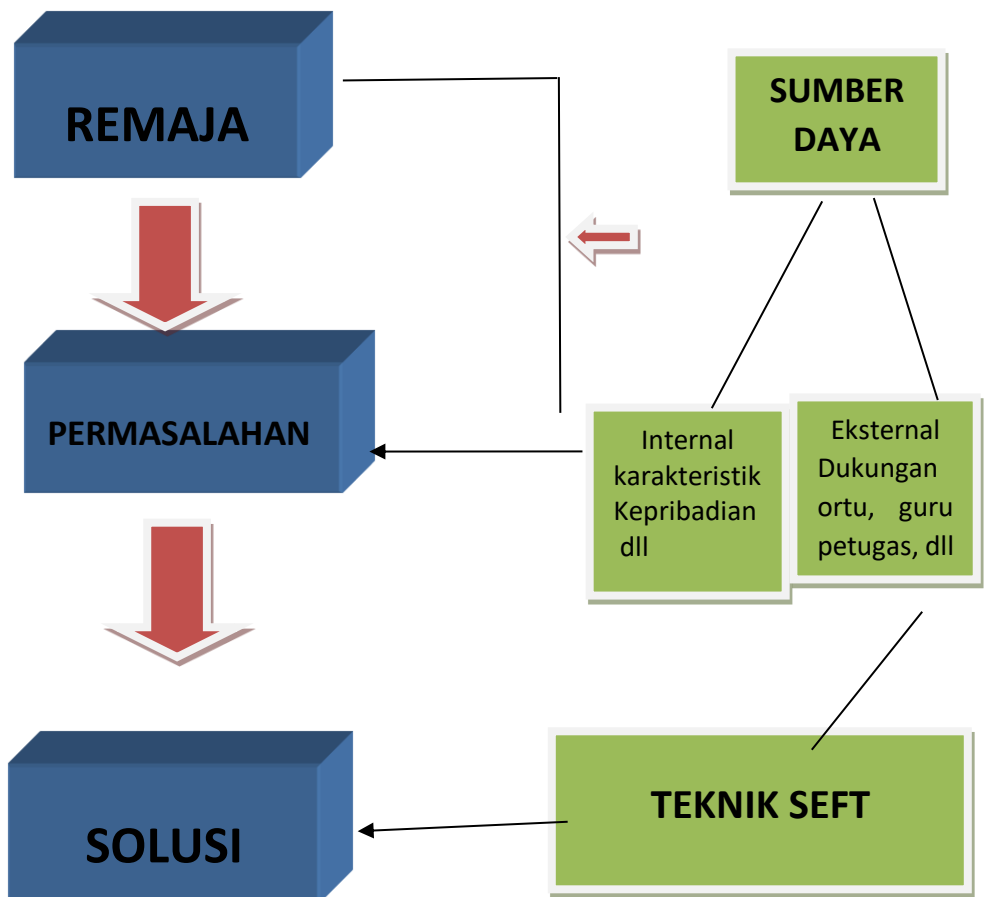
## **E. Manfaat Kegiatan**

Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Remaja memiliki pengetahuan mengenai Persoalan emosi dirinya serta permasalahan yang dihadapinya akibat dari ketidakmampuan mengendalikan dirinya
2. Remaja memiliki keterampilan menangani permasalahannya dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
3. Remaja memiliki keterampilan terapi dirinya sendiri dengan Terapi SEFT untuk melepaskan emosi negatifnya.

## F. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian ini mengacu pada kerangka sebagai berikut :



## G. Metode Kegiatan

Adapun kegiatan pengabdian ini disusun dalam 2 (dua) metode, yaitu :

1. Penyuluhan atau pemberian pengetahuan kepada petugas dan remaja mengenai remaja, permasalahan yang dihadapi mereka dan cara menanganinya.
2. Pelatihan keterampilan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bagi petugas, sebagai salah satu teknik menangani masalah remaja
3. Pelatihan Terapi SEFT juga dilakukan pada remaja penghuni lapas di LPKA agar bisa menyelesaikan masalah emosinya sendiri. .

Metode yang digunakan oleh penulis untuk laporan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Tujuan dari metode kualitatif deskriptif ini yaitu untuk memberikan gambaran, merangkum berbagai kondisi, berbagai keadaan, serta berbagai macam fenomena dalam realitas sosial yang ada pada masyarakat.<sup>8</sup> Pengabdian kualitatif secara definisi merupakan sebuah pengabdian yang bersifat ilmiah dalam tujuan untuk memahami suatu fenomena yang terdapat dalam realita sosial dengan cara mendapatkan suatu proses

---

<sup>8</sup> Bungin Burhan, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2011), 68.

interaksi serta komunikasi antara peneliti dengan fenomena yang sedang diamati.<sup>9</sup>

Data yang terdapat dalam pengabdian kualitatif ialah berupa data kata bukan data angka. Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam pengabdian kualitatif ada berbagai cara yaitu diantaranya melalui proses wawancara, analisis dokumen, melakukan pelatihan atau training dan diskusi terfokus, hasil observasi yang telah tertuang dalam catatan lapangan (transkrip). Kemudian juga ada data dalam bentuk lain dari pengabdian kualitatif yaitu dokumentasi baik itu berupa foto ataupun berupa rekaman video.

Metode pengabdian kualitatif memiliki 5 tradisi besar dalam aspek pendekatan yaitu berupa biografi, fenomenologi, grand theory yang digunakan, etnografi serta dengan menggunakan studi kasus.<sup>10</sup> Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II yang berlokasi di Bandung merupakan sebuah Lembaga pemerintah sebagai tempat bagi narapidana. Pengabdian yang dilakukan yaitu berfokus pada bagaimana kondisi dari kesehatan mental pada narapidana yang ditempatkan disana selama berada dalam pembinaan lembaga dengan cara melakukan observasi dan juga wawancara secara langsung. Maka dalam kegiatan pengabdian kali ini pengabdian menggunakan metode kualitatif etnografi. Yang

---

<sup>9</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 18.

<sup>10</sup> Zikra Fachrul Nurhadi, *Teori-Teori Komunikasi: Teori Komunikasi dalam Perspektif Penelitian Kualitatif*, (Bogor: Ghalia Indonesia), 8.

mana etografi merupakan salah satu jenis dari pengambilan data secara kualitatif dan pengabdian akan melakukan pengamatan langsung terhadap kelompok budaya secara alamiah dengan proses observasi dan juga wawancara.<sup>11</sup>

## **1. Khalayak Sasaran**

Yang menjadi khalayak sasaran dari pengabdian ini adalah para Remaja yang berada dalam binaan LPKA Anak Remaja Kelas 2 Bandung, terutama anak-anak yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik, sehingga membutuhkan penanganan terapi secara khusus, Penulis tidak hanya memberikan terapi tetapi juga memberikan penyuluhan dengan mengadakan pelatihan Terapi SEFT di Lembaga tersebut agar mereka bisa melakukan terapinya secara mandiri.

Pelaksanaan pengabdian ini tentu saja membutuhkan dukungan dari beberapa pihak tentunya dari pihak Lapas itu sendiri yang terdiri dari Ketua pembinaannya Bapak Roni Nuryadi, S.Sos sebagai Kasi Pembinaan beserta para pembina itu sendiri di LPKA yang paling utama, juga dukungan dari Kasubsi Pendidikan, Pengawasan, Keamanan, Administrasi dan sebagainya yang saling berkaitan.

---

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 14-15.

## 2. Metode Kegiatan

Pelaksanaan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di LPKA menggunakan metode Pelatihan dengan menggunakan metode pembelajaran dengan ceramah, dan tanya jawab yang di kemas dalam bentuk training, pada anak remaja dan juga pada para pembinanya, Pelatihan Terapi SEFT ini membutuhkan waktu paling sedikit selama 8 jam pelajaran, dengan beberapa materi yang di sampaikan mengenai : Sejarah terapi SEFT, siapa foundernya, apa saja landasan ilmu yang mendasarinya, bagaimana metode terapinya, apa saja manfaatnya yang bisa di rasakan terutama untuk menurunkan emosi dan bagaimana hasilnya. Setelah selesai pelatihan

## 3. Langkah-langkah Kegiatan

Untuk langkah -langkah kegiatan pengabdian dilakukan dalam 5 langkah yaitu :

*Pertama* : Pengabdi beserta tim melakukan observasi,

Observasi secara bahasa memiliki arti memperhatikan atau mengamati yang berasal dari bahasa latin. Memperhatikan yang dimaksudkan dalam makna ini lebih kepada mengamati dengan seksama dan sistematis dan juga harus teliti terhadap objek yang dituju. Burhan Bugin memberikan definisi dari observasi yaitu merupakan sebuah metode dengan teknik pengamatannya

menggunakan pancaindra mata agar dapat memperoleh hasil yang jelas, sistematis terhadap peristiwa ataupun hal yang sedang diteliti.<sup>12</sup> dan wawancara terhadap klien yaitu para anak remaja yang tinggal di dalam binaan LPKA Kelas II Bandung, setelah melakukan pendekatan secara personal, pengabdian melakukan wawancara pada klien tentang, latar belakangnya, apa penyebab/ latar belakang klien sampai berada di LPKA tersebut, bagaimana emosi yang menyertainya pada saat kejadian kriminal atau kejahatan dan bagaimana emosi saat ini Ketika sudah berada di lpka.

Observasi adalah suatu instrument pengumpulan data berupa pengamatan atau catatan pencatatan secara teliti dan sistematis mengenai gejala-gejala yang sedang diteliti. Observasi juga bisa disebut suatu cara mendapatkan data dengan jalan pengamatan dan pencatatan sistematis dari suatu fenomena yang diselidiki. Dengan metode observasi pengabdian dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas dalam pengumpulan data.<sup>13</sup>

**Kedua :** Melakukan wawancara kepada klien anak remaja dan petugas

Hasil wawancara dengan klien pengabdian menemukan jawaban yang akan membantu mempermudah proses terapi pada

---

<sup>12</sup> Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), 159 .

<sup>13</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 340

klien, bisa lebih memahami dan terbuka juga rileks pada saat di terapi. Wawancara menurut Stewart & Cash ialah sebuah interaksi yang melibatkan dua pihak yang didalamnya terjadi pertukaran atau berbagai macam aturan, tanggung jawab, pertukaran perasaan, kepercayaan, dan juga tentunya informasi.<sup>14</sup> Metode wawancara ini dilakukan dengan cara proses dialog dan seseorang akan bertanya secara langsung kepada narasumber yang sebelumnya telah dipilih terlebih dahulu.<sup>15</sup> Proses dialog dalam wawancara dapat melibatkan dua orang atau bahkan lebih dalam upaya untuk memperoleh informasi yang diinginkan.<sup>16</sup> Pada pengabdian kali ini proses wawancara termasuk kedalam metode yang utama dalam memperoleh data. Maka dari itu, seorang pengabdian atau pewawancara harus benar-benar menguasai akan teknik dan juga etika dalam melakukan wawancara agar subjek yang sedang diwawancara tidak merasa dirugikan ataupun bahkan merasa diinterogasi sebab kenyamanan dari narasumber akan sangat mempengaruhi kepercayaannya terhadap pewawancara dan tentunya juga akan mempengaruhi hasil dari wawancara tersebut.

Pengabdian ini menggunakan teknik wawancara yang mendalam. Pada wawancara secara mendalam ini, pewawancara bertemu langsung dengan narasumber dan bertanya langsung

---

<sup>14</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, 118.

<sup>15</sup> James P. Spradley, *Etnografi*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2006), 79.

<sup>16</sup> Arikanto Suharsinm, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, 42.



sehingga hasil yang didapatkan juga sangat jelas.<sup>17</sup> Dengan bertemu langsung dengan subjek yang diwawancara, maka akan memudahkan pengabdian untuk bertanya lebih bebas dan memperoleh semua data yang diinginkan tentunya dengan pedoman wawancara yang jelas. Metode wawancara mendalam ini memiliki sedikit perbedaan dengan proses wawancara yang biasanya dilakukan, yakni pada wawancara mendalam ini pengabdian membutuhkan waktu yang lebih lama dalam wawancara dengan kata lain, pengabdian membutuhkan waktu yang lama bersama subjek yang diwawancara di lokasi penelitian.<sup>18</sup>

Wawancara terbagi menjadi tiga jenis berdasarkan proses pelaksanaannya, yaitu:<sup>19</sup>

1. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur ini dilakukan oleh pengabdian pada saat telah mengetahui poin-poin apa yang akan diperoleh dari klien tersebut. Disebut wawancara terstruktur sebab pada wawancara ini, sebelum proses pelaksanaannya pengabdian telah terlebih dahulu menyiapkan instrumen-instrumen yang akan digunakan dalam proses wawancara baik itu berupa pertanyaan yang akan diajukan ataupun poin-poin lainnya dan pertanyaan-

---

<sup>17</sup> Pupu Saeful Rahmat, *Penelitian Kualitatif*, Equilibrium, No.9 Vol.5, 2009, 6.

<sup>18</sup> Burhan Bugin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*, 108.

<sup>19</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, 233.

pertanyaan tersebut telah disiapkan secara tertulis sehingga itu yang akan dijadikan pedoman dalam wawancara yang akan dilakukan. Wawancara juga bisa menggunakan alat-alat bantu lainnya yang menunjang proses wawancara seperti kamera, alat perekam suara dan hal lainnya

## 2. Wawancara semi terstruktur

Wawancara semi terstruktur ini sifatnya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Pada wawancara ini narasumber bisa memberikan pendapat terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pengabdian. Dan tujuan dari wawancara ini tentunya untuk memperoleh data yang mendalam sebelum dilakukan pelatihan dan proses terapi.

## 3. Wawancara tidak terstruktur

Wawancara pada jenis yang ketiga ini merupakan wawancara yang bersifat bebas. Dalam pelaksanaan wawancara tidak terstruktur ini, pengabdian tidak mempersiapkan terlebih dahulu instrument-instrumen atau pertanyaan yang akan diajukan. Atau dengan kata lain bisa disebut dengan wawancara mendadak. Pada wawancara tidak terstruktur ini, jawaban yang diperoleh dari hasil wawancara itu pun akan sangat variatif.<sup>20</sup> Untuk pengabdian sendiri melihat situasi dan kondisi klien Teknik

---

<sup>20</sup> Medina Chodijah, *Diagnostika*. (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2018), 51.

wawancara mana saja yang akan di gunakan untuk memperoleh data melihat situasi dan kondisi klien anak remaja di LPKA.

Pada pengabdian ini, wawancara yang digunakan dalam memperoleh data yang dibutuhkan adalah wawancara semi terstruktur. Dimana pada penelitian ini bertujuan untuk menentukan permasalahan yang lebih terbuka dan pihak yang diwawancara juga dimintai pendapat serta ide-idenya dari pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh pengabdian sebelumnya.<sup>21</sup>

**Ketiga** : Pengabdian memberikan Pelatihan / Training Terapi SEFT pada Klien dan Petugas.

Pelatihan ini dilakukan di ruang belajar di sekolah yang ada di LPKA selama 8 jam pelajaran dengan materi SEFT secara menyeluruh, sehingga Klien anak remaja dan tentunya juga pembimbing yang ada di LPKA bias lebih memahami dan menguasai Teknik terapi SEFT agar klien bisa melakukan terapinya secara mandiri jika keluhan itu muncul lagi dan juga pada pembina yang ada disana sebagai salahsatu alternative memberikan pembinaan model terapi untuk anak binaannya.

**Keempat** : Tahap berikutnya adalah tahap terapi dengan menggunakan metode terapi SEFT pada masing-masing keluhan klien, karna telah di lakukan wawancara di awal jadi terapis tau

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 14-15.

apa saja yang dikeluhkan klien dan focus untuk menyelesaikannya satu persatu, untuk klien sendiri karna sudah di berikan pelatihan jadi mereka dalam kondisi sudah siap di terapi dan tidak ada reaksi kaget atau tidak nyaman.

**Kelima** : Setelah selesai fase terapi, pengabdian melakukan evaluasi bagaimana keefektifan terapi SEFT ini setelah di ajarkan dan di praktekan pada klien.

Hasil terapi SEFT pada klien diberikan pada para pembimbing di LPKA sebagai laporan dan rekam jejak terapinya. Analisis data merupakan suatu proses dalam mencari data yang ingin diperoleh dengan cara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan, catatan lapangan, observasi di lapangan, observasi proses dan hasil pelatihan serta hasil dari terapinya, juga referensi-referensi data lainnya sehingga membuatnya mudah dipahami dan hasil dari temuan tersebut dapat digunakan oleh orang lain secara umum. Analisis data juga sebagai mata pisau dalam proses pengabdian karena akan menentukan hasil dari data yang didapatkan. Analisis tersebut dijadikan alat untuk memahami keterkaitan dan konsep yang terdapat pada data sehingga hipotesis dapat lebih dikembangkan dan juga dievaluasi.<sup>22</sup> Menurut Miles dan Huberman (1984), berpendapat bahwasanya aktivitas yang ada pada analisis data

---

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 244.

kualitatif dapat dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sehingga semua data yang dibutuhkan sudah terpenuhi.<sup>23</sup>

Beberapa proses dalam analisis data dapat berupa:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan suatu proses merangkum, memilah hal-hal yang inti, kemudian memfokuskan pada hal-hal yang penting yang dibutuhkan sedangkan yang lainnya dihilangkan. Setelah dilakukannya proses reduksi maka akan didapatkan hasil yang lebih jelas dan lebih ringkas sehingga memudahkan pengabdian dalam melakukan pengambilan data berikutnya apabila masih dibutuhkan.<sup>24</sup>

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Pada proses penyajian data yang diteliti bisa disajikan berupa bentuk uraian secara singkat, berupa struktur, keterkaitan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman mengatakan bahwasanya yang paling sering digunakan peneliti dalam pengabdian adalah dengan bentuk sajian teks yang bersifat naratif.<sup>25</sup>

3. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan)

Kesimpulan yang terlebih dahulu diambil pada bagian awal masih bersifat sementara sehingga jika ditemukan data-data berikutnya yang lebih kuat maka akan dilakukan perubahan.

---

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 334.

<sup>24</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 336.

<sup>25</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 339.

Namun, apabila kesimpulan yang telah diambil diawal didukung oleh bukti-bukti yang sudah valid dan konsisten maka kesimpulan yang diambil tersebut telah bersifat kredibel.<sup>26</sup>

#### 4. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian merupakan salah satu poin penting dalam pengabdian di lapangan. Yang dimaksud dengan lokasi pengabdian disini ialah tempat yang dijadikan objek dari pengabdian atau tempat yang berhubungan langsung dengan objek yang sedang diteliti.<sup>27</sup> Pengabdian yang dilakukan ini berlokasi di sebuah Lembaga pemerintah yang bernama Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II yang beralamat di Jalan Pacuan Kuda No.3 , Desa Sukamiskin, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung, Jawa Barat, dengan kode pos 40293.

## H. Rancangan Evaluasi/Alat Ukur Keberhasilan

Adapun alat ukur yang dikembangkan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

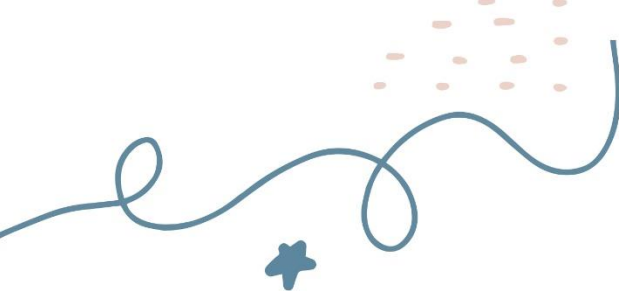
1. Instrumen yang mengukur tingkat pengetahuan para remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan edukasi mengenai permasalahan emosinya serta tata cara menanganinya

---

<sup>26</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, 343.

<sup>27</sup> Afifudin & Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 91.

2. Instrumen yang mengukur keberhasilan penanganan masalah remaja dengan menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)



## BAB II

# LANDASAN TEORI

### A. Kondisi Objektif LPKA Kelas II Bandung

#### 1. Profil Lembaga

- Nama : Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung
- Alamat Kantor : Jalan Pacuan Kuda No.3, Kelurahan Sukamiskin, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung.
- No.Telp/Fax : 022-7237600
- E-mail Kantor : [lapas.anak.bdg@gmail.com](mailto:lapas.anak.bdg@gmail.com)
- Dasar Pembentukan : Surat Keputusan Menteri Hukum dan HAM RI No. M.H-04.OT.01.01 Tahun 2012

#### 2. Sejarah LPKA

Lembaga Pemasyarakatan semula dikenal dengan sebutan penjara yang berfungsi untuk mengurung orang-orang yang menjalani pidana. Awal mulanya penjara yang ada di Indonesia merupakan buatan pemerintah dari Hindia Belanda akibat pengaruh adanya *thuch thuis* (*Rhuspuis* dan *Spinhuis*) di Amsterdam, dengan istilah "Boei" dan dibangun sekitar tahun 1621, tetapi belum mempunyai kedudukan yang tetap karena masih berlangsung peperangan.



LPKA Kelas II Bandung terletak di antara Lembaga Pemasarakatan Khusus Tipikor Kelas I Sukamiskin, Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II-A Bandung, dan RUPBASAN Bandung, LPKA Kelas II Bandung mulai beroperasi pada tanggal 8 April tahun 2013, dengan luas tanah 18.200 m<sup>2</sup>, daya tampung LPKA Kelas II Bandung sekitar 468 penghuni. Didirikan dengan nama awal Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas III Bandung, pada awal pengoperasiannya hanya dapat menampung 48 anak. Melalui Keputusan Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia RI, Nomor M.HH-04.OT.01.01 Tahun 2013 Tentang Pembentukan Lembaga Pemasarakatan Kelas III Sarolangun, Banyuasin, Kayu Agung, Gunung Sindur, Bekasi, Banjar, Cilegon, Bontang, Lapas Narkotika Kelas III Langsa, Langkat, Muara Sabak, Pangkal Pinang, Kasongan dan LPKA Kelas II Bandar Lampung dan Bandung. LPKA Kelas II Bandung diresmikan secara nasional oleh Menteri Hukum dan HAM pada tanggal 05 Agustus 2015, perubahan Kelas serta Nomenklatur Lapas Anak menjadi LPKA Kelas II Bandung yang ditetapkan pada tanggal 4 Agustus 2015 melalui Peraturan Menteri Hukum Dan HAM RI, Nomor: 18 Tahun 2015 Tentang Organisasi Tata Kerja Lembaga Pembinaan Khusus Anak.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Dokumentasi Lembaga

### **3. Letak Geografis**

Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung terletak di Jalan Pacuan Kuda Nomor 3A, Kelurahan Sukamiskin, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung, dengan batas tanah dan keterangan lain:

- Sebelah Utara : Lembaga Pemasyarakatan Wanita Bandung
- Sebelah Timur : Pemukiman warga setempat
- Sebelah Barat : SMPN 17 Kota Bandung
- Sebelah Selatan : Rumah Dinas Kemenkumham Jawa Barat

### **4. Visi dan Misi**

#### **a. Visi**

- i. Memulihkan Kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan anak sebagai individu, anggota masyarakat dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa.
- ii. Menjadi institusi yang dibanggakan dalam memberikan pembinaan dan Pendidikan yang beriman, berilmu, kepada anak didik permasyarakatan.

#### **b. Misi**

- i. Membentuk Anak Didik Permasyarakatan menjadi manusia yang berguna, beriman, berilmu, dan

bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang memiliki kecenderungan hidup dan pandangan positif terhadap masa depan, sadar bahwa mereka sebagai generasi penerus bangsa.

- ii. Mewujudkan keseimbangan, kemajuan Anak Didik Per masyarakatan dari Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor.yang berperan sebagai individu, anggota keluarga, masyarakat, dan Makhluk Tuhan Yang Maha Esa.
- iii. Memulihkan hubungan anak dengan keluarga dan masyarakat melalui upaya reintegrasi sosial.
- iv. Mewujudkan kepentingan terbaik bagi anak, perlindungan, keadilan, non diskriminasi.dan penghargaan terhadap pendapat anak.
- v. Melaksanakan pelayanan, perawatan, Pendidikan, pembinaan, pembimbingan dan pendampingan dalam tumbuh kembang anak.
- vi. Meningkatkan ketaqwaan, kecerdasan, kesantunan, dan keceriaan anak agar dapat menjadi manusia mandiri dan bertanggungjawab.
- vii. Menjadikan Lembaga yang layak dan ramah anak, serta mempersiapkan anak didik Pemasaryakatan agar mempunyai kemampuan untuk berperan aktif dalam pembangunan setelah kembali lagi ke masyarakat.

## 5. Motto

“Berkomitmen untuk memberikan Pembinaan dan Pendidikan terbaik bagi anak, berbasis budi pekerti yang berorientasi pada Pelayanan Ramah Anak”.

## 6. Inventaris

Luas Tanah	:	18.200 m <sup>2</sup> (Milik Lembaga Pemasarakatan Kelas I Sukamiskin)
Luas Bangunan	:	7.590 m <sup>2</sup>
Jumlah Kendaraan Roda 4	:	2 (dua) buah
Jumlah Kendaraan Roda 2	:	4 (empat) buah

## 7. Fasilitas LPKA

No	Fasilitas	Jumlah
1	Aula	1
2	Masjid	1
3	Wisma	4
4	Ruang kelas	5
5	Lapangan futsal	1
6	Lapangan volley	1
7	Lapangan bulutangkis	1

## 8. SDM LPKA

- i. Kepala LPKA
- ii. Pegawai Berdasarkan Jenis Kelamin

## 9. Program Pendidikan dan Pembinaan LPKA

### i. Pendidikan

Terdapat tiga program pendidikan yang wajib diikuti oleh setiap anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung, yaitu berupa pendidikan formal, pendidikan informal, dan pendidikan keagamaan. Pendidikan keagamaan untuk umat muslim diberikan melalui pendidikan pesantren. Pesantren di dalam Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung ini dinamakan dengan Pesantren Miftakhul Jannah. Sedangkan, pendidikan formal yang berupa sekolah dinamakan sekolah Taruna Wijata Mandiri, yang meliputi:

#### 1) Sekolah Pendidikan Khusus

Sekolah Pendidikan Khusus ini ditujukan kepada anak didik lembaga pembinaan yang berada dalam jenjang pendidikan Sekolah Dasar. Mengingat anak didik di LPKA sudah berusia di atas usia anak Sekolah Dasar, maka jenjang pendidikan yang mereka ambil adalah Paket A.

#### 2) Sekolah Menengah Pertama Terbuka

SMP Terbuka di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung menginduk ke SMP 8 Bandung. Sekolah ini dapat terselenggara melalui

kerjasama antara Kementrian Hukum dan HAM RI dengan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

### 3) Sekolah Layanan Khusus

Sekolah Layanan Khusus ini ditunjukkan kepada anak didik yang menjenjang pendidikan setingkat Sekolah Lanjutan Atas, yang menginduk ke berbagai sekolah lainnya sesuai dengan kejuruan yang diambil. Untuk non kejuruan menginduk ke Sekolah Menengah Atas Langlang Buana. Untuk jurusan pertanian, pertanaman, dan perikanan menginduk ke Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Pertanian Lembang. Untuk jurusan otomotif dan perbengkelan menginduk ke Sekolah Menengah Kejuruan Negeri PU Bandung.

LPKA dalam menyelenggarakan dan pembinaan bekerjasama dengan beberapa lembaga diantaranya adalah :

- 1) Dinas Pendidikan Kota Bandung, dalam penyelenggaraan Sekolah Menengah Pertama Terbuka yang menginduk pada SMP Negeri 08 Bandung.
- 2) Dinas Pendidikan Pemprov Jawa Barat, dalam penyelenggaraan Sekolah Layanan Khusus untuk

Sekolah Menengah Kejuruan PU untuk jurusan otomotif dan perbengkelan, dan Sekolah Menengah Kejuruan Lembang untuk jurusan pertanian, peternakan, dan pertamanan.

- 3) LSM dan Instansi Pendidikan, diantaranya adalah UIN Sunan Gunung Djati, UNPAD, dan LAHA. UPI dan UNPAD dalam bidang psikologi dan LAHA dalam pelaksanaan pelatihan *assessment* bagi para petugas LPKA Bandung dan pembinaan pelatihan mandiri bagi anak didik.

ii. Pembinaan

Terdapat berbagai bentuk pembinaan yang dilakukan oleh LPKA maupun oleh instansi lain yang bekerjasama dengan LPKA dalam bidang pembinaan anak didik yang diwujudkan melalui program-program pembinaan LPKA Bandung, yaitu:

- 1) Pembinaan Intelektual dan Wawasan Kebangsaan  
Dalam mengembangkan ilmu pengetahuan serta wawasan anak didik, selain pendidikan formal, anak didik diberikan pembinaan pendidikan melalui kursus-kursus maupun bimbingan belajar yang diselenggarakan atas kerjasama dengan pihak LSM dan instansi terkait lainnya. Kegiatan yang diselenggarakan antara lain yaitu; pendidikan

pembentukan karakter, kursus bahasa asing, kursus menulis karya ilmiah, hingga mengadakan kelompok belajar. Dalam pembinaan wawasan kebangsaan, anak didik diberi pendidikan dan pelatihan terkait wawasan kebangsaan seperti pelatihan pramuka dan pelatihan baris berbaris (PBB). Setiap anak didik LPKA wajib untuk mengikuti pelaksanaan upacara pada setiap tanggal 17 yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa patriotisme dan kesadaran berbangsa. Dalam pelatihan wawasan kebangsaan, LPKA bekerjasama dengan: Pramuka Gugus Dharma Sukamiskin Kwartir Arcamanik, Universitas Maranatha, Gerakan Mahasiswa Berbagi, Universitas Jenderal Ahmad Yani, Universitas Islam Bandung, Universitas Pasundan, Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, Universitas Padjajaran Bandung, Institut Teknologi Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, Sekolah Keperawatan, Ombudsman, BP3AKB, LPA, LAHA.

## 2) Pembinaan Mental Rohani

Untuk yang beragama Islam Setiap anak didik wajib mengikuti segala kegiatan yang diadakan oleh Pesantren Miftakhul Jannah yang berada di lingkungan LPKA seperti sholat berjama'ah,



kegiatan pengajian, dan lainnya. LPKA bekerjasama dengan berbagai lembaga dan yayasan terkait keagamaan dalam penyelenggaraan pembinaan ini, diantaranya; Majelis Ulama Indonesia wilayah Jawa Barat, Departemen Agama, Darul Qur'an, Pewakaf Al-Qur'an dan Tadabur Qur'an, dan Lembaga Pengkajian Al-Qur'an. LPKA melakukan kerjasama dengan Kementrian Agama dalam penyelenggaraan Pondok Pesantren Miftakhul Jannah: Nomor.Kd.10.19/1/PP.007/338/2014.

Bagi yang beragama Kristen Setiap anak didik yang beragama Kristen berkewajiban untuk mengikuti kegiatan siraman rohani yang disampaikan oleh pendeta setiap hari Jum'at, maupun kegiatan kerohanian lainnya. Dalam pelaksanaannya, LPKA bekerjasama dengan HKBP dan BKPFKK.

### 3) Pembinaan Kemandirian

Pembinaan yang diimplementasikan melalui pelatihan keterampilan terhadap anak didik. Biasanya dilaksanakan melalui kegiatan kursus-kursus, diantaranya; melukis, gunting rambut, kerajinan dari koran bekas, pembuatan lampu lampion, peternakan, menulis, menggambar, sablon, pembuatan kerajinan tangan, perikanan, menjahit, dan kursus servis. Melalui pembinaan ini,

diharapkan setiap anak didik akan mempunyai berbagai *softskill* setelah selesai menjalani masa hukumannya di LPKA. LPKA melakukan kerjasama dengan Asosiasi Wartawan, Foto Indonesia, Yayasan Adi Kusuma, dan Akademisi.

4) Pembinaan Olahraga dan Kesenian

Setiap pagi secara rutin, anak didik melakukan olahraga pagi seperti senam pagi. Di waktu luang, anak didik dapat melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti futsal, badminton, dan tenis meja. Sementara di bidang kesenian, anak didik dapat berlatih memainkan alat musik seperti band, drum band, angklung, dan nasyid.

5) Pembinaan Sosial dan Kemasyarakatan

Dalam kesempatan-kesempatan tertentu, anak didik diberikan hak untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di luar lingkungan lembaga pembinaan yang diselenggarakan oleh mitra-mitra yang memiliki ikatan kerjasama, seperti LSM, dan instansi lainnya. Diselenggarakan melalui program Asimilasi, Pelepasan Bersyarat, Cuti Menjelang Bebas, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan yang pernah diikutsertakan antara lain; festival musik di Saung Lembang, Bandung, festival musik Indomaret, dan sebagainya.

## **B. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Pelatihan Terapi SEFT sebelum diberikan kepada para Anak Didik di Perumahan, diperlukan informasi yang gamblang mengenai apa yang di maksud dengan terapi tersebut, Terapi SEFT adalah terapi yang berasal dari penggabungan antara Spiritualitas, energi psikologi, dan akupunktur digabungkan sebanyak 15 teknik terapi. SEFT adalah metode baru dalam melakukan teknik EFT,<sup>29</sup> SEFT yang ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, Ahmad Faiz pada awalnya melakukannya dengan secara spontan, dan ternyata berhasil. Lalu mencoba diulang beberapa kali dalam beberapa kasus dan berhasil dan mempraktekannya bahkan sampai ratusan orang, ternyata hasilnya juga sangat bagus. Kebanyakan mereka lebih memilih menggunakan terapi SEFT versi Ahmad Faiz dibandingkan dengan menggunakan EFT dari Garry Craig.<sup>30</sup>

Larry Dossey adalah seorang dokter ahli penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien. Penelitian yang sempat mengguncang dunia

---

<sup>29</sup> Dian Siti Nurjanah, Terapi Kecanduan Merokok dengan Menggunakan Metode SEFT, *Jurnal Syifa Al-Qulub* 2, 116 2 (Januari 2018): 112-119

<sup>30</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT*, hlm.36.

kedokteran barat ini dijelaskan secara rinci dan meyakinkan dalam bukunya *The Power of Prayer and the Practice of Medicine*.<sup>31</sup>

Seft adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai energy Psychology, karna itu untuk menjelaskan secara ilmiah tentang SEFT, perlu dijelaskan apa itu *energy Pschology*, selain itu, karna SEFT adalah gabungan antara Spiritual Power dengan *Energy Psychology*, maka kita juga perlu membahas secara ilmiah bagaimana peran Spiritualitas dalam penyembuhan.

*Energy Psychology* adalah bidang ilmu yang relative baru. Walaupun embrionya berupa prinsip-prinsip Energy Healing telah di praktekan oleh para dokter di Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi Energy Psychology baru di kenal luas sejak penemuan Roger Callahan di tahun 1980-an. Saat itu energy Psychology masih menjadi barang mewah yang hanya bisa di pelajari oleh terapis berkantong tebal.<sup>32</sup> Inti pesan yang ingin disampaikan Dossey adalah bahwa doa spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. Sejak bukunya diterbitkan pada tahun 1994, mata kuliah "Peran Doa dan Religiusitas dalam Penyembuhan" diajarkan di 80 Fakultas kedokteran di Amerika. Bagi kita umat beragama, sudah menjadi sesuatu yang "*taken for granted*" bahwa doa berperan sangat

---

<sup>31</sup> <http://www.dosseydossey.com>

<sup>32</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatness*, Afzan Publishing, Jakarta, 2006, hlm.43.

penting untuk penyembuhan, bahkan untuk pemecahan semua masalah hidup. Tetapi bagi masyarakat barat dan sebagian dari kita yang "*science minded*", penelitian Larry Dossey ini menjadi sangat penting artinya untuk memantapkan keyakinan bahwa kekuatan "doa atau spiritualitas" ternyata juga terbukti secara ilmiah.

Baru pada pertengahan 1990-an Energy Psychology yang diwakili oleh Garry Craig dengan EFT nya digunakan secara luas di Amerika dan Eropa. Kombinasi kekuatan Energy Psychology dengan Spiritual Power yang disebut SEFT baru saja diperkenalkan ke public akhir tahun 2005. David Feinstein menjelaskan bahwa Energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.<sup>33</sup>

Ketidak seimbangan kimia dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi, seperti depresi, stress dan cemas (itulah sebabnya para psikiater memberikan obat anti depresan untuk penderita depresi dan para pecandu narkoba mengkonsumsi extacy untuk menimbulkan rasa "fly=bahagia". Neuropsychology yang radikal bahkan berkesimpulan bahwa semua perasaan, baik negative maupun positif bisa kita rekayasa dengan cairan kimia.

---

<sup>33</sup> Ibid.

Telah ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan “energi tubuh” ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada system energi tubuh dapat mengubah kondisi kimiawi otak yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi kita. Para ahli akupuntur menyebutnya “Chi” para ahli Yoga menyebutnya “Prana”.

Energy Chi ini sangat penting perannya dalam kesehatan kita. Ia mengalir disepanjang 12 jalur energi yang disebut energi meridian, jika aliran energi ini terhambat atau kacau maka timbulah gangguan emosi atau penyakit fisik.

Gambar alur energi adalah 12 Energi Meridian Utama, dalam ilmu akupuntur dan akupresure, titik-titik disepanjang 12 alur utama tersebut berperan sangat penting untuk kesembuhan penyakit pasien, hampir segala macam penyakit dapat diobati dengan merangsang kombinasi dari titik-titik akupuntur yang berjumlah 361 titik. SEFT menyederhanakan dari 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energy meridian.

Manusia memiliki 7 level substansi, yang pertama adalah level fisik disebut juga *coarse particulate substance*. Level kedua adalah *prephysical body*, disebut juga *fine information wave*. Lapis ketiga adalah emotional domain, keempat adalah *mind domain*, kelima adalah *lower spirit self*, dan yang keenam yang terdalam yaitu *high spirit self*. Plus satu level diantara level 2 dan 3 yang disebut astral

level. Menariknya ketujuh level ini dikendalikan oleh pikiran. Pikiran kitalah yang bertanggungjawab menghubungkan antara satu level dengan level yang lainnya, serta mengkoordinasikan level-level substansi tersebut.<sup>34</sup>

Para ahli pengobatan Cina menemukan Sistem energi tubuh sejak lebih dari 5000 tahun lalu. System energi tubuh ini menjadi dasar ilmu pengobatan timur seperti *acupuncture, acupressure, chiropractic, reflexology, message therapy, Ayurveda, yoga* dan beberapa teknik penyembuhan lainnya.

Ilmu kedokteran modern mengeksploitasi keberadaan system elektrik tubuh ini dengan menciptakan alat EEG (*Electro Encephalo Gram*), EEG merekam aktifitas elektrik otak. Jika otak seseorang tidak lagi menunjukkan aktifitas elektrik, maka secara klinis orang tersebut bisa dikatakan meninggal dunia.

Dari realitas diatas, dapat kita simpulkan bahwa pentingnya system energi (elektrik) tubuh bagi kelangsungan hidup kita tak dapat dielakan. Para ahli acupreasure percaya bahwa gangguan system energi tubuh bias menyebabkan penyakit fisik seperti jantung, sakit kepala, sesak nafas, dan berbagai penyakit lainnya. Bagaimana cara menyembuhkannya? Dengan merangsang titik-titik tertentu yang berhubungan dengan sumber penyakit (dengan menusukan jarum lembut dan pijatan khusus).

---

<sup>34</sup> Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, dan [www.tiller.org](http://www.tiller.org).

Pendekatan kedokteran timur ini sedikit berbeda dengan kedokteran barat. Kedokteran barat lebih menekankan pada system kimia tubuh sebagai penyebab penyakit sekaligus terapi penyembuhannya. Karena itu untuk mendiagnosa penyakit, dokter menyarankan pemeriksaan kimia di laboratorium (melalui sampel urine atau darah). Merekapun lebih banyak menggunakan obat (bahan-bahan kimia) untuk penyembuhan penyakit. Kedokteran timur walaupun juga menggunakan pendekatan system kimiawi tubuh sebagai metode terapi (dengan berbagai ramuan herbal), mereka melengkapinya dengan pendekatan system energy seperti acupreasure, acupuncture, reiki dan sebagainya.

Para ahli acupuncture, melalui pemahaman terhadap system energy tubuh, dapat mengobati berbagai macam penyakit fisik termasuk menguruskan badan dan mengencangkan wajah, yang luput dari perhatian mereka adalah dimensi emosi dari system energy tubuh. Pengaruh system energi tubuh terhadap dimensi "emosi" inilah yang diteliti oleh Dr Roger Callahan. Setelah penemuan pertamanya yang tanpa disengaja bersama klien-nya, Marry, Dr Callahan bereksperimen dengan teknik baru.

Eksperimentasi dilakukan dengan tanpa menggunakan jarum (seperti dalam acupuncture) ataupun menekan secara berlebihan (seperti dalam *acupressure*), tetapi hanya dengan menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari (*tapping*) pada daerah tubuh tertentu. Dengan eksperimen ini Callahan telah banyak



membantu pasiennya sembuh dari berbagai masalah psikologis dengan sangat cepat (dalam hitungan menit). Dengan penemuan ini akhirnya disimpulkan bahwa "Penyebab segala macam emosi negative adalah terganggunya system energi tubuh". Garry Craig menyebut kesimpulan ini dengan "*The Discopery Statement*), merujuk pada penemuan Callahan. Pernyataan ini sebenarnya bertentangan dengan asumsi dasar psikoterapi dan psikologi konvensional.

Kebanyakan aliran psikoterapi meyakini bahwa penyebab gangguan psikologis atau hambatan emosi adalah adanya ingatan (sadar ataupun bawah sadar) akan trauma masa lalu. Seseorang yang mengalami phobia, mengalami ketakutan yang tidak wajar karna trauma masa kecil yang sangat membekas di hatinya terhadap sesuatu yang ditakutinya itu. Seorang penderita PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dengan gejala insomnia berat, stress menahun atau mimpi buruk berkepanjangan, mengalaminya sebagai dampak langsung pengalaman traumatis. Pengalaman traumatis yang terus diingat inilah yang membangkitkan gangguan psikologis diatas (seperti yang terjadi pada para veteran perang Vietnam, korban perkosaan atau survivor bencana tsunami).

Selaras dengan asumsi ini, para psikoterapis banyak menggunakan pendekatan kognitif dan psikoanalisa. Client diajak mengenang kembali masa lalunya (sering kali proses ini cukup menyakitkan secara psikologis bagi sang client)

menelusuri alam bawah sadarnya dan meluruskan cara berfikirnya dengan menyikapi trauma masa lalu, proses terapi ini bias berjalan berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

Berbeda dengan psikoterapi konvensional, *energy psychology* berasumsi bahwa memang benar, beberapa ingatan (sadar maupun bawah sadar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, terganggunya system energy tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi.

SEFT langsung berurusan dengan “gangguan system energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negative itu (tidak perlu membongkar pengalaman traumatic masa lalu) bias dikatakan SEFT melakukan “*Short Cut*” dengan memotong mata rantai diatas tepat di tengah-tengahnya. Cukup selaraskan kembali system energy tubuh kita, maka energy negative yang kita rasakan akan hilang dengan sendirinya.

Secara tradisional, science dan spirituality lebih sering bentrok daripada sejalan, studi pertama tentang peran spiritualitas terhadap kesehatan dilakukan pada tahun 1872 oleh Francis Galton, saudara sepupu dari bapak evolusi Charles Darwin. Studi klasik ini akhirnya berkesimpulan bahwa doa tidak berpengaruh pada umur orang yang berdoa maupun yang didoakan. Tetapi, ini adalah teori yang sudah ketinggalan jaman, karena menurut pakar riset kontemporer tentang doa dan spiritualitas, Bob Barth,

penelitian ini tidak menggunakan standar ilmiah penelitian modern.

*The Office of Prayer Research*, salah satu lembaga yang didirikan *the Parliament of the World Religions* pada bulan Juli 2004 telah mendokumentasikan dan mereview lebih dari 500 riset tentang doa sejak penelitian Francis Galton di tahun 1872. Hasilnya, terdapat bukti ilmiah yang mengatakan bahwa doa dan spiritualitas memang berpengaruh terhadap kesehatan.<sup>35</sup>

Karna ada bukti-bukti ilmiah tentang kemampuan Energy Psychology serta doa dan spiritualitas dalam penyembuhan, maka Ahmad Faiz Zainuddin menggabungkan 2 kekuatan ini menjadi apa yang disebut dengan SEFT. Efek kekuatan ini dinamakan *the Amplifying Effect* (Efek Pelipatgandaan)<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> *The Office of Prayer Research : a Bridge of Information and Understanding between Science and Religion on the Science*

<sup>36</sup> *The Office of Prayer Research : A Bridge of Information and Understanding between Science and Religion on the Science Study of Prayer*, by Barth, Robert t R. Makalah ini disampaikan dalam konferensi : "Science and Religion : Global Perspectives 4-8 Juni 2005, Philadelphia USA. Konferensi ini adalah salah satu program dari the Metanexus institute ([www.metanexus.net](http://www.metanexus.net)) untuk mendapatkan info yang lengkap tentang riset pengaruh doa dan spiritualitas terhadap kesehatan . juga pada [www.officeprayerresearch.org](http://www.officeprayerresearch.org).

## **C. Metode Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Pelepasan Emosi Negatif pada Remaja**

### **1. The Set-Up**

“The Set-up” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralsisir “*Psychological Reversal*” atau “Perlawanan Psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh Psychological Reversal ini diantaranya :

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya tidak dapat berbicara di depan public dengan percaya diri
- Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- Saya kesal dengan anak-anak karena mereka susah diatur
- Saya tidak termotifasi untuk belajar

Jika keyakinan atau fikiran negatif seperti diatas terjadi, maka inilah obatnya: Berdoa dengan khusuk, ikhlas dan pasrah “Ya Allah.... Meskipun saya..... (Keluhan anda), saya ikhlas

menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan padamu kesembuhan saya".<sup>37</sup>

Kata-kata diatas disebut *The Set-Up Words*, yaitu beberapa kata yang harus klien ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir Psikological Reversal (keyakinan dan fikiran negatif). Dalam bahasa Religius, *the set up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari dua aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (Titik Nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up seperti diatas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "the Tune-In".

Contoh kalimat Set-Up (doa) untuk masalah emosi :

---

<sup>37</sup> Disini yang digunakan "Ya Allah" sebagai panduan untuk kita yang muslim, bagi yang memiliki keyakinan lain disesuaikan dengan keyakinannya, dan dari beberapa kasus SEFT tetap efektif pada orang dengan agama apapun.

- Ya Allah... Meskipun saya merasa tidak bisa memenangkan pertandingan, saya ikhlas menerima perasaan saya ini, saya pasrah pada-Mu kemenangan saya.
- Ya Allah... Meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan, saya ikhlas dan saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya ini.
- Ya Allah.... Meskipun saya terluka amat dalam karena suami/istri selingkuh, saya ikhlas menerima luka hati saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya.
- Ya Allah .... Meskipun kepala saya pusing karena darah tinggi, saya ikhlas menerima rasa pusing saya, saya pasrahkan padamu kesembuhan saya.
- Ya Allah.... Meskipun jempol saya luka dan tidak sembuh-sembuh karena diabetes, saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan padamu kesembuhan sakit saya.
- Dst.

Dalam melakukan SEFT, peran kalimat set-up sangat penting. Ini seperti peran “niat” dalam ibadah kita. Kesalahan atau kurang spesifiknya kalimat set-up bisa mengakibatkan SEFT kurang efektif, bahkan dalam beberapa kasus efeknya malah kebalikan dari yang diinginkan. Maka sangat penting untuk para SEFTer untuk menguasai beberapa variasi kalimat set-up.

Kesalahan umum para SEFTer pemula adalah mengulang kalimat set-up yang sama persis berkali-kali, padahal setelah dilakukan SEFT dengan kalimat yang sama berkali-kali sakitnya

tidak berkurang. Seharusnya jika satu kalimat set-up tidak mampu mengurangi rasa sakit, maka kita sebaiknya mengganti kalimat set-up itu dengan yang lebih spesifik atau bergeser ke aspek lain. Contoh : Jika ada orang yang sakit kepala anda SEFTing beberapa putaran sakit kepalanya tidak turun, maka sebaiknya anda ganti focus terapinya ke latar belakang emosi (emotional background) dari penyakit itu. Tanyakan, “ibu saat sakit kepala berkepanjangan ini, apa yang ibu rasakan? Marah, sedih, kesal, takut, khawatir atau apa? Lalu lakukan SEFT untuk masalah emosinya itu. Jika ini belum berhasil tanyakan akar emosinya (emotional roots) dari penyakit itu. Tanyakan “Sejak kapan ibu sakit seperti ini? Ada peristiwa atau emosi apa saat itu?” mungkin beliau menjawab, sejak ditinggalkan suami saya, saya sedih waktu itu”. Maka lakukan sefting untuk kesedihannya.

Kalimat set-up bisa ratusan macam variasinya. Tetapi dari berbagai macam kalimat set-up itu, intinya terdiri dari beberapa pola. Bisa menggunakan kata-kata sendiri, boleh pendek, boleh panjang, boleh diulang-ulang dengan kalimat yang berbeda, yang penting dilakukan dengan khusyu dengan sepenuh hati.

Beberapa variasi Pola Kalimat set-up.

1. Sampaikan masalah anda....ikhlas, pasrahkan. “Ya Allah, walaupun saya.....saya ikhlas, saya pasrah”.
2. sampaikan masalah anda.....sampaikan sebabnya....ikhlas, pasrahkan, “Ya Allah, walaupun saya sedih....karena....saya ikhlas, saya pasrah”.

3. sampaikan masalah anda....sampaikan harapan anda...ikhhlaskan, pasrahkan. "Ya Allah, walaupun saya....padahal saya ingin sekali agar....tapi saya ikhlas, saya pasrah"
4. Sampaikan masalah anda....maafkan diri anda, maafkan orang yang bersalah pada anda, ikhlaskanlah, pasrahkan. "Ya Allah, walaupun saya marah.....tapi saya maafkan dia....saya ikhlas menerima kemarahan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kedamaian hati saya, saya pasrahkan membaiknya hubungan saya dengannya".  
" Ya Allah walaupun saya menyesal melakukan hal itu,....saya maafkan diri saya sendiri, saya mohon maaf pada-Mu, saya ikhlas menerima masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kedamaian hati saya".
5. Jika perbuatannya tidak layak diikhhlaskan, maka yang diikhhlaskan adalah perasaan negative yang timbul.  
"Ya Allah walaupun saya merasa sedih, marah dan dendam, karena suami saya selingkuh, saya ikhlas menerima kesedihan dan kemarahan saya ini, saya ikhlas menerima musibah ini, (bukan ikhlas menerima selingkuhnya atau rasa dendamnya), saya maafkan diri saya sendiri, saya akan berusaha memaafkan suami saya dan teman selingkuhannya itu, saya pasrahkan pada-Mu ketenangan hati saya, kebahagiaan saya, kembalinya suami saya dan masa depan keluarga kami".



6. Sampaikan masalah anda... syukuri masalah anda itu  
“ Ya Allah, karena Kau karuniai aku rasa sakit hati karena difitnah teman saya, saya syukuri musibah ini, saya syukuri rasa sakit hati ini, semoga ini membuat saya jadi orang yang lebih tabah dan lebih baik, semoga ini menjadi jalan yang kau ampuninya dosa-dosa saya, dan semoga orang yang memfitnah saya kau sadarkan, kau perbaiki dan kau berkahi hidupnya”.
7. Kombinasikan semua variasi diatas dan bersikaplah kreatif, temukan kalimat set-up sendiri.

Analisisnya : pada saat Set-Up dengan menekan titik sore spot, kalimat kunci dalam penyembuhannya adalah dengan menyebutkan saya ikhlas, saya pasrah meskipun apapun yang terjadi, ini sesuai dengan ajaran tasawuf yang senantiasa bersikap husnuzan sama Allah dan menerima dengan lapang dada apapun kondisinya pada diri kita, sikap penerimaan ini memang berat dan butuh kedisiplinan tinggi atau butuh latihan dan si SEFT itu di praktekan. Ungkapan saya ikhlas sebenarnya dalam tasawuf lebih pada pengertian ridho, Ridha berarti menerima dengan puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah SWT.<sup>38</sup> Orang yang rela mampu melihat dengan hikmah dan kebaikan di balik cobaan yang diberikan Allah dan tidak berburuk sangka terhadap ketentuan-Nya. Bahkan, ia mampu melihat keagungan,

---

<sup>38</sup> Barmawie Umarie, *Sistematika Tasawuf*, (Sala : Siti Syamsiah, 1966), h. 81

kebesaran, dan kemahasempurnaan Dzat yang memberikan cobaan kepadanya sehingga ia tidak mengeluh dan tidak merasakan sakit atas cobaan tersebut. Tidak hanya ahli makrifat dan mahabbah yang mampu bersikap seperti itu. Kita juga bisa belajar dan mempraktekan seperti mereka. Mereka bahkan merasakan musibah dan ujian sebagai nikmat, lantaran jiwanya bertemu dengan yang dicintainya.<sup>39</sup> Menurut Abdul Halim Mahmud, rida mendorong manusia berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang dicintai Allah dan Rasul-Nya. Namun sebelum mencapainya, ia harus menerima dan merelakan akibatnya dengan cara apapun yang disukai Allah.<sup>40</sup>

## 2. The Tune-In

Untuk masalah fisik, kita melakukan Tune-In ini dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan fikiran kita ke rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah. Atau Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya. Untuk masalah psikis atau emosi, kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi

---

<sup>39</sup> Ahmad Faridh, *Tazkiyat An-Nufus*, trans Nabhani Idris, (Bandung : Pustaka, 1989), h. 166.

<sup>40</sup> Abu NAshr As- Siraj Ath- Thusi, *Al-Luma'*, ditahqiq oleh : Abdul Halim Mahmud dan Athaha Abd Baqi Surur, (Mesir: Dar Al-Kutub Al-Haditsah dan Mathbabah Al- Mutsana Baghdad, 1960), h. 278

negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati danmulut kita mengatakan, “Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah..” bersamaan dengan tune-in ini kita melakukan langkah ketiga (tapping). Pada proses inilah (tune-in yang dibarengi tapping) kita menetralsir energi negatif atau rasa sakit fisik.

Biasanya ketika sakit justru kita menolak sakit dan berusaha untuk menghindarinya, semakin kita memaksakan diri untuk ingin sembuh dan menghilangkan penyakitnya justru yang terjadi malah sebaliknya kita semakin sakit dan terbebani dengan penyakitnya, yang harus dilakukan adalah dengan mengamalkan nilai-nilai ikhlas pasrah dan menerima, pada titik ini justru kita dibri kesembuhan oleh Allah swt.

### **3. The Tapping**

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune-in. titik-titik ini adalah kunci dari “*the Major Energy Meridians*”, yang jika kita ketuuk beberapa kali yang akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Kita harus khusyuk sambil terus berdzikir saya ikhlas, saya pasrah ya Allah, fokuskan hanya pada Allah, lupakan yang lain, konsentrasilah terus dalam dzikir.

Dalam setiap ketukan disetiap lokasi titik tapping baik yang dasar ataupun yang lengkap.

## **Delapan Belas Titik Tapping**

### **Titik Inti :**

Pada saat Tapping, ada 18 titik tapping yang sering digunakan, ada versi inti atau singkat, versi ini terbukti cukup efektif untuk kebanyakan kasus, dan ada versi lengkap yang dilakukan hanya apabila versi inti dirasa kurang tuntas dalam menyelesaikan masalah kita, atau masalah orang yang kita bantu. Versi inti adalah melakukan langkah pertama (the Set-Up), langkah kedua (The Tune-In beserta kata pengingatnya atau doa: "Saya ikhlas, saya pasrah") serta sebagian langkah ketiga (The Tapping), mulai dari titik pertama (The Crown) hingga titik ke-9 (Bellow Nipple). Cukup sampai disitu dan diakhiri dengan tarik nafas panjang dan hembuskan. Berikut ini adalah titik-titik tapping sampai versi lengkap :

#### **1. Crown Point (CP)**

Dalam akupuntur disebut dengan titik baihui atau disebut dengan hundred meeting point, berada dalam governing vesei meridian. Fungsi utama titik-titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, vertigo, tinnitus, opstrksi hidung, apoleksia, koma, gangguan jiwa, prolapses rectum dan uterus.

2. Eye Brow Point (EB) dalam akupunktur disebut dengan titik cuanzu atau disebut dengan gathered bamboo point, berada dalam bladder meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri di daerah supra orbital, lakriminasi, kemerahan, pembengkakan, nyeri mata, kejang pada kelopak mata, spasme otot mata (kedutan) juga untuk manic depressive.
3. Side Of Eyes Point (SE)  
Dalam akupunktur disebut dengan titik tongzilio, berada dalam gallbladder meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala kemerahan dan nyeri mata, gangguan penglihatan, lakrimasi deviasi mata dan mulut.
4. Under of Eyes Point (UE)  
Dalam akupunktur disebut dengan titik chengi berada dalam stomach meridian fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi kemerahan dan nyeri pada mata miopia, kejang mata, konjungtivitis, rabun senja, mengatasi masuk angin, bells palsy dan bergetarnya kelopak mata.
5. Under Nose Point (UN)  
Dalam akupunktur disebut dengan titik shuigou, disebut juga dengan ren Cung, atau selokan air mata atau pusat manusia. Titik ini berada dalam governing vessel meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk shock, kolaps, sengatan matahari, koma, schizophrenia, manic

depressive disorder, meningkatkan kecerdasan dan menanggulangi kejang pada anak.

6. Chin Point (Ch)

Dalam akupunktur dikenal dengan titik chengjiang, titik ini merupakan pertemuan antara meridian ginjal dan meridian lambung, titik ini berada pada conception vessel meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk paralisis fasialis, pembengkakan gusi, sakit gigi, nyeri saat menstruasi, gangguan andrologi pria, gangguan pencernaan dan salivasi berlebihan.

7. Collar Bone Point (CB)

Dalam akupunktur disebut dengan titik qishe, disebut juga rumah Qi yang artinya pertemuannya aliran energi, titik ini berada dalam stomach meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk sakit tenggorokan, batuk, cegukan, asma, nyeri dada dan gangguan manic depressive.

8. Under Arm Point (UA)

Dalam akupunktur dikenal dengan titik Dabao, disebut juga titik sampul besar yang artinya pertemuan dari meridian limpa, titik ini berada dalam spleen meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk nyeri seluruh tubuh, kelelahan kronis, dan nyeri di daerah dada.

9. Bellow Nipple Point (BN)

Dalam akupunktur dikenal dengan titik Rugen, disebut juga dengan titik akar payudara, titik ini berada pada

stomach meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk batuk, asthma, cegukan, nyeri dada, mastitis dan insufisiensi laktasi.

### **Titik tambahan/Versi Lengkap :**

#### **1. Inside Hands**

Dalam akupunktur ada 7 titik yang disentuh dengan inside hands ini, tiga berada dalam pericardium meridian dan empat sisanya dalam heart meridian. Tiga titik yang berada dalam pericardium meridian yaitu titik Jiani, Neiguan, dan Daling. Fungsi utama dari tiga titik ini adalah untuk mengatasi palpitasi, sesak dada, nyeri di daerah hipokondrium, sakit lambung, mual, muntah, cegukan, gangguan mental, epilepsy, insomnia, penyakit panas, nyeri serta kontraktur pada siku dan lengan. Sedangkan empat titik dalam heart meridian yaitu Shemen, Yinxi, Tongli, dan Ligdao. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi nyeri kardiak, nyeri spasmodic dari siku dan lengan, kehilangan suara mendadak, palpitasi, sakit tenggorokan, hysteria, amnesia, insomnia mania, epilepsy dan demensia.

#### **2. Thumb Point**

Dalam akupunktur thump point ini merupakan titik istimewa sebagai Jing atau berkumpulnya energy vital manusia. Disebut dengan titik Shaoshang titik ini berada

dalam lung meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk membersihkan paru-paru, melancarkan tenggorokan, membangunkan pingsan, panas, manic depressive disorder dan batuk.

### 3. Outside hands Point

Dalam akupuntur ada 5 titik yang disentuh dengan outside hand, yaitu titik Sidu, Sanyanglou, Zhigou, Huzong, Waiguan dan Yangchi. Kelima titik ini berada di triple energizer meridian. Fungsi kelima titik ini adalah untuk mengatasi ketulian, sakit gigi, migren, suara serak mendadak, nyeri, epilepsy, penyakit panas, keseleo, dan mengurangi rasa haus pada penderita diabetes.

### 4. Middle Finger Point (MF)

Dalam akupuntur titik ini dikenal dengan titik Zhongchong, titik ini berada dalam pericardium meridian, fungsi utama dari titik ini adalah sakit jantung, dada sumpek, pingsan atau aphasia kaku lidah, panas heat stoke, kejang, rasa panas pada telapak tangan, tremor, dan manic depressive.

### 5. Index Finger Point (IF)

Dalam akupuntur, titik ini disebut dengan titik Shanyang. Titik ini berada dalam large intestine meridian. Fungsi utama dari titik ini adalah sakit gigi, penyakit panas, sakit tenggorokan,, hipertensi dan kehilangan kesadaran.



6. Ring Finger Point (RF)

Dalam akupunktur, titik ini disebut dengan titik Guanchong, titik ini berada dalam triple energizer meridian. Fungsi utama titik ini adalah nyeri kepala, kemerahan pada mata, sakit tenggorokan, kekakuan lidah, demam, gangguan pencernaan pada anak.

7. Little Finger Point (LF)

Dalam akupunktur titik ini disebut dengan titik Shaochong, titik ini berada dalam heart meridian. Fungsi utama titik ini adalah palpitasi, nyeri dada dan daerah hipokondrium mania, kehilangan kesadaran dan penyakit panas.

8. Karate Chop Point (KC)

Dalam akupunktur titik ini disebut titik Houxi, titik ini berada dalam small intestine meridian. Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri dan kekakuan leher, sakit kepala, neuralgia, intercostalis, tinnitus, dan sakit tenggorokan.

9. Gamut Spot Point (GS)

Dalam akupunktur titik ini disebut dengan titik Yamen, titik ini berada dalam triple energizer meridian. Gamut spot ini merupakan titik yang bersifat yin. Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri kepala, penglihatan kabur, mata merah, ketulian mendadak, sakit tenggorokan, dan nyeri lengan.

Nine Gamut Procedure, langkah ini disebut EMDR : Eye Movement Desensitization Reprocessing, dan biasanya

sangat efektif untuk masalah-masalah yang berat. Khusus untuk titik ini dilakukan tapping terus menerus sambil melakukan 9 gerakan :

- a. Menutup mata kuat-kuat
- b. Membuka mata lebar-lebar
- c. Melirik kuat-kuat kea rah kanan bawah
- d. Melirik kuat-kuat kea rah kiri bawah
- e. Memutar bola mata searah jarum jam
- f. Memutar bola mata kea rah sebaliknya
- g. Bergumam berirama selama 3 detik (...happy birthday to you...)
- h. Berhitung 1..2..3..4..5
- i. Bergumam berirama lagi selama 3 detik.<sup>41</sup>

#### **4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT**

Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif. Lima hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai dari set-up, tune-in dan tapping. Karena mengabaikan salah satu dari lima aspek ini bias mengakibatkan kegagalan dalam terapi. Kelima aspek ini adalah :

---

<sup>41</sup> Ahmad Faiz, *SEFT Total Solution*, (Jakarta : SEFT Corporation, 2013) h.

a. Yakin

- Anda (baik sebagai terapis maupun klien) tidak perlu yakin pada SEFT atau diri anda sendiri, anda hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan pada anda. Jadi SEFT tetap efektif walaupun pasien maupun klien skeptis, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil, dsb. Asalkan klien dan terapis masih yakin sama Allah, SEFT tetap efektif. Anehnya semakin anda percaya diri (PD) semakin tidak bagus hasilnya. Semakin anda tidak PD, anda jadi semakin PA (Percaya Allah) atau PT (Percaya Tuhan). Yakin akan ke- Maha Kuasanya Allah, *With God nothing impossible, Without God nothing possible*, dan hasilnya makin menakjubkan. Ingat ketika anda PD, berarti ego anda naik. Dan apa artinya Ego? Ego adalah singkatan dari Edging God Out = menyingkirkan Tuhan keluar. Artinya semakin ego anda naik, semakin Tuhan menyingkir dari kehidupan anda. Semakin ego anda kurangi bahkan nol kan ego anda, semakin Tuhan ingin membuat keajaiban dalam hidup anda.<sup>42</sup>
- Apapun yang diberikan Allah, enak tidak enak itu adalah yang terbaik menurut Dia. *Everything in God's hand, iam*

---

<sup>42</sup> Dian Siti Nurjanah, *Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Terapi SEFT*, Disertasi, September 2017.

in the good hand.<sup>43</sup> Sebenarnya Allah sudah memberi apa yang kita butuhkan sebelum kita memintanya. Allah memberikan kita panca indra yang lengkap, akal yang sehat, jantung yang sehat, kita masih diberikan udara dengan gratis dan bias bernafas dengan lega, kalau dirinci rizki yang Allah berikan terlalu banyak untuk kita. Sebandingkah dengan apa yang kita lakukan sebagai seorang hamba? “Ya Allah lihatlah aku dengan Ridhomu, dengan karunia Mu dan bukan dengan Keadilanmu”.<sup>44</sup>

- Analisisnya : Istilah Yakin dalam tasawuf artinya nyata dan terang. Yakin itu ialah lawan dari syak dan ragu-ragu. Maka tidaklah akan hilang syak dan ragu itu kalau tidak ada dalil atau alasan yang cukup. Ketika mengobati kita tidak boleh yakin pada diri sendiri atau PD tetapi kita harus PA (Percaya Allah) bahwa Allah lah Yang Maha Menyembuhkan dan Allah lah Yang Maha Berkehendak, Dan datangnya yakin itu setelah memperoleh bukti-bukti yang terang, kita yakin adanya Allah adalah karena adanya ciptaannya, . Keyakinan datang setelah diselidiki, kadang-kadang tidak diselidiki lagi karena dalil itu cukup terbentang dihadapan mata. Cara memperoleh dalil itu tidaklah sama diantara manusia. Banyak perkara yang

---

<sup>43</sup> Seperti yang diungkapkan trainer Danny Hernowo, pada *Training SEFT Ramadhan*, di Hotel Vio, Bandung 25-26 Juni 2016. Penulis pada saat itu sudah menjadi alumni dan aktif menjadi panitia pelaksanaan Training SEFT.

<sup>44</sup>Ibid, pada materi Lima Kondisi Hati.

diyakini oleh seorang, masih diragui oleh yang lain, sebab belum mendapat dalilnya. Tetapi dalam perkara yang terang, misalnya alasan bahwa hari telah siang atau dua dikali dua empat, orang meyakinkannya. Seperti dalam al-Qur'an Surat Al- Hija : 99, Artinya "Sembahlah Tuhanmu sehingga datang kepadamu keyakinan".

- Ditafsirkan oleh setengah mufasir : "*Sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu mati*". Tafsir beginilah yang lebih mu'tamad. Apakah sebabnya mereka artikan yakin itu dengan mati? Sebabnya ialah lantaran mati itu sudah yakin akan datang kepada kita, atau dengan kematian telah yakin datangnya ajal kita yang ditunggu-tunggu.
- Dalam tasawuf keyakinan pada Allah menurut pandangan sufi Raghīb membagi tiga tingkatan yakin yaitu : *Ilmul Yakin* artinya, ialah ilmu yang timbul dari pendapat yang lahir setelah beroleh dalil yang cukup, setelah cukup dalil lalu dicobakan maka timbullah *Haqqul-yaqin*. Setelah mendapat haqqul yaqin, lalu disaksikan sendiri pula lalu naik tingkatan itu kepada *Ainul yaqin*, itulah yang setinggi-tingginya derajat yaqin.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, (Jakarta : Panjimas, 2003), h.58.

## b. Khusuk

- Mengapa kita harus khusu? : *Pertama*, supaya kita lebih cepat sembuh. *Kedua*, Supaya berkurang penderitaannya. *Ketiga*, supaya lebih sopan dalam berdoa. Ada dua cara berdoa: *Pertama*, berdoa ketika kita diberikan masalah, *Kedua*, berdoa dengan cara mencintai Allah. Kalau belum bisa khusu, pura-pura khusu dulu lama-lama terbiasa menjadi khusu yang sebenarnya.
- Selama melakukan terapi, khususnya saat set-up, kita harus konsentrasi atau khusu' pusatkan pikiran kita pada saat set-up (berdoa) pada sang Maha Penyembuh berdoalah dengan penuh kerendah hatian. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak khusu' hati dan fikiran kita tidak hadir pada saat berdoa, berdoa hanya dimulut saja, tidak sepenuh hati. Jadi hilangkan fikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan pada saat melakukan set-up.

Penjelasan : Khusyuk dalam terapi SEFT selaras dengan ajaran dari nilai-nilai tasawuf, yang menurut KBBI *khusyuk* berarti penuh konsentrasi, bersungguh-sungguh, penuh kerendahan hati. Khusyuk menurut bahasa Arab ialah *inkhifaadh* (merendah), *dzull* (merasa hina), *sukuun* (tenang). Menurut istilah *khusyuk* ialah usaha yang terus menerus untuk taat kepada Allah dan untuk menjauhi segala larangannya, ketenangan jiwa yang

diekspresikan dengan anggota tubuh yang diam dan tenang, terpengaruhnya hati oleh keagungan Allah dan selalu merendahkan akan keagungan dan kehebatan-Nya, terpancarnya cahaya semangat mengganggu Allah dalam hati dan padamnya api syahwat serta syubhat, dan hati menerima dan tunduk kepada kebenaran, pola hukum bertentangan dengan kehendak dan keinginannya. Secara bahasa khusyu berasal dari *khasyaa-yaksyau-khusyan* atau *iktasyaa* dan *takhasyaa*, secara sederhana berarti memusatkan penglihatan pada bumi dengan memejamkan mata, atau meringankan suara ketika shalat.<sup>46</sup> Namun jika direnungkan lebih dalam akan didapati bahwa khusyu lebih mengarah pada pengertian tunduk. Dalam khazah syariat Islam istilah khusyu dimaknai sebagai keadaan jiwa yang penuh dengan ketenangan dan ketawadhuan yang selanjutnya keadaan tersebut terpancar pada seluruh gerakan tubuh dan ucapan. Az-zuzaj menyatakan bahwa ke-khusyu seorang hamba bila tampak padanya kerendahan hati dan ketundukan ketika melaksanakan shalat.

Khusyuk adalah buah keimanan hasil keyakinan makhluk, atas sifat keagungan Allah swt, siapa yang dapat merasakannya, niscaya akan khusyuk baik di dalam shalat maupun di luar shalat, misalnya pada saat sedang melakukan terapi SEFT. Yang menimbulkan khusyuk adalah kesadaran bahwa Allah Swt,

---

<sup>46</sup> Jefry Noer, *Pembinaan sumber daya manusia berkualitas dan bernormal melalui shalat yang benar*, (Jakarta: Prenada Media, 2006) cet.1, h. 138.

melihat segala gerak gerik hamba-Nya. Kesadaran tentang ilmu-Nya dan keagungan-Nya dan juga tentang kekurangan dan kehinaan diri sang hamba dan dari kelalaian dalam melaksanakan perintah-Nya. Dari kesadaran itu timbulah perasaan khusyuk dan hal itu tidak hanya khusyuk di dalam shalat tetapi khusyuk dapat menyertaimu dalam segala kegiatan kehidupan, kendati kadar khusyuknya pada tingkat yang berbeda-beda.<sup>47</sup>

c. Ikhlas

- Ikhlas dalam pengertian SEFT lebih tepat dengan istilah ridho dalam tasawuf, artinya Ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati/dengan kedamaian hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana penyucian diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan. “Wong sakit kok disuruh ikhlas, saya ini pengen sembuh”. Begitu salah satu respon peserta training SEFT. Maka seperti yang saya prediksi, dia sulit sekali sembuh

---

<sup>47</sup> Rizal Ibrahim, *Menghadirkan Hati Panduan menggapai Cinta Illahi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003) h. 237.



walaupun mayoritas peserta lain dalam sekejap hilang rasa sakitnya setelah melakukan SEFT. Inilah Pain Paradox (Paradoks penyakit), semakin kita berontak, semakin senang dia menghinggapi kita. Semakin kita ikhlas menerimanya semakin cepat ia pergi. Jadi ikhlaskanlah hati anda, maka rasa sakit anda akan pergi, walaupun ia tak kunjung pergi juga, at least sakit itu akan menjadi berkah penebus dosa, penambah pahala.

- Rasa sakit, penderitaan atau musibah yang kita terima, penyebabnya adalah karena mungkin salah kita sendiri misalnya melawan hukum alam, membuat kerusakan dan lain-lain. Atau musibah itu Allah berikan karena Allah ingin menaikkan derajat kita. Reaksi terbaik untuk kita adalah menerima dengan ikhlas dan perbaiki diri tanpa bersedih.<sup>48</sup>

Analisis: Ridha berarti menerima dengan puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah SWT.<sup>49</sup>Orang yang rela mampu melihat dengan hikmah dan kebaikan di balik cobaan yang diberikan Allah dan tidak berburuk sangka terhadap ketentuan-Nya. Bahkan, ia mampu melihat keagungan, kebesaran, dan kemahasempurnaan Dzat yang memberikan cobaan kepadanya

---

<sup>48</sup> Eko Nugraha, *Materi Training SEFT* pada 14 Desember 2013 di Hotel Gucci Bandung. Pada saat itu penulis jadi peserta Training.

<sup>49</sup> Barmawie Umarie, *Sistematika Tasawuf*, (Sala : Siti Syamsiah, 1966), h.

sehingga ia tidak mengeluh dan tidak merasakan sakit atas cobaan tersebut. Hanyalah ahli makrifat dan mahabbah yang mampu bersikap seperti itu. Mereka bahkan merasakan musibah dan ujian sebagai nikmat, lantaran jiwanya bertemu dengan yang dicintainya.<sup>50</sup> Menurut Abdul Halim Mahmud, rida mendorong manusia berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang dicintai Allah dan Rasul-Nya. Namun sebelum mencapainya, ia harus menerima dan merelakan akibatnya dengan cara apapun yang disukai Allah.<sup>51</sup> Kata Dzun Nun ketika ditanya tentang ar-rida, ia menjawab bahwa ridha ialah kegembiraan hati karena berlakunya ketentuan Tuhan. Pendapat ini sejalan dengan apa yang dikatakan Al-Qanad, yakni ketenangan hati dengan berlakunya ketentuan Tuhan.

#### d. Pasrah

Pasrah berbeda dengan Ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah. Kita pasrahkan pada-Nya apa yang akan terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin baik, atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.

---

<sup>50</sup> Ahmad Faridh, *Tazkiyat An-Nufus*, trans Nabhani Idris, (Bandung : Pustaka, 1989), h. 166.

<sup>51</sup> Abu NAshr As- Siraj Ath- Thusi, *Al-Luma'*, ditahqiq oleh : Abdul Halim Mahmud dan Athaha Abd Baqi Surur, (Mesir: Dar Al-Kutub Al-Haditsah dan Mathbabah Al- Mutsana Baghdad, 1960), h. 278

Pasrah bukan berarti fatalism, pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pasrah (tawakal) berarti bahwa kita berusaha sekuat tenaga sambil hati kita bergantung sama Allah. *Ora et Labora*, kerjaku adalah doaku. *Bismillahitawakkaltu 'ala Allah*. Ini adalah doa berangkat kerja, bukan doa pulang kerja (jadi bukan “kalau sudah mentok baru pasrah”), bukan pula doa berangkat tidur (jadi bukan habis pasrah terus tidur, tidak perlu berusaha).

Pasrah bukan berarti tidak berusaha, pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahkan kita menyerahkan diri kita kepada Allah SWT, tentu saja dibarengi dengan semangat juang dan usaha yang pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian fikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggaman-Nya. Dan bagi orang yang pasrah, Allah akan mengambil alih masalahnya. Dia sendiri yang akan turun tangan untuk menyelesaikan masalah orang tersebut. Seperti Nabi Ibrahim yang berdoa “cukuplah Allah sebagai penolongku” maka jadi dinginlah api yang akan membakarnya. Atau Nabi Musa yang berdoa “dan aku serahkan masalahku pada Allah, sesungguhnya Ia Maha Melihat segala urusan hamba-Nya”. Allah pun berpesan “Dan jika telah kau bulatkan tekadmu, maka selanjutnya, pasrahkanlah kepada Allah SWT, sesungguhnya ia mencintai orang yang berpasrah diri” dan “(Katakanlah) dengan rahmat dan karunia Allah hendaklah

kamu berbahagia, karena Rahmat dan karunia-Nya lebih baik dari semua yang kamu usahakan”.

Analisis: Dalam istilah tasawuf Pasrah artinya menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Allah. Dalam istilah bahasa arab adalah tawakal yang artinya berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar. Tawakkal berasal dari bahasa arab tersebut dibentuk dari kata *wakala*, artinya menyerahkan, mempercayai, atau mewakilkan. Pengertian tawakal secara istilah adalah rasa pasrah hamba kepada Allah SWT yang disertai dengan segala daya dan upaya mematuhi, setia dan menunaikan segala perintah-Nya. Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati manusia dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah.<sup>52</sup> Orang yang tawakkal akan senantiasa bersyukur jika mendapatkan keberhasilan dari usahanya. hal ini karena menyadari bahwa keberhasilannya itu didapat atas izin dan kehendak Allah. sementara itu jika ia mengalami kegagalan orang yang mempunyai sikap tawakal akan senantiasa merasa ikhlas menerima keadaan tersebut tanpa merasa putus asa dan larut dalam kesedihan, karena ia menyadari bahwa segala keputusan Allah itu pastilah yang terbaik. Menurut Dzun Nun, pengertian tawakal adalah berhenti memikirkan diri sendiri dan merasa memiliki daya dan kekuatan. Intinya menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah disertai tidak memiliki daya dan

---

<sup>52</sup>Al-Gazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid IV, h. 322.

kekuatan. Hilangnya daya dan kekuatan seolah-olah mengandung arti pasif atau mati.

e. Syukur

Bersyukur pada kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak bila kita mensyukuri banyak hal lain dari hidup kita yang masih baik dan sehat. Jangan sampai satu masalah kecil menenggelamkan rasa syukur kita atas nikmat yang besar. Maka kita perlu "*Disiplin of gratitude*", mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur, dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang kita derita atau masalah yang tidak selesai-selesai ini karena kita lupa mensyukuri atas nikmat yang selama ini kita terima.

Kabar gembiranya begitu kita rajin mensyukuri apa yang masih baik dan sehat, tiba-tiba masalah dan sakit kita hilang dengan sendirinya. Seorang alumni saya yang menderita tumor otak, tiba-tiba tumornya tidak mengganggu dia lagi, ketika memfokuskan hati dan pikirannya untuk mensyukuri bagian tubuh yang lainnya yang masih baik dan sehat. Bukan mengeluhkan bagian tubuh yang sakit. Ajaibnya lagi, setelah kira-kira 3 bulan beliau fokus untuk bersyukur, tiba-tiba sakit di jantungnya ikut menghilang tanpa dia sengaja. Inilah salah satu efek samping positif dari SEFT.

Analisisnya : pengertian syukur dalam SEFT juga selaras dengan syukur dalam pandangan tasawuf. Hakikat syukur bagi hamba ialah : ucapan lisan dan pengakuan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT.<sup>53</sup> Syukur terbagi menjadi tiga : Pertama, syukur dengan lisan, yakni mengakui kenikmatan yang telah diberikan Allah SWT dengan sikap merendahkan diri. Kedua, syukur dengan badan, yakni bersifat selalu sepakat dan melayani (mengabdikan) kepada Allah SWT. Ketiga syukur dengan hati, yakni mengasingkan diri dihadapan Allah SWT. Dengan konsisten menjaga keagungannya. Syukur dengan lisan adalah syukurnya orang yang berilmu. Ini dapat direalisasikan dengan bentuk ucapan. Syukur dengan badan adalah syukurnya orang yang beribadah. Ini dapat direalisasikan dengan bentuk perbuatan. Syukur dengan hati adalah syukurnya orang yang ahli marifat. Ini dapat direalisasikan dengan semua hal ihwal secara konsisten.

Menurut satu pendapat, yang dimaksud *Syakir* (orang yang bersyukur) adalah orang yang bersyukur sesuatu yang ada, orang yang bersyukur pemberian, orang yang bersyukur pencegahan, orang yang bersyukur pemberian, orang yang bersyukur kemurahan. Sedangkan *Syakur* (orang yang ahli bersyukur) adalah : orang yang bersyukur sesuatu yang tidak

---

<sup>53</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, (Jakarta : Pustaka Amani, 1998), h. 245.

ada, orang yang mensyukuri penolakan, orang yang mensyukuri cobaan, orang yang mensyukuri penangguhan.

Menurut Junaid syukur adalah tidak bermaksiat kepada Allah SWT apabila memperoleh kenikmatan. Dalam QS Ibrahim :7 menjelaskan tentang syukur yang artinya :”Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azabKu sangat berat”.<sup>54</sup>

Mensyukuri nikmat Allah yang sangat banyak adalah kewajiban para hamba yang shaleh. Meyakini bahwa hanya Allah yang memberi segala macam nikmat adalah hamba yang mengetahui tentang dirinya yang banyak kelemahan dan ketidak mampuan. Selain bersyukur atas nikmat yang diterima oleh si hamba dari Allah, maka tugas hamba dengan sesamanya ialah saling memberi dan menerima apa yang telah mereka terima dari nikmat Allah. Manusia pun patut saling berterimakasih. Karena pemberian Allah yang dinikmati manusia itu termasuk kerjasama erat yang telah dilakukan sesama mereka. Syukur nikmat adalah bersyukur kepada semua pemberian Allah sedikit ataupun banyak. Syukur juga bisa difahami adalah sikap jiwa hamba Allah kepada Khalik, seperti dikatakan As-Syibli, “Syukur itu adalah kepada pemberi nikmat (Al-Khalik) bukan pada yang diberi

---

<sup>54</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Bandung, Syamil Cipta Media, 2006), h. 256.

nikmat. Tanpa syukur kepada Allah maka nikmat akan menjadi laknat. Abdul Aziz Al-Mahdawy menyebutkan orang yang tidak bersyukur kepada pemberi nikmat, maka rahmat itu akan berubah menjadi bala, sedangkan bala adalah laknat yang paling berbahaya bagi manusia.<sup>55</sup>

## **D. Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja**

### **1. Definisi Remaja**

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO). Kata “remaja” menurut remaja sendiri adalah kelompok minoritas yang punya warna tersendiri, yang punya “dunia” tersendiri yang sukar dijamah oleh orang tua. Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas: mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Seperti halnya dengan semua periode penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-

---

<sup>55</sup> Asy-Syaikh Ibn ‘Athailah As-Sakandari, *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*, (Surabaya : Mutiara Ilmu, 2012), h. 605.



ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya.

## **2. Ciri-ciri Perkembangan Masa Remaja**

### **a. Pertumbuhan Fisik**

Remaja memiliki tingkat pertumbuhan fisik yang cukup cepat, dimana puncaknya terjadi pada fase remaja awal (usia 11-14 tahun), dimana karakteristik sekunder mulai tampak, sebagai contoh, mulai tumbuhnya payudara pada perempuan, dan jakun pada laki-laki, pertumbuhan bulu ketiak, ataupun rambut pubis. Karakteristik sekunder ini mulai tampak lebih baik saat usia remaja mencapai fase remaja pertengahan (14-17 tahun), serta hamper komplitnya struktur dan pertumbuhan reproduktifnya saat memasuki fase remaja akhir (17-20 tahun). Perkembangan ini akan tampak jelas perubahannya bagi masa remaja, dan itu akan disadari oleh remaja itu sendiri. Hal ini kemudian memberikan pandangan bahwa remaja telah matang secara fisik.

### **b. Kemampuan berfikir**

Saat memasuki fase remaja awal, mereka akan mulai mencari nilai-nilai baru dan energi yang baru kemudian membandingkan dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin sama. Sedangkan, pada fase akhir masa remaja, mereka mulai memiliki kemampuan memandang secara komprehensif segala jenis

masalah yang dihadapinya, dan mulai mampu memberikan sikap yang sesuai. Hal ini juga diiringi dengan terbentuknya identitas intelektual mereka.

### **c. Identitas**

Di fase awal pertumbuhan dan perkembangannya, remaja mulai menemukan dan memiliki ketertarikan dengan teman sebaya yang kemudian ditunjukkan dengan adanya sikap penolakan maupun penerimaan. Mereka juga akan mulai mencoba berbagai jenis peran dalam kesehariannya, mengubah citra diri, meningkatnya rasa cinta pada diri sendiri, memiliki berbagai macam fantasi kehidupan, mulai menunjukkan idealitas. Saat mencapai fase remaja akhir, mulai muncul stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender, hal itu mulai menetap pada diri remaja tersebut.

### **d. Hubungan dengan Orang Tua**

Kontrol pada remaja masih cukup kuat saat berada di fase awal, dimana remaja pada masa tersebut masih bergantung dengan orang tua mereka, pada fase ini pula belum muncul konflik. Saat remaja mulai memasuki fase pertengahan, konflik tersebut mulai muncul, utamanya berkaitan dengan kemandirian dan kontrol. Pada fase ini pula mulai muncul keinginan melepaskan diri dan juga emansipasi. Hal ini merupakan hal

yang wajar karena pada fase remaja pertengahan, mereka mulai dapat bergantung pada dirinya sendiri dalam beberapa hal, disamping juga mulai munculnya sikap idelaistis yang cukup tinggi, sehingga keinginan untuk mandiri dan terlepas dari control orang tua muncul. Sedangkan pada fase akhir masa remaja, pelepasan dan juga emansipasi ini dapat dilalui dengan sedikit konflik.

#### **e. Hubungan dengan teman sebaya**

Pada masa remaja awal dan pertengahan, mereka mulai mencoba menemukan afiliasi dengan teman sebayanya, hal ini dilakukan untuk menghadapi ketidakstabilan diri yang disebabkan oleh perubahan yang cukup pesat; tingkat kepercayaan dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin sama yang cukup tinggi, akan tetapi mereka kemudian mulai memiliki ketertarikan untuk mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mulai muncul rasa ingin berjuang memperoleh tempat dalam kelompoknya dimana standar perilaku terbentuk oleh kelompok teman sebaya sehingga penerimaan didalamnya sangatlah penting baginya. Saat memasuki fase akhir masa remaja, hubungan kelompok teman sebaya mulai berkurang, digantikan dengan keinginan untuk membentuk pertemanan individu, di fase ini mereka juga mulai mencari dan menguji hubungan antar lawan jenis dan mulai

mempertimbangkan hubungan yang memiliki kemungkinan permanen.

Dalam bukunya, Hurlock<sup>56</sup> juga memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang menjadi ciri perkembangan pada masa remaja, antara lain:

### **1. Masa remaja sebagai periode yang penting**

Pada periode ini, akibat langsung maupun jangka panjang merupakan hal yang penting. Perkembangan fisik yang pesat diiringi dengan pesatnya perkembangan mental, utamanya pada fase awal masa remaja. Seluruh perkembangan ini memunculkan pentingnya penyesuaian mental dan juga pembentukan sikap, nilai, serta minat yang baru.

### **2. Masa remaja sebagai periode peralihan**

Fase ini ditunjukkan dengan pemahaman bahwa remaja bukan lagi seorang anak-anak maupun orang dewasa. Jika ia berperilaku seperti anak-anak, maka akan ada pengarahan dan pengajaran baginya untuk berperilaku sesuai dengan usianya. Jika remaja mulai berusaha untuk berperilaku layaknya orang dewasa, akan muncul tuduhan bahwa apa yang mereka lakukan adalah hal yang terlalu besar untuk ukuran usia mereka dan

---

<sup>56</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 222.

dimarahi karena bersikap seperti orang dewasa. Jika dilihat disisi lain, tidak jelasnya status yang dimiliki oleh remaja juga memiliki keuntungan baginya untuk mencoba berbagai gaya hidup serta menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang dirasa paling sesuai baginya.

### **3. Masa remaja sebagai periode perubahan**

Pada masa remaja, perubahan dalam sikap dan perilaku setingkat dengan perubahan fisiknya. Sepanjang fase awal masa remaja, saat perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan sikap dan juga perilaku juga terjadi. Perubahan fisik yang menurun juga dapat menyebabkan penurunan perubahan pada sikap dan perilaku.

### **4. Masa remaja sebagai usia bermasalah**

Masalah akan selalu muncul pada setiap periode perkembangan, akan tetapi permasalahan yang timbul pada masa remaja umumnya lebih sulit diatasi baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Ketidakmampuannya mengatasi masalah yang timbul pada diri mereka dengan cara mereka sendiri, akan menimbulkan bentuk penyelesaian masalah yang tidak sesuai dengan keinginan ataupun harapan mereka sendiri.

## **5. Masa remaja sebagai periode pencarian identitas**

Penyesuaian diri dengan kelompok pertemanan masih merupakan hal yang penting bagi anak laki-laki maupun perempuan pada fase remaja awal. secara perlahan, mereka akan mulai menemukan keinginan menemukan identitas diri serta tidak lagi merasa puas dengan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya dalam segala hal, seperti apa yang ia lakukan sebelumnya. Hal ini kemudian memunculkan dilema yang kemudian membuat remaja mengalami fase “krisis identitas” atau bisa disebut sebagai masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

## **6. Masa remaja sebagai periode yang menimbulkan ketakutan**

Streotip budaya yang sering diarahkan kepada remaja, bahwa remaja suka melakukan tindakan semaunya sendiri atau egois, yang tidak dapat dipercaya serta cenderung memiliki perilaku merusak, yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut mengemban tanggung jawab dan tidak berperilaku simpatik dengan remaja yang berperilaku normal.

### **7. Masa remaja sebagai periode yang tidak realistic**

Remaja umumnya cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata merah jambu. Mereka melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih berkaitan dengan hal-hal yang berkaitan dengan cita-cita ataupun harapan. Remaja umumnya akan mengalami kekecewaan dan frustrasi manakala ia tidak mampu mencapai tujuan ataupun harapan yang telah ia tetapkan sendiri.

### **8. Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa**

Semakin mendekati kematangan usia, remaja akan mulai merasakan kegelisahan untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan mulai menunjukkan sikap bahwa mereka telah layak memasuki peralihan ke arah masa dewasa. Mulai menunjukkan sikap dan cara berfikir seperti orang dewasa dan kadangkala melakukan hal-hal yang kemudian justru menimbulkan keresahan bagi orang disekitarnya.

## **3. Kondisi Emosi Masa Remaja**

### **a. Definisi Emosi**

Emosi adalah suatu respon terhadap suatu rangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat. Emosi secara bahasa berasal dari kata *e* yang berarti energi dan

*motion* yang berarti getaran. Menurut James, emosi adalah kondisi jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Sedangkan menurut Chaplin, emosi adalah suatu keadaan yang organisme merupakan faktor perangsangnya mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan perilaku.<sup>57</sup>

Kemunculan emosi disebabkan oleh faktor psikologis dan fisiologis. Emosi muncul sebagai akibat adanya stimulus dari sebuah peristiwa, dapat berupa peristiwa netral, positif, atau negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, setelah melalui otak kemudian kita menginterpretasikan stimulus tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan dalam merepresikan sebuah kejadian. Interpretasi emosi tersebut kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh kita.<sup>58</sup>

Menurut William James emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dihadapannya.<sup>59</sup>

Darwis mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku serta mengejawantahkan dalam ekspresi tertentu.

---

<sup>57</sup> Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 11-12

<sup>58</sup> Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 14

<sup>59</sup>



Emosi dirasakan secara psikofisik karena terikat langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan tetapi secara fisiologis membuat jantung berdebar atau langkah kaki terasa ringan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan.<sup>60</sup>

Bimo Walgito (2005) mendefinisikan emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyakiti terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut biasanya diiringi dengan ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang tersebut sedang mengalami emosi.

### **b. Bentuk-Bentuk Emosi**

Menurut Wundt ada tiga pasang kutub emosi, senang tak senang, tegang-tegang, dan semangat-tenang.<sup>61</sup> Emosi manusia pada dasarnya terbagi menjadi dua kategori, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambar dari rasa bahagia, tenang, rileks, gembira, lucu, dan lainnya. Emosi positif ini memiliki dampak menyenangkan dan menenangkan. Sementara emosi negatif dapat tergambar dari sedih, kecewa, depresi, putus asa, frustrasi, marah, dendam, dan lainnya. Emosi negatif ini

---

<sup>60</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Quran*, (Jakarta : Erlangga, 2006), 18

<sup>61</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2004), hlm.169

memiliki dampak yang sebaliknya dari emosi positif yaitu menyusahkan dan tidak menyenangkan.<sup>62</sup>

Menurut Lazarus (1991) jenis-jenis emosi yang terdapat pada individu yaitu: *anger* (marah), *anxiety* (cemas), *fright* (takut), *jealously* (perasaan bersalah), *shame* (malu), *disgust* (jijik), *happiness* (gembira), *pride* (bangga), *relief* (lega), *hope* (harapan), *love* (kasih sayang), dan *compassion* (kasihan).

Sedangkan menurut Descartes terdapat 6 jenis emosi dasar pada setiap individu, yang terbagi atas : *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (ingin tahu), *love* (cinta) dan *enjoy* (kegembiraan). Sementara Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : *fear* (ketakutan), *anger* (marah), dan *Love* (cinta).

Menurut Daniel Goleman dan pakar-pakar lainnya emosi terbagi kedalam beberapa bentuk diantaranya adalah :

### **1) Marah**

Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya, macam-macam emosi marah seperti jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringas. Blackburn dan Davidson (1994), menyatakan emosi marah merupakan suatu

---

<sup>62</sup> Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 13

emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Menurut salah satu hasil survey tentang emosi marah bahwa 80% penyebab emosi marah adalah sikap atau perbuatan orang lain, dari hasil survey tersebut dapat diketahui bahwa emosi marah adalah reaksi terhadap sikap orang lain yang kurang menyenangkan atau mengganggu diri seseorang. Para ahli jiwa menyatakan bahwa emosi marah adalah *the chief saboteur of the mind*, emosi marah adalah faktor utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya (Averill, 1990).

Emosi marah dapat berakibat negatif bagi individu maupun pihak lain, baik dari segi fisik, psikologis dan sosial ataupun ekonomi. Selain itu emosi marah juga sering menjadi faktor pemicu timbulnya agresivitas yang mengara pada tindakan kriminal (Boston, 1992).

## **2) Sedih**

Sedih yaitu emosi akibat dari keadaan yang mengecewakan, penderitaan dan sakit, frustrasi terhadap keadaan atau seseorang, . Macam-macam emosi sedih terbagi lagi menjadi pedih, suram, putus asa, muram, mengasihi diri, dan melankolis.

### 3) Takut

Takut merupakan suatu tanggapan emosi terhadap ancaman, terbagi kedalam cemas, gugup, was-was, khawatir, tidak tenang, dan waspada. Menurut Moreno takut merupakan suatu keadaan jiwa yang ditandai oleh suatu pengertian atau bayangan bahwa keutuhan fisik kita atau orang lain yang sama nilainya bagi kita dalam keadaan bahaya. Menurut Hude ekspresi dari emosi takut ditandai dengan terjadinya perubahan pada tingkah laku raut wajah pucat, histeris, berlari, menundukan kepala, meloncat, menutup telinga, jantung berdebar, denyut nad meningkat, menghindar, keringat dingin, pandangan mata kabur, dan persendian terasa lemas.<sup>63</sup>

### 4) Bahagia

Kebahagiaan atau kegembiraan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Francisco J Moreno, *Agama & Akal Fikir : Naluri Rasa Takut dan Keadaan Jiwa Manusia*, (Jakarta : CV Rajawali, 1985)

<sup>64</sup> Ely Manizar HM, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Tadrib Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016), hlm.9

### **c. Karakteristik Emosi**

Menurut Syamsu Yusuf ciri-ciri emosi adalah sebagai berikut:

- i. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berfikir.
- ii. Bersifat fluktuatif
- iii. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indra.

Emosi dikelompokkan kedalam dua bagian yaitu emosi sensoris dan emosi psikis, perbedaannya dari kedua kelompok emosi tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Emosi sensoris yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh seperti rasa dingin, manis, lapar, sakit, lelah dan kenyang.
- 2) Emosi psikis yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Emosi psikis meliputi :

#### **a. Perasaan intelektual**

Perasaan ini memiliki sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan emosi ini diwujudkan dalam bentuk rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu karya ilmiah, rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah.

b. Perasaan sosial,

Perasaan yang berhubungan dengan orang lain baik yang bersifat perorangan maupun kelompok. Bentuk dari perasaan ini seperti perasaan solidaritas, persaudaraan, simpati dan kasih sayang.

c. Perasaan susila, perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk.

Seperti rasa tanggung jawab, rasa bersalah, rasa tentram dalam menaati norma.

d. Perasaan keindahan,

Perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu baik bersifat kebenaran maupun kerhonaian.

e. Perasaan ketuhanan,<sup>65</sup>

#### **4. Emosi Pada Masa Remaja**

Pola emosi pada remaja awal umumnya sama seperti pada masa akhir kanak-kanak yang membedakannya adalah rangsang emosi. Remaja mengungkapkan marahnya dengan jalan menggerutu, tidak mau berbicara atau mengkritik orang-orang yang menyebabkan marah dengan suara keras. Emosi yang dominan muncul pada masa ini adalah rasa sedih. Pada masa ini sulit untuk mengontrol emosi negative.

---

<sup>65</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (2008), 116-117

Perkembangan emosi pada masa ini relative stabil karena kematangan emosi diperoleh pada masa remaja akhir. Pengungkapan emosi pada masa ini relative dapat diterima dengan melihat saat yang tepat untuk mengungkapkannya. Menurut Asrori secara garis besar remaja berserta karakteristik emosinya dapat dibagi kedalam empat periode yaitu pra remaja, remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Berikut karakteristik emosi dari setiap periodenya :

### **Pra remaja**

Perubahan-perubahan pada periode pra remaja disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan-rangsangan dari luar, responnya berlebihan sehingga mudah tersinggung dan cengeng tetapi cepat juga merasa senang atau meledak-ledak.

### **Remaja awal**

Pada periode ini perkembangan fisik semakin tampak jelas remaja seringkali kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisiknya. Akibat dari hal tersebut tidak sedikit remaja yang cenderung menyendiri sehingga tidak jarang juga merasa terasing, kurang perhatian, atau merasa tidak ada orang yang mau memperhatikannya. Kontrol terhadap dirinya sulit sehingga mereka cepat marah dan melampiaskannya dengan cara yang kurang wajar.

## **Remaja tengah**

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja untuk menuju ke arah mampu memikul sendiri seringkali menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab tidak hanya datang dari orang tua melainkan juga dari masyarakat, maka tidak jarang masyarakat juga terbawa-bawa menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat maka tidak jarang masyarakat juga terbawa bawa menjadi masalah bagi remaja. Fenomena yang terjadi pada masyarakat yang seringkali juga kontardiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, maka tidak jarang remaja juga mulai meragukan tentang apa yang disebut baik dan buruk. Akibatnya remaja membentuk sendiri nilai-nilai tersebut yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan.

## **Remaja akhir**

Selama periode ini remaja memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang makin dewasa. Orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orangtua menjadi semakin lancar karena mereka sudah mulai memiliki kebebasan yang relative terkendali dan emosinya pun stabil. Pilihan arah hidup semakin jelas dan



mulai mampu mengambil pilihan serta keputusan tentang arah hidupnya.

## **5. Pengaruh Emosi Terhadap Tingkah Laku**

Menurut Yusuf emosi yang ada pada diri individu termasuk remaja berpengaruh terhadap tingkah lakunya. Pengaruh tersebut adalah sebagai berikut<sup>66</sup> :

1. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
2. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan puncaknya adalah timbulnya rasa putus asa.
3. Menghambat atau mengganggu aktivitas belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam berbicara.
4. Mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.

## **6. Model-Model Pelepasan Emosi**

Segala jenis emosi yang terjadi pada manusia secara umumnya dapat tergambarkan melalui ekspresi yang ditampilkan. Menurut Ki Fudyartanta ekspresi emosi terdiri atas berbagai macam seperti tertawa, tersenyum, menangis, menari-

---

<sup>66</sup> Syamsu Yusu, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)115

nari, berlari-lari, berpelukan, terbelalak, atau merusak karena emosi marah atau jengkel.<sup>67</sup> Pelepasan emosi merupakan bentuk penyaluran emosi yang normal dilakukan oleh manusia termasuk remaja, emosi yang tertahan tidak baik bagi kondisi psikis manusia yang juga akan membawa dampak negative bagi kondisi fisik manusia. Terdapat beberapa model pelepasan emosi diantaranya adalah model *displacement* yaitu dengan cara menyalurkan emosi pada objek lain, model *cognitive adjustment* yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dengan upaya memahami masalah yang sedang terjadi,

1. Model pengalihan
  - a. Katarsis
  - b. Rasionalisasi
2. Model penyesuaian kognisi
  - i. Atribusi positif
  - ii. Empati
  - iii. Altruisme
3. Model coping
4. Regresi
5. Regresi dan supresi
6. Relaksasi
7. Pengauatan

---

<sup>67</sup> Ki Fudyartanta, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011)

## **7. Ciri Khas Pelepasan Emosi Pada Masa Remaja**

Seperti yang dikatakan oleh Hurlock remaja sebagai fase negative yaitu suatu fase dimana perilaku remaja mendadak sulit di duga dan akan berpengaruh terhadap perilakunya. Remaja mulai mencari identitas dirinya dengan berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya. Proses pencarian identitas ini tidak selalu berjalan dengan lancar namun sering timbul gejala emosi yang menimbulkan perilaku agresi.

Remaja lebih sering melibatkan perasaan atau emosinya dalam proses penyelesaian masalah atau konflik yang dihadapinya. Pada saat mereka merasakan senang atau kesal mereka akan meluapkannya secara berlebihan tanpa memperdulikan kondisi lingkungan dan orang disekitarnya. Aksi-aksi kekerasan yang sering dilakukan remaja sebenarnya adalah perilaku agresi dari diri atau kelompok. Menurut Yuliana perilaku agresi yang dilakukan remaja disebabkan oleh berbagai persoalan. Emosi marah yang bersifat negative dan meledak-ledak disertai dengan frustrasi dan provokasi menyebabkan terjadinya penyaluran energy negative berupa dorongan agresi yang akan mempengaruhi perilaku individu.

Remaja memiliki karakteristik emosi tersendiri yang berbeda dari masa kanak-kanak maupun masa dewasa. Emosi pada masa remaja sering kali meluap-luap dan emosi yang paling sering muncul adalah emosi negative. Emosi negative sering muncul

disebabkan oleh masalah dalam pemenuhan kebutuhan mereka dan lingkungan yang menghalangi terpenuhkannya kebutuhan tersebut.<sup>68</sup> Menurut Hurlock ada tiga jenis emosi yang sering muncul pada masa remaja yaitu :

### **1. Emosi marah**

Emosi marah lebih sering muncul dan menonjol pada masa remaja. Penyebab timbulnya emosi marah pada masa remaja apabila ia direndahkan, dipermalukan, dan dihina di hadapan teman-temannya. Apabila remaja sudah cukup matang dan dalam mengelola emosi mereka akan menunjukkan rasa marah tidak lagi dengan berkelahi seperti pada masa kanak-kanak. Tetapi kadang-kadang remaja menunjukkan emosi marah dengan cara melakukan tindak kekerasan.

Hasil penelitian Cautin, dkk terhadap 92 remaja menunjukkan bahwa marah mempunyai peran yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan menjadi salah satu faktor yang menyumbangkan resiko bunuh diri bagi remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang menginternalisasikan marah mempunyai kecenderungan terhadap depresi dan mengarah pada bunuh diri, sedangkan remaja yang mengekspresikan marahnya secara eksternal mempunyai

---

<sup>68</sup> Hurlock

kecenderungan terhadap penyalahgunaan obat-obatan dan alcohol.<sup>69</sup>

## 2. Emosi cinta

Emosi atau perasaan cinta memasuki periode kehidupan masa remaja mengalami transisi, dari yang sebelumnya cinta kepada keluarga atau teman-teman disekitarnya menjadi cinta terhadap lawan jenis. Sarana bagi remaja untuk mengenal cinta terutama dengan lawan jenis ada yang dinamakan relasi romantic, perkembangan relasi romantic pada remaja dapat dicirikan dengan tiga tahap yaitu:

- i. Mulai memasuki afiliasi romantic pada usia sekitar 11 hingga 13 tahun, pada tahap ini dipicu oleh pubertas. Pada usia ini remaja menjadi sangat tertarik dengan keromantisan dan hal ini yang mendominasi banyak percakapan dengan kawan sesama gender.
- ii. Mengeksplorasi relasi romantic pada usia 14-16 tahun. Pada tahap ini terdapat dua jenis keterlibatan pada remaja yaitu berpacaran atau berkelompok.
- iii. Mengkonsolidasi keterikatan romantic pada usia 17-19 tahun, tahap ini pada umumnya terjadi pada akhir masa sekolah menengah atas dan relasi romantic yang terbentuk

---

<sup>69</sup> Safiruddin Al-Baqi, *Ekspresi Emosi Marah*, (Buletin Psikologi Universitas Gajah Mada, Vol. 23, No.1, 2015),23

semakin serius, hal ini ditandai dengan ikatan emosi yang kuat dan stabil.

Emosi cinta pada masa remaja cenderung berbentuk obsesi yaitu cinta yang menggebu-gebu dan romatis. Emosi cinta yang berkembang pada masa remaja dipengaruhi oleh buku-buku yang mereka baca, film, program televisi, lagu-lagu cinta atau yang saat ini melalui konten-konten youtube.

### **3. Regulasi Emosi**

Definisi regulasi emosi menurut Reivich dan Shatte adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, cemas, sedih, marah sehingga dapat mempercepat penyelesaian suatu permasalahan. Reivich dan Shatte mengatakan bahwa dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus. Seseorang apabila dapat mengelola dua keterampilan tersebut dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

Adapun aspek-aspek dari regulasi emosi menurut Gross & Thompson adalah<sup>70</sup> :

1. Memonitor emosi

Hal ini merupakan aspek mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Monitoring emosi merupakan kemampuan seseorang dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang serta tindakannya.

2. Mengevaluasi emosi

Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan yang dapat membantu individu dalam melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan dari peristiwa yang dialaminya tersebut.

3. Memodifikasi emosi

Modifikasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat membuat seseorang bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan yang ada dalam hidupnya dengan baik.

---

<sup>70</sup> Gross & Thompson, *Emotion Regulation : Conceptual Regulation*), (New York : Guilford Press, 2006)



## BAB III

### PEMBAHASAN

#### **A. Permasalahan yang Berkaitan dengan Pelepasan Emosi yang dialami pada Remaja di LPKA.**

Dari hasil observasi ke lapangan, sebelum melakukan sesi Pelatihan Terapi SEFT untuk melepaskan emosi, penulis mewawancarai dulu beberapa klien anak remaja binaan LPKA Kelas II Sukamiskin dengan apa yang telah menyimpannya sehingga berada di LP tersebut dan perasaan apa yang di rasakannya berkaitan dengan emosinya, salahsatunya adalah seperti yang tercantum di bawah ini :

##### **1. Emosi Kesedihan**

###### **a. Identitas Klien Pertama**

Nama : G.E  
Subjek : Anak didik LPKA Bandung  
Tanggal wawancara : Senin, 3 Mei 2021 sampai dengan Sabtu, 8 Mei 2021  
Tempat wawancara : Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung  
Jl. Pacuan Kuda No. 3A  
Arcamanik, Bandung.



Tujuan umum : Meredakan kesedihan hati dan memotivasi anak didik dalam menghadapi masa depan

Asal : Cipatik, Bandung Barat

Tempat, tanggal lahir : Bandung, 2 September 2002 (16 tahun)

Kasus : 170 KUHP, hukuman delapan bulan kurungan

Pendidikan terakhir : SMP

Anak ke- : Anak keempat dari empat bersaudara

Wali : Silvia, kakak kandung dari klien

Cita-cita : Atlet bulu tangkis

Hobi : Bermain bulu tangkis<sup>71</sup>

## **b. Latar Belakang**

Klien pertama ini memiliki latar belakang keluarga yang tidak utuh, berasal dari keluarga yang hanya ada kakak perempuan, nenek, dan keluarga sang bibi. Ibu dan ayahnya entah pergi kemana, klien menolak menceritakan mengenai kondisi orang tuanya, ia menyangkal dengan alasan bahwa itu adalah kisah

---

<sup>71</sup> Wawancara dengan klien G.E di Lapas Anak pada hari Senin 3 Mei 2021 oleh penulis di LPKA.

yang sangat menyedihkan. Ada hal-hal yang tidak ingin klien ungkapkan, salah satunya mengenai ayah dan ibunya.

Keseharian klien sebelumnya, klien sering berkumpul dengan teman-teman di daerahnya. Beberapa dari teman-temannya tidak melanjutkan sekolah dan tidak bekerja. Klien merupakan satu-satunya orang yang paling muda di antara teman-temannya, katanya, ia lebih senang bermain dan mengobrol dengan orang-orang yang lebih dewasa. Dengan kepala menunduk klien mengatakan bahwa beberapa dari teman-temannya tidak baik untuk ditemani, ada beberapa pengaruh buruk yang ia alami dari pertemanan tersebut.

Salah satu pengaruh buruk yang ia akui adalah ia berkumpul dengan teman-temannya dengan ditemani minuman keras. Klien juga terlibat dengan 170 KUHP karena klien telah membacok orang yang mengganggu temannya. Awalnya klien tidak menerima hukuman kurungan ini. Klien mengatakan bahwa dirinya merasa dijebak oleh orang-orang yang bilang akan mengurus kasus ini, mereka bilang akan membicarakannya dengan baik-baik, namun ternyata klien malah langsung diserahkan pada polisi.

Namun demikian, klien masih merasakan *kesedihan* mendalam dan penyesalan yang amat sangat ketika ia harus diingatkan mengenai orang-orang rumah yang menyayangnya. Ia takut akan kekecewaan dan kebencian dari orang-orang yang ia kasihi. Ia sangat dekat dengan sang nenek, oleh karena itu ia menyesal

melakukan hal bodoh tersebut karena telah membuat neneknya khawatir dan sedih. Namun ia bersyukur bahwa setiap dua minggu sekali, kakak perempuannya selalu berkunjung dan menyemangatnya dengan mengatakan bahwa nenek akan tetap berdoa untuknya.

Meskipun demikian, klien masih memiliki perasaan bersalah yang sangat besar dalam hatinya, maka kesedihan dan ketakutan tidak pernah sirna dalam pikirannya. Dan perasaan-perasaan negatif itulah yang kami coba hilangkan dari dirinya dengan beberapa perlakuan terapi.

Saat ditanya mengenai hubungan asmaranya, klien mengatakan bahwa ia pernah beberapa kali berpacaran, namun ia menolak untuk berpacaran di waktu dekat-dekat ini. Klien ingin memfokuskan diri terlebih dahulu untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan masa depannya. Karena klien masih terus dihantui oleh perasaan bersalah, maka klien ingin menebus rasa bersalah kepada keluarganya tercinta itu dengan sebuah prestasi yang akan ia dapatkan, ia bilang minimalnya dengan mendapatkan penghasilan sendiri terlebih dahulu, membelikan beberapa kebutuhan keluarga, mengganti beberapa hutang jasanya dengan kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang bisa ia berikan. Mengenai pekerjaan dan penghasilan, ia sudah memiliki beberapa alternatif, diantaranya bekerja menjadi pegawai di beberapa perusahaan swasta yang ada di daerahnya.

Klien yang sempat memberikan biodatanya di buku catatan saya menuliskan pesan kesan yang keren.

*Santai dalam berpenampilan  
Berpikir dalam tindakan  
Hadapi dengan senyuman*

## 2. Emosi Dendan

### a. Identitas Klien Kedua

Nama/ inisial : R A I  
Asal : Sukaasih, Purbaratu,  
Tasikmalaya  
Tempat, tanggal lahir : Tasikmalaya, 1 Januari 2000 (19 tahun)  
Kasus : 340 dan 338 KUHP, hukuman 10 tahun kurungan  
Pendidikan terakhir : SD  
Anak ke- : Anak kedua dari tiga bersaudara  
Orang Tua : Belile Kia dan Masdidah  
Cita-cita : Arsitektur  
Hobi : Bermain tenis meja dan memancing ikan.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> Wawancara dengan Klien RAI pada hari Selasa 4 Mei 2021 oleh penulis di LPKA.

## **b. Latar Belakang Klien**

Seorang anak yang masih polos saat klien yang kedua ini melakukan sebuah kesalahan besarnya. Saat ia masih berumur 15 tahunan, tidak mengenyam pendidikan SMP sebelumnya, ia hanya seorang anak yang menunggu masa dewasanya. Berlatar belakang dari keluarga kelas menengah ke bawah, ia hidup dengan sindiran dan campur tangan yang menyebarkan dari tetangganya. Klien merasa risih dengan nasihat-nasihat dan semua komentar dari tetangganya. Entah dari mana datangnya bisikan setan, hingga akhirnya klien tega membunuh dan menganiaya keluarga tetangganya tersebut.

Saat ditanya apakah klien yang kedua ini tersinggung dengan pertanyaan-pertanyaan saya yang seolah mengorek-ngorek kenangan pahitnya, klien menjawab dengan santai bahwa dirinya tidak keberatan sama sekali, ia bilang bahwa ia juga senang mengobrol dengan orang luar. Klien juga menyinggung mengenai wawancara saya ini, ia bilang bahwa ia harus bisa membantu orang lain, termasuk dosen dan mahasiswa yang sedang membutuhkan sebagian informasi kecil dari kehidupannya. Hingga akhirnya klien bercerita dengan ringan mengenai masa lalunya.

Dengan alasan bahwa klien sudah muak dengan semua perkataan dan campur tangan tetangganya di kehidupan keluarganya, klien memustikan untuk memberi sebuah pelajaran

pada tetangganya tersebut. Tujuan dan target utama yang akan disakiti klien adalah tetangganya tersebut, namun sudah merasa kesal karena terlalu lama ia menunggu tetangganya tersebut sampai di tempat ia menanti kedatangannya, hingga akhirnya ia bertemu dengan anak perempuan dari tetangganya di dekat sungai.

Dipengaruhi nafsu yang membara, tidak habis pikir, klien berlaku jahat pada anak perempuan tersebut yang tidak lain temannya sendiri. Klien mengaku telah memperkosakan korban sebelum ia membunuhnya dan membuang jasadnya di sungai. Selain korban tersebut, ada korban lain yang terkena senjata tajam klien, ia adalah seorang teman yang lain. Korban kedua ini tidak sampai klien bunuh, korban mengalami kondisi luka serius dan kritis di rumah sakit. Klien yang waktu itu sangat ketakutan dan kalap karena telah berbuat jahat melarikan diri hingga bermalam di sawah dan beberapa hari tinggal di rumah temannya.

Seperti sebuah pepatah bilang, “sepandai-pandainya tupai melompat, pasti jatuh juga”. Klien yang sedang menyantap makanan di warung bertemu dengan teman lainnya yang mengetahui perbuatan jahatnya, hingga klien dikejar warga dan polisi, dan akhirnya klien tertangkap saat memasuki perumahan TNI, di situlah klien mendapatkan perlakuan dari beberapa oknum TNI. Ia mengakui telah dipukuli dengan sadis sebelum ia diserahkan kepada polisi.

Pada awalnya ada penolakan terhadap konsekuensi yang harus klien terima, keterpurukan, ketakutan, dan kesedihan yang sangat mendalam dalam diri klien. Namun perasaan klien saat ini, setelah menjalani beberapa tahun hukuman di LPKA, klien mengakui bahwa dirinya mampu menerima. Ia mengatakan bahwa tindakannya ia dahulu memang salah dan patut mendapat konsekuensi seperti ini. Ia juga merasa bahwa memang harus ia jalani hukuman ini yang membuat dirinya jera hingga bisa merasakan rasa bersalah yang amat besar kepada keluarga korban dan keluarganya sendiri.

Penyesalan muncul dalam diri ketika klien menjalani proses pembinaan di LPKA, klien yang terpuruk tidak mampu lagi berekspresi saat itu. Seakan semua harapannya sirna, ketakutan klien untuk hidup dalam sebuah kekejian kurungan menghantuinya setiap saat. Ketika ia itu juga dirinya sadar bahwa telah berbuat salah, hingga akhirnya memaksakan diri untuk dekat dengan Tuhan melalui salat lima waktu yang tidak pernah ia tinggalkan.

Ada sisi *kebersyukuran* klien bisa mendapatkan pembinaan, ia sadar telah menjadi lebih baik dan lebih taat. Ia mengakui mampu menerima nasihat dan menjalankannya dengan baik. Ia berpendapat bahwa dirinya yang telah melakukan kejahatan sangat beruntung diperkenalkan dengan dunianya yang sekarang ini, tidak seperti para penjahat lain yang belum jera dan

sadar akan tindakannya, mungkin mereka masih berbuat jahat hingga saat ini.

Begitulah, saya menemukan kedewasaan dalam diri klien yang kedua ini. Sikap qanaah, sabar, dan tawakal dalam dirinya muncul ke permukaan. Dia seorang anak yang baik, dia adalah salah satu hasil yang baik dari pendidikan dan pembinaan LPKA.

Namun tidak dipungkiri, klien masih memiliki perasaan sedih dan khawatir terhadap keluarganya yang sekarang tidak lagi bertempat di kampung halamannya. Keluarga klien yang bertempat tinggal jauh dari Bandung jarang mengunjungi klien, klien juga sangat memakluminya, ia juga merasa kasihan jika keluarganya harus melakukan perjalanan berjam-jam hanya untuk menemuinya beberapa menit.

Kesedihan tersebut saya coba uraikan dengan SEFT. Bukan untuk menghilangkan kepeduliannya kepada keluarganya, namun untuk sedikit mengubahnya menjadi perasaan yang lebih positif bagi diri klien.

### **3. Emosi Penyesalan**

#### **a. Identitas Konseli 3**

Nama/ inisial : F A

Asal : Bekasi

Tempat, tanggal lahir : Bekasi, 9 Juli 2002 (17 tahun)



Alamat : Kp. Bulu rt 02 rw 11  
Anak ke- : 1 dari 3 bersaudara  
Orang Tua : Bp. N D dan Ibu. MS  
Cita-cita : Ustadz  
Hobi : Mancing, Silat <sup>73</sup>

### **b.Latar Belakang**

“Kasus Pasal 365 kuhp dengan vonis 2 tahun”

Klien menjelaskan pada saat kejadian begal itu terjadi, klien yang sedang berboncengan motor dengan temannya kehabisan bensin pada saat usai melakukan aksi tauran, dalam keadaan kehabisan bensin dan tidak memiliki uang untuk membeli bensin, klien beserta temannya itu lalu melihat pengendara motor lain yang melewati lalu dengan segera klien dengan temannya itu melancarkan aksi begal. Pada ketika saat klien beserta temannya akan membegal sang korban sudah memberi tahu bahwa korban merupakan anggota TNI dan meminta agar dihentikan aksi begal itu, si korban sudah bilang bahwa korban merupakan anggota TNI namun klien dengan temannya tidak percaya dengan ucapan korban dan terus-menerus melakukan aksinya hingga korban dibacok dengan senjata tajam oleh klien dan temannya, dan klien beserta temannya segera pergi dengan membawa motor milik korban yang memang benar merupakan anggota TNI. Dan

---

<sup>73</sup> Wawancara penulis dengan Klien F.A pada hari Rabu, 5 Mei 2021 di LPKA

dengan segera klien beserta temannya membawa kabur motor yang milik korban ke suatu tempat dan berkumpul dengan teman-temannya yang lain.

Pada saat selesai melakukan aksinya, klien dengan temannya mengecek jok belakang motor milik sang korban dan mereka menemukan keresek yang besar, pada saat dibuka dan mengecek isi didalam motor yang si korban mereka terkejut karena menemukan uang yang sangat banyak yang kurang lebih jumlahnya ada 20juta rupiah yang disusun gepokan dan teman si klien segera membagi-bagikan uang tersebut pada teman-temannya yang lain termasuk kepada si klien dan oleh teman si klien yang membegal itu lalu satu gepok uang dihancurkan menggunakan benda tajam. Ketika si klien menanyakan mengapa uang satu gepok itu dihancurkan dan dirobek-robek menggunakan benda tajam, si teman nya klien menjawab bahwa itu adalah satu bentuk membuang sial dari uang yang diambilnya tersebut.

Pada saat beberapa hari kemudian ketika sedang tidur klien didatangi oleh polisi yang segera klien dibawa untuk diperiksa dan ditetapkan sebagai terdakwa dan dihukum dengan pasal 365 kuhp dengan vonis 2 tahun kurungan karena klien masih dibawah umur dan masih dalam perlindungan anak yang hingga kini membuat klien benar-benar merasakan penyesalan, bahkan temannya yang bareng dengan sang klien pun masih dibawah umur dan bareng dengan klien berada di lapas anak sukamiskin.

Dan memang benar terlihat wajah penyesalan dirasakan oleh klien, dan rencananya pada bulan september/oktober klien bebas dan ingin berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

**c. Identifikasi Masalah**

- a. **Fisik:** Kondisi fisik sempurna dan tidak kurang sedikitpun.
- b. **Psikis:** Masih suka merasa sedih dan selalu ingat pada kejadian buruk yang telah terjadi dan selalu sedih bila ingat pada keluarga.
- c. **Spiritual:** Dalam hal spiritual klien sudah mulai lebih baik dan lebih rajin dalam beribadah daripada sebelumnya.

Sebelum melakukan seft saya berbicara dengan klien yang dikeluhkan dan yang dirasakan klien pada saat itu lalu klien bercerita yang klien rasakan adalah hingga pada saat ini klien masih selalu terbayang-bayang ketika pertama ditangkap hingga saat ini klien benar-benar selalu ingat dan selalu terbayangkan dan klien merasa sedih dan menyesal dengan semua yang dialaminya pada saat klien ingat dan teringat pada saat pertama hingga sekarang klien selalu merasa sedih dan menyesal namun pada saat waktu itu ditanya klien menjawab pada saat awalnya klien memang tidak merasa sedih dan menyesal namun pada ketika ditanya apa yang dirasakan klien lalu mengingat dan

terbayang-bayang kembali pada saat ketika itu dan klien merasa sedih dan menyesal.

Pada saat berbincang-bincang saya menanyakan pada klien di tingkat berapakah masalah yang dialami oleh klien, saya memberi pilihan dari tingkat 1 hingga tingkat 10. Dan klien menjawab bahkan tingkat masalahnya ada di tingkat 5. Setelah selesai di terapi seft lalu saya menanyakan lagi pada klien setelah diterapi seft klien merasakan ada perubahan atau tidak dan ada di tingkat berapa, lalu klien sudah merasa lebih enak dan turun menjadi tingkat 4.

#### **4. Emosi Sedih dan Menyesal**

##### **a. Identitas Konseli 5**

Nama : A H  
Panggilan : A  
Asal : Bekasi  
TTL : Bekasi, 12 September 2001  
Usia : 18 tahun  
Alamat : Mekarsari Timur rt 04 rw 03  
Setatus : Anak Didik Lapas  
Cita-cita : Pemain Bola  
Hobby : Main Bola  
Nama Ayah : Bp. S N  
Nama Ibu : Ibu. S A  
Anak ke : 1 dari 2 bersaudara  
Vonis : 1 tahun 10 bulan

Kasus : 368 kuhp  
Rencana : Ingin Kerja  
Tinggi Badan: 165 cm  
Berat Badan : 56 kg  
Gol. Darah : -<sup>74</sup>

#### **b. Latar belakang masalah**

“Kasus Pasal 368 KUHP dengan vonis 1 tahun 10 bulan”

Klien bercerita pada saat itu klien beserta temannya sedang berboncengan dan melihat orang yang sedang diam dijalanan dengan itu temannya mengajak dan memberi ide untuk membegal orang yang ada didepannya dan klien pun mengikuti ide dari temannya tersebut dan yang menyetir motor itu adalah si klien dan pada saat itu klien dengan temannya memang sedang butuh dan sangat tidak berfikir panjang dalam melakukan aksi itu dengan spontan klien yang mengendarai motor melancarkan aksi yang ingin dilakukan oleh temannya itu dan mereka lalu kabur setelah berhasil membegal korbannya. Namun benar-benar konselor melihat dari cara berbicara, postur tubuh, dan nada yang dilontarkan pada saat berbicara dan menjawab ketika ditanya dan pada saat klien bercerita sangat jelas wajah penyesalan yang dirasakan oleh klien dan sangat ingin klien bisa berubah lebih baik lagi dari pada sebelum kejadian ini. Klien tidak mau lagi

---

<sup>74</sup> Wawancara dengan klien A.H pada hari Rabu, 3 Mei 2021 di LPKA

mengecewakan keluarga dan orang tua, klien bersyukur bahwa setelah masuk lapas anak ini klien merasa bisa sholat dengan tepat waktu dan bisa mengaji lebih rajin lagi. Pada saat ditanya kesal dan merasa rasa dendam, klien menjawab samasekali tidak sedikitpun ia merasa kesal dan dendam yang ada hanya rasa penyesalan itu saja.<sup>75</sup>

**c. Identifikasi Masalah :**

- a. **Fisik:** Kondisi fisik sempurna dan tidak kurang sedikitpun.
- b. **Psikis:** Masih suka merasa sedih dan selalu ingat pada kejadian buruk yang telah terjadi dan selalu sedih bila ingat pada keluarga selalu merasa nyesal pernah melakukan hal yang tidak baik.
- c. **Spiritual:** Dalam hal spiritual klien sudah mulai lebih baik dan lebih rajin dalam beribadah daripada sebelumnya selalu berusaha lebih keras untuk menjadi yang lebih baik lagi daripada sebelumnya

Pertama-tama saya mencoba berbicara pada klien dan menanyakan pada klien sebelum melakukan seft saya berbicara dengan klien yang dikeluhkan dan yang dirasakan klien pada saat itu lalu klien bercerita yang klien rasakan adalah hingga pada saat ini klien masih selalu terbayang-bayang dan pula klien selalu ingat dan sangat rindu pada keluarga. Klien mengeluhkan sangat

---

<sup>75</sup> Sumber langsung dari pernyataan klien A.H.

menyesal dan ingin berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya, klien merasa sangat ingat pada keluarga dan sangat sedih ketika ingat semua kesalahan yang telah ia perbuat dan yang telah ia lakukan.

Selama ini pula klien mengeluhkan bahwa klien saat ini sedang merasakan pusing namun tidak tahun mengapa. Klien memang suka merasa pusing namun hanya sebatas pusing biasa dan tidak berlebihan namun pada saat di bicarakan hal yang dirasakan oleh klien saat ini yang ia rasa hanya sedang pusing walaupun tidak terlalu parah dan klien ingin mencoba terapi SEFT yang konselor tawarkan dengan keluhan pusing dan sedih yang sedang ia rasakan pada saat ini. Dan klien pun selalu berkata bahwa ia benar-benar ingin berubah dan sangat menyesal dengan segala kesalahan yang telah ia perbuat yang membuatnya kini harus bertanggung jawab dengan kesalahan yang telah ia lakukan dan ia tidak kesal dan tidak ingin pusing memikirkan hal ini, ia hanya mengambil hikmah dari semua ini dan ia bersyukur karena disini (lembaga pembinaan khusus anak) ini ia diajarkan keagamaan seperti layaknya di pesantren dan asrama yang membuatnya menjadi lebih rajin dari pada sebelum ada di LPKA.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> Sumber langsung dari pernyataan klien A.H. di LPKA

## 5. Kondisi Emosi Tertekan dan Dendam

### a. Identitas Klien :

Nama klien	: R G R
Umur	: 17 Tahun
Alamat	: Sadu, Soreang
Kasus	: Pembunuhan Berencana
Masa tahanan	: 6 Tahun (340 KUHP)
Nama Ayah	: A J
Pekerjaan	: Penjahit
Alamat	: Sadu, Soreang
Nama Ibu	: NG
Pekerjaan	: Penjahit
Alamat	: Sadu, Soreang

### b. Latar Belakang Klien ke 5

R G R adalah seorang anak laki-laki pertama dari pasangan suami istri, yaitu Bapak Aan Johari dan Ibu Neneng. Dia mempunyai dua orang adik. Adik pertamanya seorang perempuan yang masih duduk di bangku SMP. Dan adik keduanya seorang lelaki yang baru memasuki SD. Setelah diketahui lebih lanjut, ternyata kedua adiknya itu adalah adik tirinya. Dan Bapak A J bukanlah ayah kandungnya. Menurut cerita dari kakeknya, ayah kandung RGR pergi sejak RGR baru



berusia dua bulan. Sampai saat ini tidak diketahui keberadaan dan keadaannya, karena R sendiri tidak diperkenankan untuk mencarinya. Sebab itu, yang RGR tahu saat ini ayahnya adalah Bpk. Aan Johari.

Walaupun bukan ayah kandung, tapi RGR merasakan kasih sayang yang tulus dari seorang ayah. Begitu juga dari ibunya. Orangtuanya membuka jasa menjahit di rumahnya. Dan RGR sering diminta bantuan untuk membantu pekerjaan orangtuanya. Namun hal itu justru membuat RGR merasa jenuh tinggal di rumah. Dan sesekali bermain ke luar rumah.

Sedari kecil, RGR kerap diajak main oleh orang yang lebih tua usianya daripada dia. Hal ini yang memengaruhi pola pergaulan RGR yang terbawa pada arus yang tidak sesuai dengan usianya. Akibatnya, sejak kelas 4 SD, RGR sudah mulai coba-coba merokok. Tentu hal ini tanpa sepengetahuan orang tuanya. Dan tidak bisa dihindari dari pergaulan yang “bebas” ini, menggiring RGR yang masih kecil ini telah mengenal minuman alkohol saat ia duduk di bangku kelas 6 SD.

Setelah menginjak Sekolah Menengah Pertama, pergaulan RGR semakin meluas. Ditambah jarak dari rumah ke sekolah yang cukup jauh, ini menjadi peluang bagi RGR untuk melepaskan rasa jenuhnya ketika di rumah. Nongkrong bersama teman-teman sampai larut malam sudah menjadi hal yang biasa. Bahkan semenjak itu, RGR jadi jarang pulang ke rumah. Masalah kejenuhan yang ia rasakan, dimanfaatkan teman-teman

nongkrongnya untuk menawarkan “obat penenang”. Mulai SMP itulah RGR sudah mulai menjadi seorang pemakai, namun tidak sampai candu.

Berdasarkan penuturan RGR, ia adalah seorang siswa yang nakal di sekolahnya. Sehingga ketika lulus SMP, ia meminta kepada orangtuanya untuk tidak melanjutkan sekolah ke jenjang SMA. Karena ia yakin tidak akan benar. Selepas itu, RGR semakin jarang pulang ke rumah. Sekalipun pulang ke rumah hanya setor wajah saja. Berbekal nasihat dari orangtuanya yang tidak memperkenankan RGR untuk tidak sering main di luar. Namun ia tidak menghiraukan nasihat orangtuanya. Karena ia meyakinkan orangtuanya kalau tidak pulang ke rumah, pasti menginap di rumah kakeknya, saudaranya dan juga temannya. Selain itu, sedari SMP dia sudah mulai mencari uang sendiri. Hasil dari bantu-bantu di rumah temannya yang sering ia menginap disana. Terkadang juga bantu pamannya jualan kain.

Sebenarnya, RGR hidup di luar rumah dan mencari uang sendiri hanya ingin mengurangi beban orangtua. Ingin membantunya, namun yang disayangkan adalah lingkungan yang kurang baik telah memengaruhi kehidupan RGR sampai pada akhirnya, ia mempunyai seorang teman perempuan (pacar) sampai pada waktu keduanya melakukan “hubungan” yang tidak seharusnya dilakukan. Setelah beberapa waktu, keduanya berpisah. Dan perempuan itu berhubungan dengan lelaki lain.

Selang beberapa waktu yang cukup lama, perempuan itu datang lagi kepada RGR dengan keadaan sedang hamil 4 bulan. Kedatangannya itu bermaksud untuk meminta pertanggungjawaban kepada RGR. Akan tetapi RGR tidak terima dengan itu semua, karena merasa hubungannya sudah lama berakhir. Dan kenapa tidak meminta pertanggungjawaban kepada lelaki yang saat ini menjadi pacarnya. RGR merasa tertuduh.

Suatu hari yang bertepatan dengan tahun baru islam, RGR mengajak seorang temannya, yaitu D untuk melancarkan sebuah rencana yang telah ia susun. RGR mengajak mantan pacarnya itu untuk jalan-jalan ke kebun teh daerah pasir jambu, ciwidey. Saat ketiganya sudah sampai di tempat, mereka saling mengobrol dengan posisi duduk saling bersampingan. Tanpa sepengetahuan mantan pacarnya itu, RGR sudah mempersiapkan sebuah pisau yang ia pinjam dari rumah orangtua D. Sebelumnya, pisau itu *diasah* terlebih dahulu oleh RGR. Ketika sedang asyik mengobrol, RGR melakukan aksinya dengan menusuk mantan pacarnya itu memakai pisau di arah samping. Mantan pacarnya itu terjatuh dan teriak minta tolong. RGR masih belum puas setelah melakukan penusukan itu, karena korban masih dalam keadaan hidup. Dengan bantuan temannya, yaitu D, RGR menyeret korban ke tempat yang lebih sepi. Kemudian RGR dan D menimpuk kepala korban dengan batu sebanyak 5x. Setelah itu, daleman bajunya diambil untuk menyumpal mulutnya agar tidak

bisa bernafas. Sampai pada akhirnya korban meninggal, dan RGR juga temannya kembali ke rumah tanpa perasaan bersalah.

Korban sempat dinyatakan hilang dan mayatnya ditemukan oleh seekor anjing milik seorang petani. Setelah itu, sekitar pukul 01.00 wib polisi mendatangi rumah RGR. Orangtuanya kebingungan dan tidak menyangka dengan apa yang telah terjadi. Saat itu RGR sedang tidak ada di rumah. Posisinya sedang begadang di rumah saudaranya yang tidak jauh dari rumahnya. Orangtuanya mendatanginya dan sampai akhirnya di tangkap oleh polisi.

Hukuman yang ditangguhkan kepada RGR yaitu berdasarkan UU 340 KUHP atas dasar pembunuhan berencana dengan 6 tahun kurungan. Saat ini, RGR sudah melaksanakan hukumannya selama 10 bulan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Bandung.

Secara fisik, RGR nampak sehat. Selama ini, jarang ada keluhan sakit. Adapun sakit yang pernah dialaminya adalah flu dan batuk, pengaruh dari cuaca pancaroba. Untuk keluhan fisik lain, RGR mengaku tidak pernah merasa sakit yang parah selain flu dan batuk.

Meskipun keadaan emosinya RGR menyimpan sebuah dendam, kepada orang yang di luar dan lapas dan ada juga yang di dalam lapas. Untuk yang di luar lapas, RGR tidak terlalu terbuka penyebabnya apa. *"Pokoknya adalah"* begitu tuturnya. Namun untuk yang di dalam lapas, RGR kerap merasa kesal kepada salah satu penghuni lapas yang merupakan pindahan

blok. Dia sudah lebih lama berada di lapas daripada RGR. Jadi tingkahnya seakan merasa lebih berkuasa. Dia sering mencaci maki RGR, tanpa alasan. RGR selama ini tidak pernah melakukan perlawanan, RGR hanya diam ketika mendapat perlakuan tidak enak. Karena takut mengundang masalah lain. Akan tetapi justru rasa kesal itu semakin terpelihara dalam hatinya, sampai menggunung menjadi dendam. RGR sempat berucap bahwa walaupun tidak terbalas disini, nanti kalau sudah di luar lapas masih bisa untuk dibalas. *"ketemu mah bisa dimana aja. Bisa di balas dimana aja"* ujarnya.

Kehidupan sosial RGR di lingkungan lapas terbilang baik, ia bergaul dengan siapa saja dengan baik. Terlepas dari orang yang tidak suka kepadanya, ia tidak terlalu menghiraukannya. Di LPKA ini pun RGR saat ini sedang menempuh pendidikan tingkat SMA. Yang sebelumnya ia tidak berkeinginan untuk melanjutkan sekolah, namun di lapas ini ia mengambil kesempatan untuk sekolah.

Setelah berada di lapas, ada perubahan secara spiritual dalam diri RGR. Dulu, ia jarang sekali menunaikan ibadah wajib. Bahkan sering terlupakan. Namun setelah mendapat pembinaan di lapas, RGR terdorong untuk menjalani aturan lapas, salah satunya melaksanakan shalat berjamaah dan mengikuti pesantren. Tidak dapat dipungkiri, kebiasaan baik yang pada awalnya dilakukan dengan keterpaksaan membentuk keterbiasaan dan keharusan dalam diri RGR.

## 6. Tidak bisa mengontrol Emosi

### 1. Klien Keenam

#### a. Biodata

Nama	: MMF
Tempat Tanggal Lahir	: Bekasi, 25 maret 2002
Alamat	: Bekasi timur
Kelas	: 2 SMK
Nama Ayah	: UPJ
Pekerjaan Ayah	: Wiraswasta
Nama Ibu	: A
Pekerjaan Ibu	: IRT
Jumlah Saudara	: 3
Kasus	: Pemerasan/Kekerasan
Pertama Masuk LPKA	: 1 November 2018
Lama Hukuman	: 2 tahun 6 bulan
Rencana setelah keluar	:Melanjutkan sekolah serta mengejar cita-cita
Cita-Cita	: Menjadi orang sukses



### **b. Latar belakang**

Klien pertama yang bernama MMF adalah seorang pelajar yang duduk di bangku kelas 2 SMK. Beliau adalah anak ke 3 dari 4 bersaudara. Penyebab dari masuknya ke LPKA berawal dari hobi yang senang bermain motor atau bisa di sebut dengan *meracing* motor, memiliki teman yang sehoobi dan sering bermain malam di jalanan membuat dia memiliki niat untuk pembegalan bersama ke 3 temannya. Hanya niat yang coba-coba ada korban melintas mereka melakukan aksinya dengan membegal uang korban dengan senjata tajam seperti cerulit, dan mendapatkan sekitar 24 juta kemudian mereka membagi hasil menjadi 4 bagian dan dia membelikan uang tersebut untuk membeli property motor dan hp yang dia inginkan.

Kemudian kasus kedua mereka melakukan aksinya lagi pada malam hari dengan membawa senjata tajam saat terlihat ada korban seorang pria paruh baya mereka langsung melakukan

aksinya dan menodong dengan cerulit serta menusuknya di bagian belakang punggung sampai menembus ke paru-paru dan korban pun mengalami paru-paru bocor akibat kejadian itu. Mereka mendapatkan 8 juta uang dan dia hanya mengambil uang 1 juta saja untuk jajan sehari-hari. Saat ada yang melapor keluarga sangat terkejut karena langsung di grebek di rumah, dan orangtuanya pun terlihat memiliki latar belakang agama yang lumayan kuat dengan dia yang suka mengaji di mesjid dan ibu serta adik dan kakaknya yang harmonis di rumah dan ayah yang bekerja sebagai lising mobil di bekasi membuat anak-anaknya tidak kekurangan untuk biaya sehari-hari.

Bisa di bilang anak yang beruntung dengan memiliki keluarga lengkap dan tidak kekurangan apapun yang dia inginkan. Namun pergaulan yang membuat dia tidak mengontrol diri dalam emosi dan perasaan dengan melihat mana yang benar dan salah. Arus pergaulan yang tidak terkontrol oleh orang tua karena hanya mengira anaknya bermain seperti anak-anak normal lainnya membuat dia merasa bebas bisa melakukan apapun.

## **7. Emosi Dendam dan jengkel karna sering diejek.**

### **a. Biodata Klien ke 7**

Nama : MR

Tempat Tanggal Lahir :Subang, 29 Oktober 2003

Alamat : Subang

Kelas : 2 SMP



Nama Ayah : M  
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta  
Nama Ibu : M  
Pekerjaan Ibu : IRT  
Jumlah Saudara : 2  
Kasus : Pembunuhan  
Pertama Masuk LPKA : Mei 2017  
Lama Hukuman : 7 Tahun  
Rencana setelah keluar : Melanjutkan sekolah serta  
punya usaha sendiri bengkel  
seperti bapak  
Cita-Cita : Menjadi orang sukses



### **b. Latar Belakang**

Latar belakang klien yang masuk dari kelas 2 SMP ini memiliki kasus pembunuhan terhadap temannya sendiri dengan

beralasan sudah tidak tahan setiap ketemu selalu di olok-olok dan di hina karena sebagai orang yang tidak punya dan menghina orangtuanya yang hanya bekerja di bengkel saja. Pada suatu hari mereka berdua bermain dan meminum minuman keras dan klien ini sudah merasa tidak tertahankan kekesalan terhadap temannya sehingga dia melakukan pembunuhan itu dengan senjata tajam yang di bawa dia dan memutilasi temannya itu beberapa bagian, karena merasa khawatir akan diketahui olah orang-orang dia membuang mayat temannya itu ke beberapa tempat, sebagian ke tong sampah, di lempar ke sungai, dan ada yang di lempar entah kemana. Setelah menjadi burunon selama 13 hari klien ini di grebek di rumah sedang tidur pas di malam hari. Orangtua klien sangat kaget kenapa anak saya bisa seperti ini bahkan saat SD pun dia pernah masuk pesantren.

Saat di lihat dari latar belakang klien ini merasa terkekang dalam pergaulannya dan tidak banyak teman dalam pertemanannya. Saat SD kelas 4 sampai 5 dia masuk pesantren namun dia tidak betah dia hanya terus terusan kabur dari pesantren. Dan ibu serta bapak dari klien akhirnya mengeluarkan anaknya dan pindah saat SMP ke sekolah biasa, namun dari pergaulan klien yang senang menjadi anak motor dan ungal-ungalan di jalan membuat teman dan tetangga merasa terganggu dan tidak suka terhadap dia. Rasa dendam terhadap orang-orang yang selalu membuatnya terpojok membuat semakin besar apalagi terhadap teman yang lebih parah membuat dia terpojok

di sekolah. Dan sampai saat ini klien masih merasa dendam terhadap orang-orang yang memasukinya ke lapas sekerang ini.

## **B. Pelatihan SEFT di LPKA untuk mendapatkan keterampilan dalam menangani permasalahan yang dihadapi para anak di LPKA.**

Sehari sebelum pelatihan, di LPKA pengabdian melakukan observasi untuk mempersiapkan acara Training, di mulai dari ruangan, kepastian tempat, scenario acara dan melakukan persiapan untuk materi yang akan disampaikan lengkap dengan game seperti *branding*, ilustrasi dan *reinforcement*, Ketika segala persiapan sudah maksimal dan jika ada masalah maka siapkan *plane B* yang sesuai dengan kondisi saat ini, agar acara tetap bisa berlangsung dengan lancar.

Training dilaksanakan pada bulan Juni 2021 dengan durasi waktu dari pukul 08.00 sampai pukul 12.00 dan dilanjutkan pada siang harinya dengan sesi terapi. Dihadiri oleh anak binaan dan juga para pembinanya. Training dilakukan secara klasikal di ruangan. Dosen dibantu dengan beberapa orang mahasiswa mempersiapkan acara dimulai dari ruangan kelas, *infocus*, dan bahan materinya.

Setelah peserta anak binaan masuk ruangan lalu Trainer memulai acara pelatihan/ training dengan materi *Introduction* atau perkenalan dan menanyakan kabar dari para peserta,

kemudian Trainer menanyakan kepada para peserta kenapa mereka ada di Lembaga permasyarakatan ini, apa yang menjadi dasar ke Gundahan dan sumber dari penderitaan peserta, Terapis lalu menanyakan apakah ada lagi masalah yang paling mengganjal yang menjadi beban hidupnya, lalu mereka yang memberanikan diri menyampaikan unek-uneknya dan Trainer memberikan tanggapan setelah memberi skala pada keluhannya dari mulai 0 tidak ada sama sekali sampai skala 10 berat sekali. Ketika sudah dijelaskan tanya lagi apakah ada masalah yang lebih berat lagi dari ini? Konfirmasi sekali lagi ada gak perasaan yang lebih mengganggu kebahagiaan anda? Klo masih ada suruh dia menimbang rasakan mana yang lebih berat dan mengganggu.

Selanjutnya masuk materi Borrowing Benefit, Trainer membimbing peserta untuk memperhatikan dari ujung kepala sampai ujung kakinya sambil Tarik nafas yang dalam dan bertanya kembali apa yang anda rasakan dari ujung kepala sampai ujung kaki, materi ini untuk menggiring peserta untuk mengidentifikasi apa yang di rasakan atau dimana letak masalahnya yang ada dalam fisiknya, letakan tangan di titik sore spot dan mulai di tekan, peserta memulai proses terapi sebelum diberikan materinya, dan klien mulai merasakan apa yang terjadi, selanjutnya terapis memberi pertanyaan pada klien tentang hasil dari terapinya dan apa saja manfaat yang bisa di dapatkan dari mempelajari Teknik SEFT tersebut, Trainer juga menjelaskan tentang dasar ilmiah dari terapi SEFT ini sehingga ini jelas ada

rujukan yang bias di pertanggungjawabkan secara ilmiah atau dari hasil riset, selanjutnya trainer menjelaskan tentang apa itu energi dan bagaimana energi tersebut bias powerfull jika di olah, dan menjelaskan juga tentang loving kigness yaitu tentang cinta kasih pada sesama dengan tulus, materi- materi tersebut relefan dengan kondisi anak binaan disana.



Tahap yang paling penting adalah trainer menjelaskan tentang Teknik-teknik terapinya yang kemudian diikuti oleh klien atau anak remaja binaan, dimulai dengan Teknik Set-Up, Tune In dan Tapping, serta di ajarkan juga bagaimana Teknik untuk penyembuhan keluhan emosi yang jadi prioritas pelatihan.trainer juga mengajarkan bagaimana Teknik teraapi dengan Doa atau cinta segitiga antara Klien, Terapis dan Allah SWT. Selanjutnya terapis menanyakan pada klien, siapa diantara anda yang sakitnya berkurang, hilang, atau sakitnya bertambah parah?

Trainer memutar video dari Garry Kraig tentang *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan memberikan prolog video seorang bapak yang telah melakukan operasi berkali-kali tetapi sembuh dengan menggunakan Teknik Tapping, selanjutnya materi tentang sel darah dari hasil laboratorium yang menunjukkan bahwa ada pasien dengan phobia yang setelah dilakukan hasil tapping, gumpalan darahnya menjadi lancar, dari hasil laboratorium

Putarkan video Gerry Kraig EFT hasil darah menunjukkan jika seseorang sedih maka molekul darahnya seperti air mata, dan jika seorang lagi jatuh cinta maka molekul darahnya saling mendekat, adalagi orang yang sedang khusyuk berdoa maka molekul darahnya menjadi bercahaya, ini hasil dari penelitian para ahli bahwa kondisi psikologis ini dapat berpengaruh pada fisik. menurut hasil penelitian dari seorang dokter bernama Rebecca Marina.

Pelatihan tersebut tidak hanya diikuti oleh peserta tetapi para petugas disana juga turut serta mengikuti pelatihan sampai selesai diantaranya adalah bapak Aryo, Pak teguh dan ibu Lida di bagian pembinaan, mereka menyambut dengan antusias dan mendukungnya sampai selesai acara.



**Dokumentasi dengan ibu Lida Pembina LPKA**

## **C. Proses para Remaja Menangani Permasalahan Dirinya Sendiri dalam Pelepasan Emosi Negative dengan Menggunakan Terapi SEFT.**

### **1. Kesedihan**

Sesuai dengan pelaksanaan Pelatihan Terapi SEFT untuk menurunkan Emosi Negatif pada Remaja di LPKA Kelas II Bandung, terutama emosi yang tidak terkendali sehingga menimbulkan perilaku kekerasan dan kriminalitas, maka kami menggunakan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Terapi ini merupakan sebuah Inovasi islami dari EFT (Emotional Freedom Technique) yang dikembangkan di Indonesia oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Hingga April 2013 SEFT Digunakan oleh lebih dari 28.000 orang di Indonesia, Malaysia, Singapore, Hongkong, Australia, dll. Di dunia, EFT dipraktikkan lebih dari satu juta orang dengan tingkat efektivitas 80% hingga 90%.<sup>77</sup>

SEFT yang terlihat dangat sederhana ini melibatkan 15 teknik terapi, yaitu NLP, EMDR, Logotherapy, Visualization, Psychoanalysis, Gestalt Therapy, Sedona Method, Behavioral Therapy, Provocative Therapy, Ericksonian Hypnosis, Suggestion and Affirmation, Meditation and Relaxation, Energy Therapy,

---

<sup>77</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatnes*, Afzan Publishing, ( Jakarta, Afzan Publishing, 2006), h. 35.



Powerful Prayer, dan Loving-kindness Therapy. Tiga teknik yang terakhir merupakan teknik-teknik utama dalam SEFT.<sup>78</sup>

Manfaat dan hasil yang didapat dari terapi ini dirasakan dalam berbagai bentuk.

Healing, mengatasi masalah fisik dan psikis. Happiness, meraih kedamaian hati, dan hidup lebih bahagia dengan apapun yang terjadi. Success, meraih apa yang diinginkan serta meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam diri. Greatness, meraih kemuliaan dengan memberi manfaat kepada orang di sekitar dengan sebanyak-banyaknya.

Berikut merupakan langkah-langkah melakukan SEFT.

1. Sebelum SEFTing
  - Hindari energi toxin
  - Minum air putih
  - Identifikasi rasa sakit
2. Set-up
  - Menekan dada di bagian sore spot atau mengetuk dengan kedua ujung pada bagain karate chop.
  - Melafalkan do'a. Contoh: "Ya Allah, walaupun kepala saya sakit, saya ikhlas menerimanya, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhannya."

---

<sup>78</sup>

Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT*, hlm.36.

3. Tune-in
  - Merasakan rasa sakit.
  - Memfokuskan pikiran pada bagian/ momen yang menyakitkan.
  - Berdoa sepenuh hati.
4. Tapping, proses pengetukan dengan dua ujung jari pada bagian:
  - Atas kepala (ubun-ubun)
  - Permulaan alis mata
  - Atas tulang samping mata
  - 2 cm di bawah kelopak mata
  - Tepat di bawah hidung
  - Antara dagu dan bawah vivir
  - Ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone, dan rusuk pertama
  - Bawah ketiak sejajar dengan puting susu
  - 2,5 cm di bawah puting susu bagi pria, atau di perbatasan tulang dada dan bagian bawah payudara bagi perempuan

Langkah ini merupakan teknik singkat sesuai dengan terapi yang kami terapkan pada klien.

Terapi SEFT, kami fokuskan sebagai terapi wajib bagi setiap klien masing-masing sebagai alat utama dalam menyembuhkan dan memotivasi anak didik untuk menurunkan emosinya. SEFT

yang saya lakukan pada beberapa klien saya mencapai keberhasilan yang signifikan di setiap praktiknya.

Klien Pertama (G E) dengan masalah kesedihan yang melandanya, serta ketakutan akan kekecewaan dan kebencian orang-orang di luar sana, klien menginginkan untuk mengurangi perasaan negatif tersebut. Pertama kali klien melakukan SEFT memiliki skala rasa sedihnya pada angka sembilan. Proses pertama terapi dilakukan masih dengan kebingungan dan keanehan dalam diri klien. Namun setelah dua kali melakukan terapi, klien mengatakan bahwa adanya perubahan dan kesegaran dalam dirinya. Skala kesedihan yang dihasilkan setelah melakukan dua kali terapi menjadi ada di angka empat.

Dalam setiap Teknik terapi untuk menurunkan emosi, tahapan dan susunan yang di lakukan prosedur terapi SEFT hampir sama yaitu dengan menggunakan 3 tahapan : Set Up, Tune In dan Tapping. Yang membedakan adalah pada tahapan Set Up titik tekan di titik sore spot sama tetapi Do'anya yang berbeda disesuaikan dengan keluhan Emosinya, seperti pada kesedihan doa yang di bacakan adalah : "Ya Allah walaupun saat ini saya sedang merasa sedih, karna berada di LPKA akibat perbuatan yang saya lakukan dan jauh dari keluarga yang saya sayangi, tapi saya terima rasa kesedihan ini ya Allah, dan saya pasrahkan padamu kedamaian hati saya, dan saya pasrahkan padaMu ya Allah hilangnya kesedihan saya, saya pasrahkan padaMu ya Allah kesembuhan saya" itu dibacakan dengan penuh

kekhusyuan di ulang sampai tiga kali sampai merasakan benar-benar menyerahkan semuanya pada Allah”.

Selanjutnya tahapan Tune In, yaitu merasakan yang mendalam kesedihannya, naikan lagi sampai batas maksimal, terapis meminta klien untuk membayangkan dirinya berada di keluarganya ngumpul dengan orang-orang yang peduli dan perhatian pada klien setelah itu bayangkan kembali anda di bawa ke kantor polisi dan di interogasi, dan diadili didepan orang-orang yang anda sayangi, jika sampai ke puncak kesedihannya lalu lakukan sesi tapping di 9 titik dasar. Tune in ini dilakukan agar klien bisa mengumpulkan semua emosi kesedihannya dan untuk di keluarkan pada saat sesi terapi sehingga kesedihannya sudah tidak mengganggu lagi.<sup>79</sup>

Dalam proses menetralisasi kesedihannya karna jauh dari keluarga dan dari apa yang menyimpannya, , terapi dilakukan beberapa kali dengan tambahan sugesti dan beberapa wejangan motivasi. Di awal terapi, klien memiliki skala sembilan juga untuk rasa sedihnya, hingga di kedua kalinya, klien merasa ada sedikit perubahan paradigma, klien mengatakan bahwa skala kesedihannya menurun jadi tiga.

Beberapa hari melakukan terapi, hingga akhirnya klien merasa lebih ringan saat membayangkan dirinya berada di luar sana. Klien bilang, “Yasudahlah, walaupun di saat keluar nanti,

---

<sup>79</sup> Praktek terapis dengan klien di LPKA pada bulan Juni 2021 oleh penulis dan tim.

harus ada yang membenci saya, biarkan saja.” Dan di akhir kalinya terapi dilakukan klien, klien mengatakan bahwa rasa kesedihannya terhadap apa yang terjadi sudah mencapai skala dua, dengan indikasi bahwa dirinya tidak perlu terlalu memikirkan apa kata orang lain katakana yang membuat dia sedih, dan ia juga percaya bahwa orang-orang terdekatnya, yang mencintainya akan selalu mendukungnya, hingga menipisnya perasaan khawatir mengenai masa depannya di luar sana.<sup>80</sup>

Klien yang memiliki keluhan kesedihan, memiliki cara yang berbeda dalam mengingatkannya pada rasa sedih tersebut dan berbeda pula cara mengalihkannya. Klien pertama yang memiliki kesedihan karena perasaan bersalahnya, bereaksi saat diingatkan pada masa lalunya, yaitu pada tindakan kejahatannya yang menjadi alasan ia masuk LPKA. Sedangkan klien pertama akan terlihat sangat sedih ketika ia harus membayangkan kehidupan keluarganya saat ini.

Maka pengalihan perasaan sedih tersebut memiliki dua acara yang berbeda pula, klien pertama diberikan *wejangan* mengenai qanaah dan sabar. Kedua hal tersebut diharapkan bisa membuka perasaan klien untuk menerima dan memaafkan dirinya. Sedangkan pada klien kedua, diberikan motivasi untuk hidup lebih baik lagi agar ia siap menebus rasa sedihnya terhadap keluarganya, selain itu saya mengingatkan klien juga terhadap

---

<sup>80</sup> Hasil Terapi dengan klien di hari yang berbeda.

sabar dan tawakal. Kedua hal tersebut diharapkan mampu meminimalisasi kegelisahan dan kekhawatiran klien terhadap klien, bahwa Tuhan adalah Maha Baik dan Pemegang serta Pengendali setiap kondisi pada setiap makhluk-Nya.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap klien memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi setiap permasalahan dirinya. Bahkan dengan keluhan yang sama, jika dalam diri klien yang berbeda, maka cara penanganan dan solusinya pun berbeda pula.



*Mengawali proses terapi*



*Proses terapi tahap set-up*



## **2. Emosi Dendam**

Saat diperkenalkan SEFT, klien kedua ini merasa bingung untuk dikeluhkan. Ia mengatakan bahwa sepertinya tidak ada

yang perlu disembuhkan atau dihilangkan dalam dirinya. Ia sangat percaya diri saat ditanya mengenai kondisinya saat ini, namun pada saat saya menyinggung mengenai keluarganya, klien mengalihkan pandangan, dan ia pun mengakui masih sangat sedih saat mengingat keluarganya di rumah.

Pertama kalinya terapi, keluhan utama tidak difokuskan terlebih dahulu pada kondisi emosionalnya. Karena klien mengeluh sakit kepala sebelah maka kami melakukan terapi untuk meredakan rasa nyeri di kepalanya terlebih dahulu. Klien mengaku bahwa kepalanya sakit sudah berlangsung dua hari dan tidak kunjung reda. Bagian kepala yang dominan sakit adalah sebelah kanan. Rasa sakit tersebut ada di skala enam.

Ya Allah meskipun saat ini kepala saya sakit, saya menerima rasa sakit ini Ya Allah, saya pasrahkan kesembuhannya kepada-Mu Ya Allah.

Pada saat tahap tapping, khususnya di daerah kepala dan wajah, klien menunjukkan ekspresi bahwa dirinya sedang sangat meresapi ketukan jari yang seolah-oleh memberikan pengaruh signifikan pada rasa sakit di kepalanya. Untuk mengoptimalkan hasil penyembuhan, maka terapi totok punggung dilakukan. Hingga dua kali terapi dalam dua hari, klien merasa cocok dengan terapi SEFT dan totok punggung tersebut. Klien mengaku bahwa tubuhnya terutama kepalanya, terasa lebih segar setelah dua kali terapi tersebut, dan berani mengatakan bahwa rasa sakit kepalanya menjadi berada di skala dua.

Untuk meminimalisasi rasa sedihnya, kami melakukan proses terapi yang diawali dengan skala sembilan, hingga hari ke hari turun satu persatu, dan akhirnya mencapai sebuah kedamaian dalam diri klien. Dengan indikasi, klien mampu mengatakan bahwa dirinya terlalu mencintai keluarganya, maka keluarga yang sedih saat ini, akan ia bahagiakan di masa yang akan datang. Selama proses terapi kesedihannya, doa yang ia lafalkan adalah sebagai berikut.

Ya Allah meskipun saat ini saya sedang sangat sedih, saya menerima kesedihan ini Ya Allah, saya pasrahkan kesembuhannya kepada-Mu Ya Allah. Klien kedua ini memang membutuhkan beberapa kali sesi terapi berkaitan dengan menurunkan emosinya karna keluhannya banyak dan mengakibatkan psikosomatis pada fisiknya dengan sakit keluhan sakit kepala. Ketika banyak memikirkan masalahnya, tahapna terapi pertama untuk menghilangkan kesedihannya, setelah itu terapi tahap ke dua menghilangkan sakit kepalanya dan yang terakhir keluhan yang paling berat adalah menghilangkan rasa dendam kepada orang yang telah menyakitinya sehingga dia berbuat nekat membunuh korban, orang yang telah memicu rasa dendamnya.

Dalam Doa Set Upnya khusus pada klien tersebut di bacakan dengan penuh khusyuk “ Ya Allah walaupun pada saat ini saya meraka sakit hati dan memunculkan rasa dendam yang mendalam di hati saya pada tetangga yang sering menyakiti saya



dengan ucapannya dan dilakukan berulang-ulang sampai saya merasa muak pada saat itu, akan tetapi saya ikhlas menerima perkataan, cacian dan makian dari tetangga yang membuat saya dendam, dan saya serahkan segala ucapan yang menyakitkan itu kepada Allah untuk kedamaian hati saya, untuk ketenangan hati saya dan untuk kesembuhan hilangnya rasa dendam saya, ya Allah saya ikhlas ya Allah saya Pasrah” kata-kata tersebut di ulang sampai tiga kali dengan penuh kekhusyuan.

Selanjutnya tahapan Tune in yaitu klien diajak untuk berkontemplasi ke masa lalu mengingat kembali moment dimana dia lewat ke rumah tetangganya dan tetangganya mengatakan hal-hal yang membuat klien tidak nyaman, sakit hati dan membuat klien den dam sama tetangganya Ketika memuncak lalu dilakukan proses tapping di Sembilan titik dasar sambal terus klien di bombing, saya ikhlas, saya pasrah.

Di lanjutkan tahapan Tapping dari mulai ubun-ubun, di ujung alis kiri dan kanan, di bawah mata, di bawah hidung, di bawah bibir, di tulang kollar bon, di bawah ketiak dan di bawah dada, sambal terus di bombing dengan khusyuk membacakan doa saya ikhlas dan saya pasrah, setelah selesa sesi Tapping lalu, klien di suruh untuk rileks dan Tarik nafas dari hidung dan buang nafas dari mulut di lakukan selama beberapa menit lalu terapis membimbing klien supaya membayangkan rasa deddam yang ada di hati dan fikiranya saat ini bayangkan supaya keluar

dengan seiring membuangnya nafas lewat mulut lakukan beberapa kali dan di akhiri dengan pembacaan Alhamdulillah.

Setelah sesi terapi dilaksanakan dengan tertib dan khusyuk beberapa menit klien membuka mata dan Tarik nafas yang dalam rileks tenagn damai... setelah itu terapis menanyakan bagaimana perasaan dendamnya setelah di tanya klien merasa lega, dan tidak sesak lagi di dadanya dan mengaku bahwa mengalami penurunan dari skala delapan ke skala tiga, setelah di evaluasi, klien di berikan pengarahan oleh terapis agar melalukan sesi terapi ini secara rutin untuk menurunkan emosi, jika sudah benar-benar damai Ketika membayangkan ucapan tetangganya yang menyakitkan itu sudah tidak terasa lagi sakitnya maka klien dianggap sudah sembuh dari keluhan dendamnya.<sup>81</sup>

### **3. Emosi Penyesalan**

Treatment yang digunakan pada masalah yang dialami oleh klien F A ini yaitu dengan menerapkan terapi seft dan digunakan salah satu teori sufistik.

Pada saat terapi seft pertama-tama terapis menanyakan pada klien yang dirasakan klien dan masalah klien, lalu setelah menanyakan dan mengetahui masalah yang dirasakan oleh klien terapis lalu menanyakan pada tingkat berapa masalah klien dan rasa sedih yang dirasakan oleh klien dan terapis memberi

---

<sup>81</sup> Hasil pelatihan dan terapi dengan Klien pada bulan Juni 2021

tingkatan dari tingkat 1 hingga pada tingkat yang ke 10 setelah klien menjawab dan memberi tahu tingkat masalah yang dirasakannya.

Selanjutnya saya memulai terapi SEFT yang di mulai dari mengucapkan *Bismillah* dan menyerahkan semuanya pada Allah SWT sambil memberi aba-aba terapi menuntun klien untuk mengucapkan doa dengan mengetuk pinggir tangan atau karate cop klien dan berdoa “ Ya Allah , Walaupun saat ini saya sakit dan merasakan menyesal yang dalam, karena telah melakukan kesalahan dalam hidup saya yaitu melakukan kriminalitas membegal, yang membuat saya berada di LPKA saat ini dan saya benar-benar menyesal ya Allah, saya ikhlas menerimanya konsekwensi atau hukuman yang harus saya jalani saat ini ya Allah, dan saya pasrahkan kepadamu ya Allah kedamaian hati saya ya Allah, dan saya pasrahkan padamu ketenangan dan kesembuhan hati saya ya Allah, ya Allah saya ikhlas saya pasrah ya Allah” sambil terapis menuntun untuk menekan titik sore spot yaitu di daerah dada sebelah kiri di tekan dan di putarkan sambal terus membacakan doa yang tadi sebanyak tiga kali.

Tahap selanjutnya terapis melakukan sesi Tune In yaitu merasakan ketidaknyamanan dengan menaikkan emosinya ke tingkat paling tinggi perasaan menyesalnya, sambal terapis terus memandu untuk membayangkan kembali peristiwa apa yang telah terjadi berkaitan dengan kejadian pembegalan, dan klien terus di bawa pada situasi yang paling tidak nyaman dengan

berada di LPKA dan jauh dari orangtua, keluarga, teman, sekolah dan bayangkan kebahagiaan itu di renggut dari anda gara-gara membuat sebuah kesalahan yang merugikan diri sendiri dan juga orang lain, setelah klien di bawa ke suasana hati yang seperti itu, kelihatan ekspresi dari klien yang mengeluarkan sedih dan meneteskan air mata dalam proses tune ini sambil memejamkan mata, jika dirasa klien sudah pada kondisi maksimal perasaan menyesalnya lalu yang di lakukan terapis adalah release emosi atau membuang emosi menyesal tersebut dengan melakukan tapping di Sembilan titik dasar.

Terapis memberikan arahan lalu diikuti oleh klien, lalu saya mengetuk/tapping pada bagian ubun-ubun dan berdoa kembali ya Allah saya Ikhlas ya Allah saya pasrah, (doa tersebut selalu di bacakan di setiap titik tapping dengan penuh kekhusyuan), setelah ubun-ubun lalu pindah pada bagian ujung halis bagian dalam sebelah kanan dan pindah kesebelah kiri, setelah halis bagian dalam pindah ke halis bagian luar kanan dan setelah itu pindah sebelah kiri, setelah bagian halis lalu turun ke bagian tulang dibawah mata mulai dari sebelah kanan dan pindah ke bagian kiri, setelah tulang bagian bawah mata di tapping lalu pindah ke bawah hidung diatas mulut lalu ditapping lagi, setelah itu lalu pindah pada bagian bawah mulut lalu di tapping kembali, setelah itu pindah lagi pada bagian tulang dekat leher dan dekat rusuk yang berbentuk bulat mulai dari sebelah kanan dan pindah ke sebelah kiri dengan ditapping, setelah itu pindah lagi karena

yang di terapi seft nya itu adalah lelaki jadi di tapping pada bagian bawah puting susu dua jari, namun bila klien perempuan maka di tapping bagian bawah tali bra.

Setelah dilakukan Terapi SEFT dan terapi memberi aba-aba pada klien untuk menarik nafas yang panjang dan mengucapkan Alhamdulillah lalu menyuruh klien membuka mata perlahan-lahan dan menanyakan apa yang dirasakan oleh klien pada saat sesudah melakukan terapi SEFT dan menanyakan pada setelah di terapi SEFT menurunkan tingkat masalah klien dan menanyakan kembali pada klien setelah dilakukan terapi SEFT ada di tingkat berapakah masalah yang dialami oleh klien dan kesedihan yang dialami oleh klien. Teori sufistik yang digunakan yaitu salah satunya adalah syukur. Syukur berarti berterimakasih, disini berterimakasih kepada Allah SWT karena kasih sayang-Nya ditegurlah supaya bisa berubah lebih baik lagi dan bersyukur pada-Nya karena hingga saat ini kita selalu diberi kenikmatan yang begitu besar sampai saat ini diberi kesehatan yang sangat berharga dan tak ternilai harganya. Bersyukur dan berterimakasih karena-Nya saat ini dapat menjalankan shalat lebih baik dan lebih rajin dari pada sebelumnya dan selalu dibimbing supaya lebih baik dan tidak salah lagi dalam mengambil jalan dan selalu berfikir sebelum bertindak supaya tidak salah lagi mengambil jalan yang harus ditempuh.<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> Proses Terapi dengan Klien F.A di lakukan pada bulan Juni 2021 oleh penulis.

Dari hasil yang telah dilaksanakan bahwa klien menyesal dengan perbuatan yang telah dilakukannya pada saat itu klien mengaku sangat menyesal dan tidak berfikir jernih saat melakukannya, klien ingin bisa lebih baik lagi kedepannya itu yang menjadi prinsip klien. Sebelum melakukan terapi SEFT klien mengeluhkan bahwa ia sedang merasa menyesal dan terbayang-bayang pada saat pertama masuk lapas hingga sekarang. Klien melakukan terapi SEFT dengan serius dan khusyuk, dan klien pun merasa sangat tegang ketika akan dilakukannya terapi SEFT. Setelah selesai terapi SEFT, terapis menanyakan pada klien apa yang dirasakan klien sekarang dan ia menjawab bahwa setelah dilaksanakannya terapi SEFT badannya menjadi lebih segar dan lebih enak dari sebelum dilakukannya terapi SEFT dan ada perasaan lega yang sebelumnya perasaan menyesal itu seolah-olah menghimpit perasaannya, dan sekarang klien bisa memaafkan dirinya sendiri, dan akan menjalani hukumannya dengan ikhlas. Dari hasil kesimpulan yang telah didapat, bisa disimpulkan bahwa klien merupakan anak yang memang kurang pengawasan dari orang tua dan kurang diawasi pergaulan dalam bermain dan bergaul jadi tidak hanya aspek pribadi si klien yang harus di perbaiki tentunya lingkungan keluarga yang bisa lebih menerima dan memperhatikan klien di butuhkan dalam proses penyembuhan klien dan supaya tidak terjerumus kedua kalinya.

#### **4. Emosi Sedih dan Menyesal**

Pada kasus ini digunakanlah treatment terapi SEFT yang dipadukan dengan teori sufistik salah satunya teori sufistik yang digunakan pada kasus ini yaitu syukur. Pertama saya dan klien ngobrol segala hal yang lama-lama menyudutkan pada masalah klien yang saat ini sedang dirasakan oleh klien, dan memang benar pada saat itu klien sedang merasakan sedih dan sedang merasakan pusing bahkan klien mengeluhkan bahwa klien benar-benar merasakan rasa penyesalan yang saat ini masih saja mengganggu. Hal ini menyebabkan klien saat ini merasa sedih dan sedang merasakan rasa pusing ingin mendapatkan terapi dan setelah mengobrol dengan klien lalu, terapis menyuruh klien supaya bisa santay dan lebih bisa tenang.

Pada saat ingin dimulai lalu terapis memegang tangan klien dan terapis memberi aba-aba pada klien agar klien bisa lebih santai, lebih tenang, lebih nyaman dari sebelumnya dan mengambil posisi yang dirasa enak dan bisa membuat klien duduk dengan nyaman.

Lalu terapis memegang tangan klien dan memberi aba-aba pada klien dan menuntun klien untuk berdo'a sebelum melakukan terapi ini lalu klien menurut walaupun memang sangat terlihat ketegangan yang dirasakan oleh klienn. Lalu terapi menuntun do'a yang kemudian diikuti oleh klien, dan terapi beri aba-aba agar klien ini harus pasrah dan mengikhlaskan semua

sakit yang dirasakannya kepada Allah swt dan memohon kesembuhan kepada Allah SWT, lalu terapis membacakan do'a " Ya Allah , Walaupun saat ini saya sakit dan merasakan sedih dan menyesal, saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan kepadamu kesembuhan untuk saya, saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan padamu Ya Allah kedamaian hati saya" lalu diikuti oleh klien do'a tersebut. Konselor membacakan sebanyak 3x do'a tersebut yang diikuti oleh klien, sambil membacakan dan diikuti oleh klien terapis pun lalu mengetuk-ketuk tangan klien dibagian pinggir luar.

Setelah klien benar-benar fokus pada saat diterapi lalu terapis melakukan Tune in, yaitu membayangkan kesedihan dan rasa penyesalannya terutama membayangkan wajah ibu dan ayahnya, membayangkan wajah saudaranya yang jauh di kampung halaman, membayangkan kebahagiaan yang saat ini tidak bias di dapatkan Ketika kebebasannya direnggut, selanjutnya klien di suruh untuk melihat ke hati terdalamnya membayangkan bagaimana perasaannya berada di Lembaga permasyarakatan ini, membayangkan bagaimana kesedihan orang yang telah di sakiti, membayangkan bagaimana keluarga korban dan seterusnya sampai tergugah kesadarannya, setelah klien merasakannya dengan menutup mata agar lebih khusyuk, kelihatan dari ekspresinya klien mulai gelisah dengan tarikan nafas yang berat, lalu terapis langsung memberikan aba-aba untuk melakukan tahap berikutnya yaitu tapping.



Tapping yang pertama di lakukan adalah di daerah bagian ubun-ubun klien dengan mengetuk menggunakan dua jari telunjuk dan ibu jari dengan ketukan 10 sampai 20 kali dengan tekanan yang senyamannya dirasakan klien untuk merangsang titik-titik syaraf di garis meridian titik akupuntur, terapis memberi aba-aba pada klien untuk menutup mata yang dimaksudkan supaya klien bisa lebih merasakan sakit yang dirasakannya dan lebih bisa fokus dalam terapi SEFT ini supaya berjalan dengan lancar, setelah dari ubun-ubun lalu terapis mengetuk bagian alis dalam sebelah kanan klien dengan terus membacakan do'a dan menyuruh klien untuk terus fokus merasakan sakit yang dirasakannya lalu pindah pada bagian halis dalam sebelah kiri dengan terus berdoa dan memberi aba-aba untuk merasakan sakit yang dirasakannya. Setelah itu pindahlah terapis mengetuk alis bagian luar sebelah kanan yang dilakukan dengan fokus dan pindah lagi pada halis bagian luar sebelah kiri setelah itu pindah pada bagian tulang dibawah mata sebelah kanan dengan terus membacakan do'a ya Allah saya Ikhlas saya Pasrah, dan terus memberi aba-aba pada klien untuk terus fokus pada bagian yang sakit tersebut, dan setelah itu pindah lah dari tulang di bawah mata sebelah kanan lalu pindah ke tulang dibawah mata sebelah kiri dengan terus membacakan doa, setelah itu lalu pindah lagi pada bagian bawah hidung di atas mulut dengan terus mengetuk atau men tapping klien dan menyuruh klien untuk fokus pada bagian yang sakit dan setelah

itu terapis pindah lagi pada bagian bawah mulut diatas dagu dan mulai lagi men tapping klien dengan berharap kesembuhan untuk klien dan pindah lagi pada tulang atas dada yang berbentuk bulat lalu terapi mulai lagi men tapping bagian tulang itu, lalu setelah itu terapis lalu mengetuk atau men tapping lagi pada bagian bawah puting susu dengan berjarak dua jari dibawah puting susu dan setelah itu lalu pindah lagi pada bagian pinggir dan segera terapis memberi aba-aba pada sang klien untuk menarik nafas panjang yang diibaratkan ia menarik semua beban dan semua sakit yang ia rasa dan membuang nya lewat buangan nafas yang stelah itu klien 3x diberi aba-aba untuk mengulang menarik nafas dan membuangnya.

Sugesti yang di berikan pada semua yang ia rasakan yang sakit dan semua yang buruk ia buang lewat nafas yang ia keluarkan dan setelah ia terapis memberi aba-aba untuk klien membuka mata secara perlahan-lahan. Pada saat dilaksanakannya terapi lalu terapis berkata bahwa klien harus bersyukur dengan membacakan Alhamdulillah dari apa yang telah terjadi dan bisa mengambil hikmah nya karena dari apa yang terjadi ini klien sekarang bisa lebih rajin dalam beribadah dan tidak pernah lupa menjalankan ibadah nya yang klien inginkan. Dan klien harus lebih banyak bersyukur atas segala nikmat dan kasih sayang yang telah diberikan oleh Allah swt padanya dan segala kesehatan yang saat ini diberikan padanya

yang membuat ia seharusnya banyak sekali wajib mengucapkan syukur.

Dari hasil yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa klien merupakan anak yang kurang diperhatikan dalam bergaul dan bebas dalam bergaul yang menyebabkan klien menjadi salah dalam bergaul dan mencari teman yang membuat klien menjadi masuk dalam kasus hukum. Selanjutnya dapat disimpulkan pula bahwa klien benar-benar sangat menyesal dengan apa yang sudah ia perbuat dan klien benar-benar sangat ingin berubah lebih baik dan ingin berubah jadi orang yang lebih pintar dalam mencari teman dan bergaul diluaran sebab ia sangat sedih bila ingat dengan keluarganya dan ia tidak ingin membuat keluarganya kecewa lagi karena perbuatannya. Ia berjanji bila sudah bisa keluar dari lapas ia akan berubah jadi manusia yang lebih giat dalam beribadah dan selalu berbuat baik dan menyesal dengan pergaulan yang sangat buruk.

Pada saat dilakukannya terapi SEFT, klien melakukannya dengan serius dan dengan khusu pada saat diberi aba-aba ia mengikuti dengan serius, pada saat setelah dilakukannya terapi seft klien mengaku rasanya biasa saja namun memang rasa sedih dan rasa pusing yang dirasakannya menjadi berkurang.

## DOKUMENTASI



Foto dokumentasi bersama klien F.A dan klien A.H



Foto dokumentasi bersama klien F.A pada saat men-  
tapping bagian bawah bibir dan atas dagu dan ujung halis  
luar klien



Foto dokumentasi bersama klien 1 yang sedang di tapping bagian halis dalam dan bagian bawah mata



Foto dokumentasi bersama klien A.H. ketika sedang men-tapping dibagian tulang leher dan di bagian bawah mulut diatas dagu

## 5. Emosi Tertekan dan Dendam

Dalam kasus ini, treatment yang diberikan kepada dua klien adalah sama. Yaitu:

Terapi SEFT (Spiritual Emotion Freedom Technique)

Terapi SEFT seperti yang telah saya sampaikan di awal pertama kali diperkenalkan di Indonesia oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada tahun 2005. Ahmad Faiz Zainuddin menyatakan bahwa terapi SEFT adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang.<sup>83</sup>

---

<sup>83</sup> Ni'matuzahroh Wardatul Adawiyah, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren," 4.2 (2016), 228-45.

Terapi yang di lakukan pada Klien (RGR) dengan keluhan yang dialami oleh RGR berkaitan dengan perasaan, yaitu dendam. Yang diawali dengan rasa sakit hati dan kesal karena sering mendapat sebuah caci maki dari temannya, kemudian menggunung menjadi dendam.

Proses terapi diawali dengan melepaskan benda-benda dalam tubuh pasien dan terapis (saya) yang mengandung energi toxin. Lalu, saya meminta pasien untuk minum air putih dan duduk nyaman mungkin. Mengintruksikan untuk tarik nafas dan buang nafas dengan sugesti bahwa tarikan dan hembusan nafasnya akan membuat pasien fokus dan rileks. Setelah itu, baru dilakukanlah identifikasi keluhannya. Dari skala 1-10, rasa dendam yang dimiliki pasien berada di angka 8. Kemudian, dilanjutkan dengan :

#### 1. Set Up

Pada proses set up, sambil mengucapkan kalimat do'a saya menekan titik karate chop pasien selama do'a diucapkan sebanyak 3 kali. Doa yang dilafazkan adalah sebagai berikut :

*"Yaa Allah, meskipun saat ini saya merasa dendam karena sakit hati sering di caci maki, saya ikhlas menerimanya dan saya pasrah kepada-Mu Ya Allah. Dan saya memohon kesembuhan pada-Mu Yaa Allah"*

#### 2. Tune In

Setelah itu, meminta pasien untuk tarik nafas dan buang nafas sambil memejamkan mata dan mengintruksikan untuk fokus

pada keluhannya, dan membayangkan orang yang sering mencaci makinya, kemudian pasien benar-benar merasakan sakit hati sampai memuncak menjadi dendam.

### 3. Tapping

Ketika ekspresi pasien mulai sedikit berubah, memejamkan mata dengan alis yang agak saling mendekat, dan mulut menarik ke dalam, tangan sedikit mengepal. Kemudian saya mulai melakukan tapping dengan mengetuk titik pertama yaitu di atas kepala, sambil mendawamkan "Ya Allah, saya ikhlas saya pasrah" sebanyak 3 kali dalam satu titik meridian yang di tapping. Hal itu terus dilakukan pada 9 titik meridian. Titik selanjutnya yaitu, pemulaan alis, tulang disamping luar mata, tulang di bawah mata, di bawah hidung, antara bibir bawah dan dagu, dua tulang yang menonjol di bawah leher, di bawah ketiak dan dua jari di bawah payudara. Itu dilakukan pertama kali di tubuh bagian kanan dan dilanjutkan dengan putaran kedua di tubuh bagian kiri. Setelah itu, saya meminta pasien untuk perlahan membuka matanya, menarik nafas dan membuangnya secara perlahan diiringi lafaz hamdallah.

Hasil Terapi : Setelah proses terapi selesai, saya menanyakan kepada pasien apa yang dia rasakan. Pasien menjawab sekarang perasaannya plong, "*enakeun, kaya ada yang rontok di hati teh, terus tenang juga.*" Begitu pengakuannya. Lalu saya ajukan kembali

pertanyaan mengenai skala yang pada awalnya berada di angka 8, sekarang sudah turun pada angka 3.<sup>84</sup>

Pasien selanjutnya adalah (RSR) dengan Keluhan yang dialami oleh RSR adalah perasaan takut, khawatir yang mengganggu pikirannya. karena selalu dihantui dengan karma. Khawatir orangtuanya menjadi korban oranglain akibat ulah yang pernah ia lakukan kepada oranglain.

Proses terapi di awali dengan melepaskan benda-benda dalam tubuh pasien dan terapis (saya) yang mengandung energi toxin. Lalu, saya meminta pasien untuk minum air putih dan duduk nyaman mungkin. Mengintruksikan untuk tarik nafas dan buang nafas dengan sugesti bahwa tarikan dan hembusan nafasnya akan membuat asien fokus dan rileks. Setelah itu, baru dilakukanlah identifikasi keluhannya. Dari skala 1-10, rasa dendam yang dimiliki pasien berada di angka 9.

Kemudian, dilanjutkan dengan :

1. Set Up

Pada proses set up, sambil mengucapkan kalimat do'a saya menekan titik karate chop pasien selama do'a diucapkan sebanyak 3 kali. Doa yang dilafazkan adalah sebagai berikut :

*"Yaa Allah, meskipun saat ini saya merasa khawatir orangtua saya mendapat karma karena perbuatan saya, saya ikhlas menerimanya dan*

---

<sup>84</sup> Proses Terapi oleh Terapis dengan Klien RGR di LPKA.



*saya pasrah kepada-Mu Ya Allah. Dan saya memohon kesembuhan pada-Mu Yaa Allah”*

## 2. Tune In

Setelah itu, meminta pasien untuk tarik nafas dan buang nafas sambil memejamkan mata dan mengintruksikan untuk fokus pada rasa khawatirnya, dan membayangkan wajah kedua orangtuanya.

## 3. Tapping

Saat wajah pasien mulai menunduk dan terlihat penuh kesedihan, ada sedikit airmata di sudut matanya. Kemudian saya mulai melakukan tapping dengan mengetuk titik pertama yaitu di atas kepala, sambil mendawamkan “Ya Allah, saya ikhlas saya pasrah” sebanyak 3 kali dalam satu titik meridian yang di tapping. Hal itu terus dilakukan pada 9 titik meridian. Titik selanjutnya yaitu, pemulaan alis, tulang disamping luar mata, tulang di bawah mata, di bawah hidung, antara bibir bawah dan dagu, dua tulang yang menonjol di bawah leher, di bawah ketiak dan dua jari di bawah payudara. Itu dilakukan pertama kali di tubuh bagian kanan dan dilanjutkan dengan putaran kedua di tubuh bagian kiri. Setelah itu, saya meminta pasien untuk perlahan membuka matanya, menarik nafas dan membuangnya secara perlahan diiringi lafaz hamdallah.

Hasil Terapi setelah selesai terapi dilakukan, saya menanyakan kepada pasien apa yang dirasakan setelah di terapi.

Pasien menjawab merasa tenang, bahkan merasa sudah tidak khawatir lagi. Ketika ditanya, dari skala 9 turun ke angka berapa, pasien menjawab turun ke angka 1.

Terapi yang dilakukan untuk mendukung terapi SEFT adalah dengan menanamkan spiritualitasnya, untuk klien ini terapis mengajarkan Terapi Ikhlas, menurut Hamka dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern*, ikhlas artinya bersih, tidak ada campuran, ibarat emas yang tidak ada campuran perak berapa persenpun. Pekerjaan yang bersih terhadap terhadap sesuatu itu dinamakan ikhlas. Sedangkan Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menerangkan bahwa ikhlas itu membersihkan amal-amal dari campuran-campuran tersebut seluruhnya, sedikitnya dan banyaknya. Sehingga dengan semata-mata padanya dengan maksud taqarrub.

Menurut Al-Ghazali, yang menjadi indikator ikhlas merujuk pada dua unsur penting, yaitu :

- a. Mendekatkan diri kepada Allah swt

Hakikat ikhlas yaitu mendekatkan diri kepada Allah dari segala bentuk ketidakhormatan, yaitu segala niatan yang tidak ditujukan kepada Allah swt, semisal niat karena ingin dipuji orang lain atau ingin mendapatkan jabatan yang lebih tinggi.

- b. Mencari keridhoan Allah swt

Ridha dari Allah merupakan niatan dan tujuan utama dalam berperilaku atau beramal bukan karena faktor lain untuk

menyekutukan Allah dan bukan karena faktor lain untuk mengharapkan balasan sesuai yang diharapkan.

Karakteristik ikhlas lainnya menurut At-Tuwajiri ada 3 tingkatan, antara lain :

1. Tidak melihat atau memperhatikan amalan yang dilakukan
2. Merasa tidak tenang dengan amalan yang dilakukan, padahal dia telah berusaha untuk melaksanakan amalan itu sebaik-baiknya.
3. Mengikhhlaskan amalan, yaitu ketika seseorang merasa dan menjadikan amalan atau perbuatan yang dilakukannya sebagai hasil dari sebuah ilmu. Memegang hukum-hukum islam dan melakukan sesuatu berdasarkan keimanan kepada Allah swt.

Di dalam kitab *Ihya 'Ulumuddin* karangan Al-Ghazali, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keikhlasan seseorang, yaitu:

- a. Pengetahuan, bahwa ikhlas itu tersurat dan tersirat dalam Al-Qur'an. Ikhlas tidak akan terealisasi dengan minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang hakikat ikhlas itu sendiri.
- b. Hawa nafsu dan dorongan keagamaan. Apabila dorongan keagamaan sama kuat dengan hawa nafsu maka keduanya gugur dan amal tersebut tidak menghasilkan pahala dan

tidak mengakibatkan dosa. Akan tetapi apabila kekuatan dorongan riya atau hal lain lebih kuat, maka amal itu tidak berguna. Justru berbahaya dan bisa mendapat hukuman.

- c. Godaan serta tipu daya iblis. Apabila sikap ikhlas dalam dirinya sudah tertanam, niscaya tidak akan sanggup ditembus pertahanan imannya oleh iblis.
- d. Ketenangan dan ketentraman batin. Jika seseorang beraktifitas dengan ikhlas dan khusyuk hanya karena Allah swt, maka dalam kondisi apapun akan tercermin ketenangan dan kejernihan baik dari sikap, wajah dan hatinya<sup>85</sup>.

Berdasarkan hasil praktek terapi dengan dilakukan sebuah treatment terapi SEFT dan terapi Ikhlas, dapat ditarik kesimpulan bahwa RGR yang pada awalnya memiliki rasa dendam karena sakit hati sering di caci temannya, mengalami perubahan dengan berkurangnya rasa dendam yang ada dalam hatinya. Perasaannya menjadi lebih tenang dari sebelumnya.

Selain itu, RGR juga saat ini sedang berusaha untuk terus memperbaiki diri dengan selalu mendekati diri kepada Allah untuk mendapatkan ridha-Nya. Karena setelah pulang dari lapas, RGR berniat untuk melanjutkan hidupnya ke arah yang lebih

---

<sup>85</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, ed. oleh Abu Fajar Al-Qalami, 1 ed. (Surabaya: Gitamedia Press, 2003).hal 57.



baik, dengan berkeinginan bekerja di sebuah pertambangan. Agar orangtuanya bangga dan tidak banyak bersedih lagi.

Dari hasil terapi yang telah dilakukan, dengan diberikannya terapi SEFT dan terapi ikhlas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa RSR yang pada awalnya dirundu rasa khawatir yang berlebih terhadap orangtuanya, karena selalu dihantui dengan karma, merasa saat ini perasaannya lebih nyaman dan lebih tenang. Rasa khawatirnya kian berkurang.

Saat ini RSR yang masih menjalani masa hukuman berniat untuk selalu berusaha merubah dirinya agar menjadi anak yang baik, yang dapat membahagiakan orangtuanya. RSR ingin menjadi anak yang berguna, dan tidak akan mengulangi kesalahan yang pernah dilakukannya, yang menggiring dia masuk lapas.

### **Dokumentasi Terapi SEFT pada Klien RSR**





## **1. Keluhan Emosi Menyesal/ Merasa Bersalah**

Untuk Klien MMF dengan kasus perampokan tersebut, memang tidak bisa di lihat dari satu aspek emosi saja, karna bagi seorang anak remaja yang sudah beberapa kali melakukan kliminalitas yang berat tentu emosinya sudah tidak sehat dan mengalami gangguan, jadi harus di berikan beberapa pendekatan, saat ini terapis menggunakan terapi holistik, saya sebagai terapis memberikan beberapa terapi yang telah saya pelajari yaitu terapi SEFT dan dengan terapi holistik yaitu

menggunakan madzhab tasawuf dengan mengambil 'Taubat' sebagai terapi lainnya.

Langkah pertama yaitu dengan melakukan assesment kepada klien seperti apa, bagaimana keseharan dan latar belakangnya sehingga saya menerapkan taubat adalah salah satu hal yang tepat untuk di terapkan karena dengan menyadarkan diri terlebih dahulu akan menghasilkan hasil yang maksimal dalam perubahan selama berada di LPKA ini.

Taubat ini adalah jalan yang ditunjukkan oleh Allah *Ta'ala* sebagai sarana agar para hamba-Nya memperbaiki diri atas dosa, maksiat, dan kesalahan yang telah mereka perbuat. Allah *Ta'ala* berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat nasuhaa (taubat yang semurni-murninya)."* (QS. At-Tahrim [66]: 8). Oleh karena itu, taubat merupakan ibadah yang sangat agung dan memiliki banyak keutamaan.<sup>86</sup>

Secara bahasa, *نصح (na-sha-kha)* artinya sesuatu yang bersih atau murni (tidak bercampur dengan sesuatu yang lain). Sesuatu disebut *(الناصح) (an-naashikh)*, jika sesuatu tersebut tidak bercampur atau tidak terkontaminasi dengan sesuatu yang lain, misalnya madu murni atau sejenisnya. Di antara turunan kata *نصح* adalah *النصيحة (an-nashiihah)*. Berdasarkan makna bahasa ini, taubat disebut dengan taubat nasuha jika pelaku taubat

---

<sup>86</sup> Ari Wahyudi, "Keutamaan Tobat" di akses pada <https://muslim.or.id/401-keutamaan-taubat.html> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 08.45

tersebut memurnikan, ikhlas (hanya semata-mata untuk Allah), dan jujur dalam taubatnya. Dia mencurahkan segala daya dan kekuatannya untuk menyesali dosa-dosa yang telah diperbuat dengan taubat yang benar (jujur). Rasulullah mengajarkan kita mengiringi keburukan dengan kebaikan, niscaya dengan kebaikan itu akan gugur tiap-tiap keburukan. Karena, seperti sabda Nabi dari Abdullah bin Umar, "Sesungguhnya Allah menerima tobat hamba selama ruhnya belum sampai di kerongkongan." Manusia tak akan pernah bisa lepas dari cahaya Allah, segelap apa pun lakon hidupnya. Dalam bahasa Chairil Anwar, dia terlafaz, Tuhanku/di pintu-Mu aku mengetuk/aku tak bisa berpaling.<sup>87</sup>

Dalam kehidupan beragama dosa bisa disamakan dengan penyakit dalam pandangan medis. Seperti yang disampaikan Rosulullah SAW beliau bersabda, "maukah aku tunjukkan kepadamu tentang penyakit-penyakitmu dan obat-obatnya? Sesungguhnya penyakit-penyakitmu itu adalah dosa-dosamu, dan obatnya adalah istighfar." (HR. Muslim) Dengan menyebut dosa sebagai penyakit, maka menandakan adanya kesamaan diantara keduanya. Menurut hadis di atas, sesungguhnya dosa-dosa yang tidak segera meminta ampunan, maka seperti penyakit yang tidak segera diobati.

---

<sup>87</sup> Darul Mahmadah, "Pemikiran Hamka tentang Taubat dalam Alquran" di akses pada <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alfath/article/view/901> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 09.05



Penyakit yang tidak segera diobati akan menjadi kronis dan melemahkan daya tahan tubuh si penderita. Begitu pula dengan dosa yang tidak segera diobati akan merusak daya tahan keimanan dan keislaman seseorang. Selain berbahaya bagi tubuh si penderita, sebuah penyakit dapat menular kepada orang lain. Begitu pula dengan dosa. Jika tidak segera disadari dan dihentikan melalui istighfar dan tobat, cepat atau lambat akibat penyakit ini tidak hanya menimpa kepa pendrita saja, tetapi juga kepada orang-orang sekitar. Seperti penyakit yang harus segera diidentifikasi, dosa juga harus segera disadara untuk diobati dengan taubat. Di dalam pengetahuan islam ada dua jenis dosa yang terkait dengan cara bertaubat. Dosa yang secara umum diliat sebagai bentuk pelanggaran terhadap aturan agama adalah jenis dosa yang pertama. Sedangkan jenis dosa yang kedua yaitu berkaitan dengan pelanggaran hak-hak orang lain. Namun jika diliat dari interaksi manusia secara keseluruhan, maka dosa dibagi menjadi empat yaitu : dosa kepada Allah, diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Dosa yang empat ini sangatlah pendosa yang empat ini sangatlah penting untuk lebih tepat diobati dengan cara bertaubat.<sup>88</sup>

Permohonan ampunan dalam perilaku tobat dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukannya, sehingga manusia menyadari dengan sebenar-benarnya tentang konsekuensi

---

<sup>88</sup> Ibid

pertobatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali perbuatan tersebut. Pada hakekatnya tobat jika dilihat dari aspek kejiwaan adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang mampu merevitalisasi kondisi psikologis manusia. Adapun nilai-nilai psikologis tersebut adalah:

#### 1. Kesadaran

Kesadaran adalah pikiran yang terintegrasi dan terorganisasi berupa pengalaman subjektif, emosi dan proses mental seseorang. Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang secara subjektif dapat memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya, dan mengenal dengan sadar mengenai pikiran, perasaan dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya.

#### 2. Pengakuan Dosa

Dalam bahasa Psikoanalisa Freud, kondisi pengakuan dosa dikenal dengan istilah abtraction, yaitu suatu proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan suatu perasaan yang terpendam dan pengalaman yang tidak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali dengan lisan, tulisan, maupun hati apa yang menjadi kegundahan dan sumber kegelisahan tersebut. Tak jauh berbeda dengan pendapat Freud, para Sufi mengatakan bahwa pengakuan dosa atau al I'tiraf merupakan suatu unsur penting dalam proses pertobatan.

pengakuan dosa adalah pengungkapan kembali perbuatan dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan secara jujur dan benar.

### 3. Penyesalan

Al-Ghazali membedakan pengakuan dosa dengan penyesalan, kalau pengakuan dosa diungkapkan secara sadar sedangkan penyesalan (*al-nadam*) orang menginsyafi atau menyesali dirinya karena telah berbuat dosa dan salah, serta berniat untuk memperbaikinya. Artinya penyesalan tersebut akan mengarahkan dirinya untuk berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketaqwaan. Penyesalan seperti ini dipahami dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.<sup>89</sup>

Selanjutnya setelah di lakukan penyadaran diri saya melakukan terapi lain yaitu terapi SEFT. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup.<sup>90</sup> Rangkaian yang dilakukan adalah the set-up (menetralsir energi negatif yang ada ditubuh), the tune-

---

<sup>89</sup> Erba Rozalina Yulianti, "*Tobat Sebagai Sebuah Terapi*". Bandung: Syifa Al-qulub, 2017. PDF file.

<sup>90</sup> Asep candra, "*kendalikan Emosi dengan Terapi SEFT*", di akses pada <https://lifestyle.kompas.com/read/2011/04/29/16195898/kendalikan.emosi.dengan.terapi.seft> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 10.05

in(mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan the tapping(mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (spiritual space) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan metode tapping pada 18 titik kunci di sepanjang 9 jalur energi tubuh.

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (Short-cut). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap terdiri dari 18 titik. Versi lengkap maupun ringkas SEFT terdiri dari 3 tahap yaitu<sup>91</sup>:

### 1. The Set-up

The Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarah dengan tepat. Saat melakukan Set-up ini ada dua titik yang diketuk yaitu Sore Spot ( di bagian dada) atau karate Chop (mengetuk dengan dua jari di bagian pinggir tangan)

---

<sup>91</sup> Oki, "Terapi SEFT", di akses pada <https://terapiseft.com/teknik-seft/> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 10.20

*serta di bacakan doa Ya Allah walau saat ini rasa bersalah saya selalu menghantui, saya ikhlas dengan apa yang telah saya lakukan dan saya pasrah atas balasan yang telah engkau berikan untuk menjadikan saya pribadi yang lebih baik."*

## 2. The Tune-in

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, "saya ikhlas, saya pasrah... yaa Allah.." Untuk masalah emosi, kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah.. saya ikhlas.... Saya pasrah... Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (Tune-In yang dibarengi tapping) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

## 3. The Tappinga sambil terus Tune-in

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita. Titik-titik ini adalah kunci dari "The Major Energy Meridians", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak ternetralsirnya gangguan emsi atau rasa sakit

yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Berikut adalah titik-titik versi short (ringkas) tersebut:

Cr : Crown, pada titik di bagian atas kepala

EB : Eye Brow, pada titik permulaan alis mata

SE : Side of the Eye, pada titik di atas tulang di samping mata

UE : Under the Eye, pada titik di bawah kelopak mata

UN : Under the Nose, pada titik tepat di bawah hidung

Ch : Chin, pada titik diantara dagu dan bagian bawah bibir

CB : Collar Bone, pada titik di ujung tempat bertemunya tulang dada

UA : Under the Arm, pada titik di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat pada di bagian tengah tali bra (wanita)

BN : Bellow Nipple, pada titik di bawah puting susu (pria) atau perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.<sup>92</sup>



---

<sup>92</sup> Ibid



Kesimpulannya adalah sebelum dilakukan terapi tersebut, klien selalu merasa bersalah selama berada di lapas, perasaan bersalah yang terus menghantui dan merasa buruk karena sebagai anak lelaki yang di harapkan untuk membimbing adik dan menjaga kakak perempuannya harus masuk ke tempat yang tidak di ingkan dan mengecewakan orangtuanya dalam proses hidupnya.

Setelah di lakukannya terapi, dengan di kenalkan apa itu tobat dan bagaimana cara untuk bertobat klienpun merasa memang harus berubah dengan lebih baik dalam beproses untuk kedepannya dan setelah di lakukannya pemahaman setiap malam klien melakukan tobatnya kepada yang maha kuasa. Kemudian di lakukan terapi kedua yaitu SEFT dengan keluhan perasaan bersalah yang selalu menghantui saya mencoba terapi SEFT ini agar klien merasa tenang hatinya dan mengikhlaskan apa yang sudah di lakukannya dan di berikan sedikit sugesti untuk menjadi lebih baik serta dalam proses terapi SEFT dalam langkah Set-up saya doakan dia dengan "*Ya Allah walau saat ini*

*merasa bersalah saya selalu menghantui, saya ikhlas dengan apa yang telah saya lakukan dan saya pasrah atas balasan yang telah engkau berikan untuk menjadikan saya pribadi yang lebih baik."*

Setelah beberapa di lakukan dan dua kali terapi SEFT klien sangat senang karena klien merasa hatinya lebih ringan dari pada sebelumnya dan klienpun senang dengan terapi yang dilakukan dan lebih fokus ke apa yang akan dia kerjakan nanti setelah keluar dari sini.

## **6. Dendam dan Jengkel Akibat Bullying**

Sama dengan klien sebelumnya saya mengenalkan apa itu taubat bagaimana caranya taubat namun berbeda dengan klien pertama dia memiliki latar belakang yang pernah tinggal di pesantren dan klien tahu apa itu taubat namun klien kurang dan tidak melakukannya. Dengan adanya hal tersebut saya melakukan penyadaran dahulu terhadap klien dengan melakukan assesment terlebih dahulu. Setelah di lakukannya assesment saya langsung melakukan pengenalan lagi terhadap taubat dan materi tentang taubat sama seperti klien pertama

Setelah di lakukannya taubat klien pun merasa memang lebih perlu lagi untuk melakukan tobat di setiap malam sebelum dia tidur. Setelah di lakukannya penyadaran perlunya taubat klien di berikan terapi selanjutnya yaitu terapi SEFT dengan proses sama seperti klien pertama yang berbeda hanya dalam proses Set-up dengan doa yang seperti ini "*Ya Allah walaupun saat ini saya*



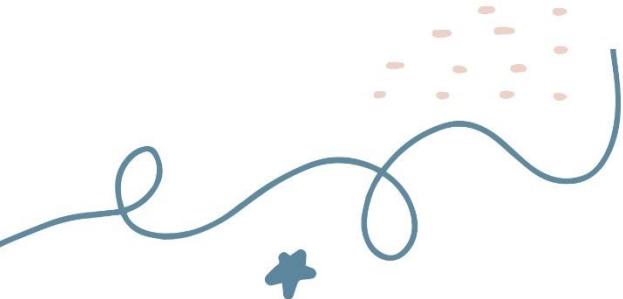
*masih merasa kesal dan dendam terhadap orang-orang yang membuat saya masuk kesini, saya ikhlas menerima apa yang telah di rencanakan olehmu ya Allah dan saya pasrahkan semuanya terhadapmu ya Allah".*  
Dengan melakukan proses SEFT versi singkat.



Dokumentasi Terapi SEFT pada Klien M.R oleh terapis di LPKA

Kesimpulannya pada klien ini sebelum di lakukan treatment dia telah mengetahui apa itu tobat bagaimana itu tobat karena latar belakang dia yang pernah mengikuti pesantren di tingkat SD namun perasaan dendam dia masih ada di dalam hatinya walau sudah melakukan tobat, namun entah bagaimana dengan yang dia lakukan sebelumnya karena melihat dari kesehariannya yang masih saja seperti itu.

Setelah di lakukan pemahaman lagi apa itu cinta dan benci menurut islam serta pengenalan lagi dengan tobat dan di bimbing untuk mengetahui kesalahan yang telah dia lakukannya, klien ini merasa melakukan sholat tobat atau bertobat kepada Allah secara ikhlas dan pasrah akan dendamnya karena setelah di berikan pemahaman dan terapi SEFT untuk lebih memudahkan perasaan dendam itu pergi dari hatinya klien pun merasa lebih baik dan ingin menjadi anak yang lebih baik lagi tanpa mengecewakan orangtua dan adik-adiknya karena klien ini memiliki cita-cita yang sangat tinggi sebagai usaha yang ingin bekerja di bengkel dan ingin hobinya menghasilkan uang.



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Permasalahan yang berkaitan dengan pelepasan emosi yang dialami pada Remaja di LPKA akibat dari tidak bisa mengendalikan emosi, labil dan mudah terpengaruh klien beragam reaksi emosinya, ada yang mengalami kesedihan karna tidak bisa berkumpul dengan keluarga, ada yang masih merasakan dendam pada tetangga yang telah menyakitinya secara verbal, perasaan menyesal karena telah berbuat kejahatan, perasaan tertekan dan jengkel dengan apa yang dialaminya, setiap klien memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi setiap permasalahan emosi dirinya. Bahkan dengan keluhan yang sama, dalam diri klien yang berbeda, maka cara pelampiasannya berbeda, terkadang di pendam dan tidak terselesaikan ini yang bisa membahayakan jika suatu saat nanti bisa keluar maka membutuhkan terapi untuk menurunkan emosi negatifnya.

Pelaksanaan Pelatihan SEFT di LPKA untuk mendapatkan keterampilan dalam menangani permasalahan yang dihadapi para anak berjalan sesuai dengan yang di rencanakan, mereka antusias mengikutinya. Dari mulai pra pelaksanaan, mereka sudah berkumpul di kelas, Training di laksanakan pada bulan

Juni 2021 dengan durasi waktu dari pukul 08.00 sampai pukul 12.00 materi teori tentang SEFT dan ruanglingkupnya dan di lanjutkan pada siang harinya dengan sesi terapi. Dihadiri oleh anak binaan dan juga para pembinanya. Training dilakukan secara klasikal di ruangan. Trainer, Dosen dibantu dengan beberapa orang mahasiswa mempersiapkan acara dimulai dari ruangan kelas, infocus, dan bahan materinya berjalan dengan lancar.

Proses terapi pada para remaja menangani permasalahan dirinya sendiri dalam pelepasan emosi negative dengan menggunakan Terapi SEFT. Setelah sesi materi selesai para remaja mempraktekan Teknik Terapi SEFT pada keluhannya masing-masing yang di pandu oleh tainer dan juga tim terapi dari mahasiswa dan Dosen, mereka mulai meakukan tahapan Set-Up diiringi dengan doa sepenuh hati untuk memohon kedamaian hati pada Allah, salahsatunya “ Ya Allah walaupun saat ini saya merasa sedih, karna jauh dari keluarga, saya ikhlas menerimanya dan saya pasrahkan padamu kesembuhannya, setelah itu Klien melakukan Tune In merasakan kesedihannya, dan di lanjutkan dengan melakukan Tapping pada titik-titik yang telah di pelajari. Dan hasilnya hampir semua klien mengalami Perubahan kearah yang lebih baik, di lihat dari skala keluhannya dari 0 tidak sakit sampai 10 sakit sekali mengalami penurunan, artinya dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT ini berperan dalam menurunkan emosi negative.

## **B. Saran**

Setelah mendapatkan kesimpulan dari pemaparan di atas, maka terdapat beberapa saran yang penulis tujukan kepada:

### **1. Bagi pengabdian selanjutnya**

Penulis menyadari bahwa pengabdian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu diharapkan untuk pengabdian selanjutnya dilakukan lebih merinci, jelas, dan lebih baik lagi demi tercapainya penelitian yang optimal mengenai terapi melepaskan emosi.

### **2. Bagi masyarakat**

Pengabdian berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberi informasi kepada masyarakat mengenai kondisi emosi para narapidana yang berada di LPKA. Peneliti juga berharap agar masyarakat mempunyai paradigma yang positif terhadap narapidana khususnya narapidana remaja yang masih membutuhkan pembinaan dari berbagai kalangan agar menjadi manusia yang lebih baik.

### **3. Bagi pihak LPKA**

Dalam pengabdian ini terlihat masih ada beberapa narapidana/ anak didik yang mempunyai permasalahan dalam pelepasan emosinya yang kurang baik. Maka pengabdian berharap

pihak LPKA dapat terus meningkatkan kualitas pembinaan terhadap anak didik melalui program-program pembinaan yang sudah ada atau melalui program pembinaan yang baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatness*, Afzan Publishing, Jakarta, 2006.
- Ahmad Faiz, *SEFT Total Solution*, (Jakarta : SEFT Corporation, 2013)
- Ahmad Faridh, *Tazkiyat An-Nufus*, trans Nabhani Idris, (Bandung : Pustaka, 1989).
- Abu NAshr As- Siraj Ath- Thusi, *Al-Luma'*, ditahqiq oleh : Abdul Halim Mahmud dan Athaha Abd Baqi Surur, (Mesir: Dar Al-Kutub Al-Haditsah dan Mathbabah Al- Mutsana Baghdad, 1960).
- Al-Gazali, Ihya Ulumuddin*, Jilid IV.
- Asy-Syaikh Ibn ' Athaillah As-Sakandari, *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*, (Surabaya : Mutiara Ilmu, 2012).
- Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2004).
- Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, (Jakarta : Pustaka Amani, 1998), h. 245.
- Afifudin & Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009).
- Bungin Burhan, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2011).
- Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001)

- Barmawie Umarie, *Sistematika Tasawuf*, (Sala : Siti Syamsiah, 1966).
- Dian Siti Nurjanah, *Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Terapi SEFT*, Disertasi, September 2017.
- Dian Siti Nurjanah, *Terapi Kecanduan Merokok dengan Menggunakan Metode SEFT*, Jurnal Syifa Al-Qulub 2, 116 2 (Januari 2018).
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Bandung, Syamil Cipta Media, 2006).
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*,
- Ely Manizar HM, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Tadrib Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016).
- Francisco J Moreno, *Agama & Akal Fikir : Naluri Rasa Takut dan Keadaan Jiwa Manusia*, (J Fudyartanta, Psikologi Umum, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011)
- akarta : CV Rajawali, 1985)
- Gross & Thompson, *Emotion Regulation : Conceptual Regulation*, (New York : Guilford Press, 2006)
- Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial* , (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)
- HAMKA, *Tasauf Modern*, (Jakarta : Panjimas, 2003).
- Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*.
- Jeffry Noer, *Pembinaan sumber daya manusia berkualitas dan bernormal melalui shalat yang benar*, (Jakarta:Prenada Media,2006).
- James P. Spraddley, *Etnografi*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2006)



- M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Quran*, (Jakarta : Erlangga, 2006).
- Medina Chodijah, *Diagnostika*. (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2018), 51.
- Pupu Saeful Rahmat, *Penelitian Kualitatif*, *Equilibrium*, No.9 Vol.5, 2009.
- Rizal Ibrahim, *Menghadirkan Hati Panduan menggapai Cinta Illahi*, (Yogyakarta: Pustaka Su Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*.
- Rini, Ihdia Kuswidias dkk., *Kenakalan remaja ditinjau dari kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada siswa SMAN se Surakarta*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret
- Santrock, John W. *Adolensece Perkembangan Remaja*, Erlangga, Jakarta. 1996.
- fi, 2003).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2017).
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)
- Safiruddin Al-Baqi, *Ekspresi Emosi Marah*, (Buletin Psikologi Universitas Gajah Mada, Vol. 23, No.1, 2015).

Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012).

Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012)

Zikra Fachrul Nurhadi, *Teori-Teori Komunikasi: Teori Komunikasi dalam Perspektif Penelitian Kualitatif*, (Bogor: Ghalia Indonesia).

**Internet :**

Ari Wahyudi, "Keutamaan Tobat" di akses pada <https://muslim.or.id/401-keutamaan-taubat.html> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 08.45

Asep candra, "Kendalikan Emosi dengan Terapi SEFT", di akses pada <https://lifestyle.kompas.com/read/2011/04/29/16195898/kendalikan.emosi.dengan.terapi.seft> pada tanggal 20 Juli 2019 pukul 10.05

Darul Mahmadah, "Pemikiran Hamka tentang Taubat dalam Alquran" di akses pada <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alfath/article/view/901> pada tanggal 20 juli 2019 pukul 09.05

Ni'matuzahroh Wardatul Adawiyah, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren," 4.2 (2016).

Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, dan [www.tiller.org](http://www.tiller.org).

The Office of Prayer Research : a Bridge of Information and Understanding between Science and Religion on the Science

Oki, "Terapi SEFT", di akses pada <https://terapiseft.com/teknik-seft/>  
pada tanggal 20 juli 2019 pukul 10.2

<http://www.dosseydossey.com>

[www.officeprayerresearch .org.](http://www.officeprayerresearch.org)

<https://www.globalseft.com>

<https://www.terapiseft.com>



uin  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

ISBN 978-623-7166-56-6 (PDF)



9 786237 166566