

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan suatu kunci dari segala macam aktivitas fisik maupun psikis yang dilakukan oleh manusia. Pada hakikatnya setiap manusia tentunya ingin mendapatkan kesehatan yang prima dan mendukung untuk melakukan aktivitas hariannya. Hal ini dikarenakan kesehatan merupakan aset utama bagi seseorang untuk melangsungkan kegiatan di dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Karena apabila seseorang tersebut mengalami sakit pada fisik maupun psikisnya, maka ia tentunya akan mengalami hambatan didalam melakukan aktivitas hariannya (Marimbi, 2009).

Perkembangan zaman yang makin maju tentunya juga membuat manusia memiliki kecenderungan baru yang modern mengikuti kemajuan zaman. Kemajuan pesat ini juga ditunjang oleh gaya hidup baru yang lebih mengedepankan makanan cepat saji sebagai makanan sehari-hari yang membuat manusia mengurangi aktivitas fisik serta konektivitasnya (Zul, 2013). Maka tidak mengherankan ketika para peneliti mengungkapkan bahwa pada tubuh manusia abad 21 banyak ditemukan penyakit baru yang belum ditemukan pada abad-abad sebelumnya.

Berbagai permasalahan kesehatan yang dialami oleh penduduk Indonesia saat ini dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti pola hidup, pola makan, olahraga, lingkungan kerja, serta faktor stress (Nova Fridalni, 2019). Peralihan gaya hidup yang terjadi pada saat ini terutama pada kota-kota besar menyebabkan meningkatnya penyakit mental yang sangat berpengaruh kepada kesehatan fisik manusia atau disebut dengan istilah psikosomatik. Paracelus, seorang ahli kimia menjabarkan bahwasanya kekuatan batin berpengaruh besar terhadap tingkat kesehatan seseorang (Fitri, 2019).

Berdasarkan kepada survey yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), terhitung sebanyak satu dari tiga orang remaja di Indonesia yang berusia 10-17 tahun mempunyai masalah kesehatan mental dalam jangka waktu 12 bulan terakhir. Angka ini sebanding dengan 15,5 juta remaja Indonesia. Bukan hanya itu, survey lanjutan juga mencatat bahwa satu dari dua puluh remaja di Indonesia yang berusia 10-17 tahun juga mengalami gangguan mental. Jumlah ini setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia.

Manusia modern abad ini sedang mengalami dua fase berat sekaligus, yakni fase krisis kesehatan serta fase krisis spiritual. Kedua krisis ini dilatarbelakangi oleh kecanggihan zaman modern yang mengedepankan prinsip modernisasi sehingga menyebabkan manusia mulai meninggalkan jati dirinya sebagai makhluk yang penuh dengan kasih sayang. Manusia menjadi berlomba-lomba mengumpulkan harta kekayaan dengan menghalalkan segala cara. Dikutip dari disertasi (Nurjanah, Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Terapi SEFT, 2017) sempitnya lapangan pekerjaan karena pekerja sudah diganti oleh mesin-mesin canggih juga menjadi salah satu faktor melonjaknya angka krisis spiritual maupun krisis kesehatan ini.

Seiring dengan didapatinya berbagai penyakit baru pada tubuh manusia abad 21 yang ditunjang dengan kecanggihan teknologi serta perubahan gaya hidup, tentu saja tidak luput dari perkembangan pengobatan yang makin mumpuni. Pengobatan yang semakin berkembang itu sendiri mencakup kepada pengobatan medis dan juga non medis (Artaria, 2016). Berbagai pengobatan medis dan non medis ini kebanyakan berasal dari metode pengobatan lama yang telah diperbaharui dan dimodifikasi sehingga semakin berkembang.

Sabagai satu metode pengobatan berbasis non medis, psikoterapi juga mengalami kemajuan pesat didalam berbagai metode pengobatannya Hal ini dapat dibuktikan dengan berbagai penemuan cara pengobatan baru berupa terapi-terapi bertemakan spiritualitas yang sangat bermanfaat dan dapat menyembuhkan berbagai penyakit yang diderita oleh pasien. Berbagai penemuan terapi baru

tersebut diantaranya ialah terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) yang dirumuskan oleh Ahmad Faiz dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT) yang diciptakan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy (Rahmawati, Setiawan, & Naan, Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing, 2020).

Dilansir dari laman mhtcenter.com, terjadi kasus dimana seorang mahasiswa memiliki gangguan mental sehingga menjauhi keramaian bahkan mengisolasi diri di dalam kamarnya. Sayangnya tidak ada penjelasan mengapa dan apa penyebab gangguan mental yang dialami mahasiswa tersebut. Puncaknya mahasiswa tersebut memutuskan untuk tidak mengikuti berbagai aktivitas perkuliahan yang seharusnya ia jalani. Menyikapi hal tersebut, seorang dosen di jurusannya yang dikenal sebagai ahli di bidang terapi *Mind Healing Technique* (MHT) mencoba mendekatinya dan meminta kesediaannya untuk diterapi. Akhirnya setelah melalui beberapa sesi terapi, mahasiswa tersebut perlahan sembuh dan kembali beraktivitas seperti sedia kala.

Sebagai metode pengobatan non-medis yang mengusung tinggi nilai-nilai sufistik didalamnya, terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT) jelas mengutamakan penyembuhan jiwa pasien yang mana kemudian akan ikut berdampak kepada fisiknya. Hal ini dilatarbelakangi oleh tujuan awal dari penyembuhan berbasis sufistik adalah manusia secara penuh, baik itu berkenaan dengan fisik, mental, spiritual maupun moralnya (Rahmawati, Setiawan, & Naan, Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing, 2020). Menggunakan terapi yang mengandung nilai sufistik ini nantinya akan memberikan tidak hanya penyembuhan, bahkan juga memberikan manusia jalan untuk menemukan jati dirinya yang sesungguhnya.

Nilai-nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi ini sendiri seringkali memiliki persamaan antara satu sama lainnya. Meskipun nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi tersebut ada yang berbeda dari yang lainnya, namun tetap saja asumsi masyarakat menyamakan setiap nilai sufistik didalamnya. Berangkat dari asumsi itu maka diadakanlah penelitian yang menitikberatkan fokus penelitian pada

persamaan dan perbedaan nilai sufistik yang terkandung didalam terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Penelitian ini nantinya menjadi penjelasan rinci dari nilai sufistik yang terdapat pada kedua terapi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada latar belakang di atas, maka dapat ditemukan beberapa poin rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja nilai sufistik di dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)?
2. Apa saja nilai sufistik di dalam terapi *Mind Healing Technique* (MHT)?
3. Bagaimana komparasi nilai sufistik dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan terapi *Mind Healing Technique* (MHT)?

C. Tujuan Penelitian

Berangkat dari beberapa poin rumusan masalah yang sudah diperoleh, penelitian ini memiliki tujuan yakni:

1. Agar mengetahui tentang nilai sufistik di dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
2. Untuk membahas mengenai nilai sufistik di dalam terapi *Mind Healing Technique* (MHT)
3. Untuk mendapatkan komparasi nilai sufistik dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan terapi *Mind Healing Technique* (MHT)

D. Manfaat Penelitian

Bersandarkan pada tujuan penelitian di atas, hasil dari penelitian ini semoga mampu memberikan manfaat teoritis dan praktis berbentuk:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi media implementasi nilai dan keilmuan teoritis yang dipelajari dalam disiplin ilmu tasawuf dan juga psikoterapi. Penelitian ini termasuk ke dalam bagian dari ilmu Tasawuf Psikoterapi, maka dari itu penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi sumber rujukan dari penelitian lanjutan guna memajukan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam bidang keilmuan terutama didalam mata kuliah Sufi Healing serta Praktikum Konseling dan Terapi.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini sangat berfaedah terutama bagi diri penulis sendiri dalam mendalami ilmu psikoterapi tepatnya pada terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan juga terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan derma pemikiran bagi kemajuan ilmu tasawuf dan psikoterapi sehingga metode terapi yang dikaji didalam penelitian ini dapat dipahami dan diaplikasikan didalam kehidupan sehari-hari oleh khalayak umum dengan praktis. Selanjutnya penelitian ini juga diharapkan dapat menggambarkan dengan jelas mengenai komparasi nilai sufistik dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT).

E. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini disandarkan kepada berbagai nilai-nilai sufistik yang terdapat pada Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) maupun Terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Beragam nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi ini akan ditelaah satu persatu dan secara terperinci untuk menemukan persamaan serta perbedaan nilai-nilai sufistik yang terdapat di dalam kedua terapi tersebut. Hal

ini bertujuan untuk mewujudkan tujuan awal dari penelitian ini yaitu komparasi nilai sufistik dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (MHT) dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT).

Fokus dari penelitian ini sendiri ialah nilai sufistik yang terkandung di dalam kedua terapi tersebut. Inti pokok dari ajaran tasawuf merupakan upaya para ahli tasawuf atau dikenal sebagai sufi untuk mengembangkan sebuah riyadhah atau disiplin ilmu yang memuat ilmu spiritual, psikologis bahkan jasmaniah guna mendukung proses penyucian jiwa atau hati seseorang (Bagir, 2005). Beralih kepada konsep tasawuf menurut Al-Muhasibi yang mengatakan bahwa umat manusia yang baik mereka yang tidak meninggalkan akhiratnya untuk dunia, juga tidak berlepas diri sama sekali dari dunia karena akhiratnya. Karena sebaik-baik perilaku ialah mereka yang menyedikitkan amarah, menahan kesakitan, sopan santun serta lemah lembut (Muzakkir, Tasawuf Pemikiran, Ajaran dan Relevansinya dalam Kehidupan, 2018).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk ke dalam bagian cabang ilmu yang bernama energy psychology yang membahas secara keilmuan tentang bagaimana fungsi spiritualitas pada penyembuhan (Zainuddin, 2009). Ahmad Faiz Zainuddin, founder dari terapi SEFT mengatakan di dalam bukunya bahwa terapi SEFT bersentuhan langsung dengan gangguan sistem energy tubuh guna mengatasi emosi negatif. Jadi cara kerja terapi SEFT ini adalah memutuskan rantai penyakit dengan menyetel energy tubuh yang berdampak kepada peredaman emosi negatif tubuh.

Terapi SEFT menggunakan energi dari tubuh diri sendiri untuk memulihkan hingga menghilangkan bermacam keluhan dan permasalahan yang dialami. Berbagai masalah yang dapat disembuhkan ini dapat berkaitan dengan kondisi fisik seperti gangguan rasa mual, pusing, sakit kepala, hingga pada berbagai penyakit berat seperti masalah pada jantung, stroke, dan sebagainya. Disamping itu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) juga dapat mengobati keluhan

yang berhubungan dengan mental seperti kecemasan, trauma, stress, phobia, kecanduan, dan sebagainya (Chodijah, Nurjannah, Yuliyanti, & Kamba, 2021).

Terapi SEFT menyatukan antara spiritualitas, energy psikologis, dan akupuntur untuk menghasilkan 15 teknik terapi (Nurjanah, Chodijah, & Nurhazizah, Terapi SEFT Spiritual Emosional Freedom Technique untuk Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja, 2021). Dikutip dari artikel jurnal (Avianti, 2014) yang juga berpedoman kepada teori dari Ahmad Faiz, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan kombinasi teknik yang menggabungkan antara energi psikologis dan kekuatan spiritual manusia disertai dengan doa yang bertujuan mengatasi emosi negatif. Terapi SEFT ini berhubungan langsung dengan gangguan sistem energy tubuh guna menetralkan emosi negatif untuk menyeimbangkan kembali sistem energi tubuh manusia. Oleh karena itu terapi SEFT ini sangat bermanfaat bagi kesehatan baik fisik maupun psikis manusia.

Berkaitan dengan tema yang diangkat menjadi penelitian dan bersandar kepada beberapa penelitian terdahulu, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memiliki beberapa nilai tasawuf didalamnya yang juga menjadi lima kunci dari keberhasilan terapi ini yakni yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, dan syukur. Kelima nilai tasawuf ini memiliki peranan penting di dalam proses terapi SEFT dan menjadi kunci keberhasilan dari terapi ini.

Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) ialah sebuah teknik terapi penyembuhan yang bersumber dari kekuatan alamiah manusia berupa pemrograman pikiran (*Mind Programing*) (Fikra, Naan, & Gojali, 2021). Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) ini sendiri memiliki beberapa program, diantaranya ialah terapi diri sendiri (*Self-Healing*), terapi orang lain (*Healing for Others*), dan lainnya. Penemu Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) menjabarkan untuk mengimplementasikan terapi ini tidak memerlukan tenaga, namun hanya berfokus kepada pengelolaan pikiran menggunakan PIN atau kode-kode khusus. Melewati kode-kode inilah cara kerja terapi *Mind Healing Technique* (MHT) menjadi efektif dan dapat menyembuhkan penyakit yang dialami.

Di dalam Terapi *Mind Healing Technique* sendiri, kepercayaan bahwa semua kesembuhan hanya datang dari Yang Maha Penyembuh adalah kunci dari kesuksesan terapi dan terangkatnya penyakit dari tubuh klien (Fikra, Naan, & Gojali, 2021). Sehingga berangkat dari teori ini, maka bisa disimpulkan bahwa pada Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) diyakini bahwa kesembuhan sepenuhnya datang dari Allah SWT. dan manusia tugasnya hanyalah berusaha dan berdoa untuk memohon kesembuhan kepada Allah SWT. Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) yang menjadi bagian dari psikoterapi dan memuat unsur spiritualitas ini memiliki beberapa nilai tasawuf di dalamnya yaitu sabar, pasrah, tawakkal, rida, syukur serta konsep takhalli dan tahalli. Nilai akhir tasawuf dari terapi ini ialah tobat sebagai pencapaiannya.

F. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini bertujuan untuk mengomparasikan nilai sufistik yang terdapat pada Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Pemilihan tema penelitian ini didasarkan kepada berbagai asumsi yang menyamakan antara Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) serta nilai sufistik yang terkandung di dalam kedua terapi tersebut. Hal itulah yang kemudian menjadi daya pikat istimewa bagi penulis karena Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) ini mengedepankan aspek spiritualitas serta sufistik dalam prosedur terapinya. Sehingga sasaran penelitian dan fokus permasalahan yang diangkat untuk dijadikan penelitian ini dipandang sangat sinkron.

Penelitian yang berfokus kepada nilai sufistik dari Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ini sebelumnya telah dilaksanakan oleh beberapa peneliti terdahulu, begitu pula dengan penelitian yang mengangkat tema nilai sufistik yang tersimpan didalam Terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Kedua

terapi ini merupakan dua dari beberapa cara alternatif untuk menyembuhkan gangguan atau penyakit baik fisik maupun mental seperti yang telah diteliti terlebih dahulu, diantaranya terdapat pada uraian sebagai berikut:

1. Skripsi Syifa Nurfadhilah, seorang mahasiswi jurusan Tasawuf Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati pada tahun 2022 dengan judul “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Metode Penyerahan Diri dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan.” Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 ini menghasilkan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh rendahnya perilaku tawakal mahasiswa tersebut. Akan tetapi setelah diberikan SEFT, perlahan kecemasan pada mahasiswa itupun mengalami penurunan.
2. Skripsi yang berjudul “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan Dzikir” Studi Kasus pada Pasien yang Mengalami Fobia Sosial, yang ditulis oleh Hedi Candra Muhammad, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2019. Penelitian ini menggambarkan penerapan terapi SEFT dan dzikir pada penderita fobia sosial yang memberikan hasil positif dan cukup berhasil. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pada Terapi SEFT ini didapati beberapa nilai tasawuf diantaranya: syukur, ikhlas, khusyu’, yakin, dan pasrah.
3. Artikel jurnal dengan judul “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik” yang ditulis oleh Cintami Farmawati dan dipublikasikan oleh Jurnal Madaniyah di tahun 2018. Artikel jurnal ini memiliki fokus untuk mengetahui penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai metode terapi sufistik untuk mengatasi gangguan jiwa di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. Akhirnya melalui metode studi lapangan dan studi pustaka, didapatilah hasil bahwa SEFT adalah gabungan antara kekuatan spiritual

dengan energi psikologi yang 90% menekankan spiritualitas. SEFT akan membuat pasien yakin bahwa kesembuhan sepenuhnya berasal dari Allah swt.

4. Skripsi dengan judul “Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan mental.” Skripsi yang disusun oleh Elis Sahmiatik pada 2020 ini mengangkat studi kasus terhadap Kegiatan Pelatihan *Mind Healing Technique* Angkatan ke-13 di Kota Bandung 2019. Skripsi ini disusun untuk mendapatkan gelar S-1 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil yang didapatkan dari penelitian dengan metode kualitatif ini ialah bahwa antara pikiran dengan mental memiliki kaitan erat yang saling berpengaruh antara satu dengan lainnya. Itu sebabnya di dalam setiap prosesnya, terapi MHT menitikberatkan kepasrahan dan berdoa untuk kesembuhan. Kesehatan mental juga merespon positif kepada terapi MHT dikarenakan fokus terapi ini adalah kekuatan pikiran yang akan memengaruhi mental seseorang.
5. Artikel jurnal yang berjudul “Nilai Sufistik dalam Prosedur Self-Healing”, yang disusun oleh Ajeng Pertiwi Rahmawati, Dr. Cucu Setiawan S.Psi. I, M.Ag, dan Naan, S.Psi.I, M.Ag. yang dipublikasikan oleh Syifa Al-Qulub pada tahun 2020. Pada penelitian ini dirincikan terkait nilai-nilai tasawuf apa saja yang terkandung didalam Terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Hasil dari penelitian artikel jurnal ini didapati bahwa didalam terapi MHT ini terdapat beberapa nilai tasawuf yakni: sabar, pasrah, tawakkal, rida, syukur serta konsep takhalli dan tahalli, selain itu didalam artikel jurnal ini juga didapati nilai tobat sebagai hasil akhir dari penelitian.
6. Artikel jurnal yang berjudul “Nilai-Nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (*Mind Healing Technique*), yang disusun oleh Rizki Fadilah dan dipublikasikan oleh Jurnal Riset Agama pada tahun 2021. Di dalam penelitian berjenis kualitatif yang mengambil sumber data dari hasil observasi, wawancara juga berbagai literatur terkait ini menyimpulkan bahwa terapi pikiran MHT ini sangat efektif untuk menyembuhkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian. Tidak kalah penting bahwa pada proses terapi MHT

(*Mind Healing Technique*) juga mempunyai nilai-nilai sufistik yang relevan dan membuat terapi ini sangat direkomendasikan untuk dijadikan sebagai alternatif pengobatan psikis maupun fisik.

Berdasarkan kepada beberapa penelitian terdahulu ini, ditemukan bahwa sudah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang nilai sufistik yang terkandung didalam kedua terapi baik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) maupun Terapi *Mind Healing Technique* (MHT). Namun sejauh ini penulis belum menemukan adanya penelitian terdahulu yang mengangkat kedua topik tersebut sekaligus dalam artian mengkomparasikan nilai sufistik yang ada didalam kedua terapi tersebut. Oleh karena itu penulis merasa penelitian mengenai Komparasi Nilai Sufistik dalam Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) ini perlu dilaksanakan guna menjabarkan secara terperinci dan melengkapi penelitian sebelumnya mengenai nilai sufistik apa saja yang terdapat didalam kedua terapi tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Guna mempermudah pembaca memahami isi dari skripsi ini, maka penulis akan menjabarkan sistematika penulisan skripsi yang akan dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

1. Bab I

Berisikan pendahuluan yang menjadi gambaran awal permasalahan yang diangkat menjadi penelitian. Bab ini akan berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, bahkan sistematika penulisan skripsi.

2. Bab II

Memuat landasan teori yang berbicara mengenai berbagai materi kepuustakaan dari tema yang diangkat menjadi penelitian. Pada bab ini akan

dikaji seputar terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terapi *Mind Healing Technique* (MHT), serta nilai-nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi tersebut.

3. Bab III

Merupakan metodologi penelitian yang akan dipakai untuk mendapatkan seluruh informasi dalam skripsi ini. Bab ini memuat pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data penelitian, teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian, serta teknik analisis data penelitian.

4. Bab IV

Terdapat hasil penelitian dan pembahasan yang akan terbagi kepada tiga bagian. Bagian awal atau pertama adalah mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan nilai sufistik yang terkandung di dalamnya, kedua mengenai terapi *Mind Healing Technique* (MHT) dan nilai sufistik yang ada pada terapi tersebut, dan terakhir adalah hasil komparasi nilai sufistik dari kedua terapi tersebut.

5. Bab V

Adalah penutup yang merupakan bagian paling akhir dari skripsi dan memuat kesimpulan dari penelitian, serta saran bagi pembaca juga peneliti selanjutnya.