

**IMPLEMENTASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENGURANGI STRES
PADA PASIEN STROKE (STUDY KASUS DI RUMAH TERAPI
KAJEN PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

DIAH MUSTAFIDAH
NIM. 3319013

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**IMPLEMENTASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENGURANGI STRES
PADA PASIEN STROKE (STUDY KASUS DI RUMAH TERAPI
KAJEN PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

DIAH MUSTAFIDAH

NIM. 3319013

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Diah Mustafidah

NIM : 3319013

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENGURANGI STRES PADA PASIEN STROKE (STUDY KASUS DI RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN)"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 8 Juni 2023

Yang Menyatakan,


Diah Mustafidah
NIM. 3319013

NOTA PEMBIMBING

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
Karangjampo 01/2 Tirta Kab. Pekalongan 51151

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Diah Mustafidah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Diah Mustafidah
NIM : 3319013
Judul : **IMPLEMENTASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENGURANGI STRES PADA PASIEN STROKE (STUDY KASUS DI RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN)**

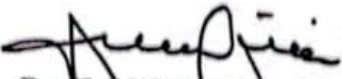
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 8 Juni 2023

Pembimbing,


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **DIAH MUSTAFIDAH**
NIM : **3319013**
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI TERAPI SEFT (*SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM
MENGURANGI STRES PADA PASIEN STROKE
(STUDY KASUS DI RUMAH TERAPI KAJEN
PEKALONGAN)**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 05 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009


Dr. Muhammad Rifai Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 05 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap turunkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikut beliau yang istiqomah hingga akhir hayat. Sebagai rasa cinta dan kasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

1. Orang tua tercinta Bapak Munir Ahmad dan Ibu Nur Fadlilah yang selalu memberi do'a dan kasih sayangnya sepanjang masa. Terimakasih atas do'a dan dukungan yang diberikan, skripsi ini tidak akan pernah selesai tanpa do'a yang selalu orang tua panjatkan. Orang tua yang menjadi support system terbaik yang jasa dan do'anya selalu mengalir. Semoga Allah membalas semua kasih sayang yang diberikan kepada anak-anakmu.
2. Saudaraku tercinta M. Fatkhul Mu'in, satu-satunya saudara yang akan menemani sampai tua. Terimakasih telah menjadi salah satu semangat untuk mengerjakan skripsi ini. Selalu ada harapan untuk menjadi teladan yang baik untuknya. Semoga bisa menempuh pendidikan yang lebih tinggi.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag selaku Dosen pembimbing skripsi. Terimakasih selalu membimbing, mensupport, dan mendo'akan agar bisa menyelesaikan skripsi ini di semester delapan. Semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan Bapak.
4. Bapak Budi Santoso dan Ibu Ida Nurani selaku kepala sekaligus terapis di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, yang telah memberi ijin, membantu, dan

berkenan menjadi partisipan. Semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan Bapak dan Ibu.

5. Para pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, yang telah berkenan menjadi partisipan. Semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan dan semoga Allah memberikan kesembuhan.
6. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 yang telah menemani selama empat tahun dan yang menjadi motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman yang penulis cintai dan sayangi, penulis tidak dapat menyebutkan namanya satu persatu, yang selama ini menjadi support system, tempat berkeluh-kesah, dan selalu membantu dalam hal apapun.
8. Teruntuk diri sendiri, terimakasih telah bertahan dan berjuang hingga menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

*”JIKA INGIN MELAKUKAN PERUBAHAN JANGAN TUNDUK TERHADAP
KENYATAAN, ASALKAN KAMU YAKIN DI JALAN YANG BENAR, MAKA
LANJUTKAN”*

-GUS DUR-

ABSTRAK

Mustafidah, Diah. 2023. *Implementasi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke (Study Kasus Di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan)*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag.

Kata Kunci: Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Stres

Stres merupakan gangguan psikologis dengan berbagai macam gejala bagi yang merasakannya. Stres dapat dirasakan oleh siapa saja, salah satunya pada pasien stroke. Pasien stroke yang mengalami stres dapat memperparah kondisi strokenya. Dalam hal ini perlu diatasi, salah satu cara mengatasi stres pada pasien stroke adalah dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan teknik terapi yang mengandung kekuatan *do'a* dalam pengaplikasiannya, tanpa alat apapun, mudah, serta cepat dirasakan efeknya. Terapi yang digunakan baik untuk mengatasi masalah fisik dan psikis. Dengan pengaplikasian yang mudah, maka teknik ini digunakan dalam berbagai masalah.

Skripsi ini berjudul “Implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke (Study Kasus Di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan)”. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu 1) Bagaimana kondisi stres di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan? 2) Bagaimana implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan dan implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan. Penelitian ini bermanfaat bagi teoritis dan praktis.

Penelitian ini menggunakan jenis *field research* (penelitian lapangan) dengan metode kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis. Adapun informan penelitian ini adalah kepala Rumah Terapi Kajeun Pekalongan, terapis, dan pasien stroke di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan. penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian yang dilakukan Implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke (Study Kasus Di Rumah Terapi Kajeun Pekalongan) menunjukkan bahwa kondisi stres pada pasien stroke berkurang dari sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Implementasi terapi SEFT meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dari empat informan mengalami penurunan tingkat stres berdasarkan perhitungan skala yang ada di terapi SEFT.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke (Study Kasus di Rumah Terapi Kajen Pekalongan)”. Shalawat serta Salam senantiasa tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa pelita bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag. yang telah memberikan kesempatan untuk penulis menempuh pendidikan di UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Dr. H. Sam’ani, M. Ag.
3. Ketua Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Cintami Farmawati, M. Psi.
4. Dosen Pembimbing Skripsi Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag. yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dosen Pembimbing Akademik Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag.
6. Seluruh Dosen Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmunya selama penulis mengenyam pendidikan di UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

7. Rumah Terapi Kajej Pekalongan yang telah memberi izin dan membantu dalam melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Pekalongan, 8 Juni 2023

Penulis

Diah Mustafidah
NIM. 3319013

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN.....	iv
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
1. Kegunaan Teoritis	4
2. Kegunaan Praktis.....	5
E. Kajian Teori	6
1. SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	6
2. Stres	8
F. Penelitian terdahulu yang relevan	10
G. Kerangka Berfikir.....	12
H. Metode Penelitian.....	13
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	13
2. Sumber data	14
3. Teknik Pengumpulan data	15
4. Teknik Analisis Data	17
I. Sistematika Penulisan	19
BAB II Landasan Teori.....	20

A.	Stres.....	20
1.	Pengertian Stres	20
2.	Jenis-Jenis Stres.....	21
3.	Tingkatan Stres.....	22
4.	Faktor Penyebab Stres	23
5.	Indikator Stres	25
B.	Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	26
1.	Pengertian Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	26
2.	Tahapan Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	27
3.	Keberhasilan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	32
BAB III Implementasi Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)		
Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi Kaje		
Pekalongan		
36		
A.	Gambaran Umum Rumah Terapi Kaje Pekalongan.....	36
1.	Sejarah Rumah Terapi Kaje	36
2.	Visi, Misi, dan Motto Rumah Terapi Kaje Pekalongan	38
3.	Profil Rumah Terapi Kaje Pekalongan.....	38
4.	Data Pasien Stroke di Rumah Terapi Kaje Pekalongan	40
5.	Letak Geografis	40
B.	Kondisi Stres pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi Kaje Pekalongan ...	41
1.	Sedih.....	41
2.	Mudah Marah	42
3.	Gangguan Kecemasan	43
4.	Susah Tidur.....	43
5.	Susah Makan	44
C.	Implementasi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technqie)	
Dalam Mengatasi Stres Pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi Kaje		
Pekalongan		
45		
1.	Tahapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	45
2.	Waktu Pelaksanaan dan Durasi Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	48
3.	Keberhasilan Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>). 48	

4.	Evaluasi Proses Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	49
BAB IV	Analisis Implementasi Terapi Seft (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Dalam Mengatasi Stres Pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi KAJEN Pekalongan.....	52
A.	Analisis Kondisi Stres Pada Pasien Stroke Rumah Terapi KAJEN Pekalongan	52
B.	Analisis Implementasi Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Techniue</i>) Dalam Mengatasi Stres pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi KAJEN Pekalongan.....	57
1.	Tahapan Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	57
2.	Waktu Pelaksanaan dan Durasi Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>).....	60
3.	Keberhasilan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	61
C.	Analisis Tingkat Keberhasilan Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Dalam Mengatasi Stres Pada Pasien Stroke Di Rumah Terapi KAJEN Pekalongan.....	65
BAB V	Penutup.....	66
A.	Kesimpulan	66
B.	Saran.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan reaksi adaptif bersifat sangat individual, sehingga respon stres akan berbeda antara individu dengan individu lainnya. Stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan karena stres dapat membantu individu menjadi lebih waspada, tetapi jika stres tergolong berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Stres yang terus menerus dapat menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, sulit tidur yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik maupun psikis.¹

Stres dapat muncul pada penderita pasca serangan stroke yang berupa penolakan diri, rendah diri, mudah marah, depresi, dan dihantui bayang-bayang kegagalan fungsi dan kematian. Stres pada penderita stroke umumnya disebabkan karena kecemasan dan ketidaktahuan tentang kondisi penyakitnya. Kondisi ini akan lebih berat jika pasien tidak mendapat dukungan dari keluarga. Keadaan stres yang berkepanjangan jika tidak diatasi akan mengarah pada gangguan jiwa yang lebih parah.² Dengan begitu, penderita yang tidak memiliki atau kurang motivasi, harapan

¹ Nurwidya Ade Putri dan Nunung Herlina, “*Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Stroke Berulang*”, (Samarinda: Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jurnal Borneo Student Research, Vol. 2, No. 3, 2021), hal. 1808

² Tutik Sri Hariyati, dkk, “Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kesiapan Pasien Stroke dan Keluarga dalam Merencanakan Perilaku Adaptif Pasca Perawatan di Rumah Sakit”, (Malang: *Jurnal Keperawatan Indonesia* Vol. 8, No. 1, Maret 2004), hal. 14

untuk sembuh, dan kurangnya dukungan dari keluarga maupun sosial berpotensi menimbulkan beban bagi penderita sehingga berujung pada stres.³

Solusi dalam mengatasi stres sifatnya religius-spiritual, yaitu tasawuf. Lantaran dapat memberikan solusi apabila hidupnya bermakna, tentu saja manusia akan bahagia. Pastinya, peran agama Islam dalam psikoterapi membantu manusia untuk mengatasi jiwanya serta membangun kondisi kesehatan mental. Terapi yang berfokus pada keikhlasan, kepasrahan, dan kebersyukuran atas apa yang dialami oleh manusia dinamakan sebagai SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Keberhasilan terapi SEFT yang berhubungan dengan spiritual meliputi: yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah, dan syukur. SEFT dipernalkan dari Ahmad Faiz Zainuddin pada tahun 2005. SEFT merupakan teknik terapi baru yang dikembangkan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang menggabungkan *energy pschyhology* dan spiritual yang berdampak luar biasa baik bagi kesehatan manusia.⁴

Pelaksanaan terapi SEFT, yang mana seseorang disuruh rileks, menyertakan perasaan, dan menenangkan diri. Kemudian dikolaborasikan dengan pendekatan lain seperti metode Sedona guna memandu seseorang untuk merasakan sakit dan perlahan merasakan sakitnya makin hilang. SEFT juga dilaksanakan dengan ketukan fisik ringan pada titik merindian seseorang.⁵

³ Nevid, Jeffrey S, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2014), hal. 154

⁴ Cintami Farmawati, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pekalongan: *Jurnal Madaniyah*, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018), hal. 78-79

⁵ Muthmainnah Zakiyyah, *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*, (Probolinggo: *Jurnal Sain Med*, Vol. 5, No. 2, Desember 2013), hal. 67

Rumah terapi Kajen Pekalongan, terletak di Jalan Kandaseda, Dukuh Kemranggon, Tanjung Kulon, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah. Rumah terapi Kajen melayani dan menangani beragam pengobatan *Thibbun Nabawi*. Salah satu metode pengobatan yang ada di rumah terapi ini adalah SEFT. Terapi SEFT dilakukan sebelum menjalani sesi terapi untuk penanganan stroke. Pasien stroke di Rumah Terapi Kajen Pekalongan mengalami stres dibandingkan dengan pasien lainnya. Hal ini dikarenakan pasien stroke belum bisa menerima keadaan yang mengalami kelumpuhan sehingga menyebabkan stres. Dengan terapi SEFT maka pasien stroke menjadi tenang dari ketidakstabilan emosi yang dikarenakan stres. Setelah diterapi SEFT dilanjutkan ke pengobatan stroke.⁶

Berdasarkan wawancara awal dengan salah satu subjek pasien stroke yang mengalami stres, menyebutkan bahwa pasien sudah satu bulan mengalami stroke awal sehingga pasien mengalami stres. Untuk mengurangi masalah stres yang dialami, pasien stroke melakukan upaya pengobatan di Rumah Terapi Kajen melalui SEFT agar lebih menerima penyakit, keadaan, dan sebagai upaya berikhtiar untuk sembuh dari penyakit stroke.⁷ Kemudian berdasarkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan salah satu pasien stroke yang telah diterapi SEFT dua kali, pasien mengaku intensitas stres yang dirasakan berkurang.⁸

⁶ Budi Santoso, Terapis SEFT di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, Wawancara pribadi, Pekalongan, 01 November 2022

⁷ AB, Pasien stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 21 November 2022.

⁸ AB, Pasien stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 21 November 2022.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut terkait Implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Stroke (Study Kasus di Rumah Terapi Kajej Pekalongan). Dengan demikian, pemahaman mengenai terapi SEFT merupakan kunci penting untuk mencapai keberhasilan dalam mengatasi stres. Jika stres sudah teratasi, maka pasien stroke dapat lebih fokus untuk terapi penanganan stroke selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan?
2. Bagaimana Implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien di Rumah Terapi Kajej Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.
2. Untuk mengetahui implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam memperluas informasi keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi. Khususnya tentang Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

2. Kegunaan Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat bagi:

a. Sefter

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sebuah masukan, pertimbangan, dan solusi dalam menyikapi masalah yang ada di masyarakat mengenai stres yang terjadi pada pasien stroke.

b. Pasien Stroke

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau *problem solving* bagi pasien stroke dalam mempelajari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

c. Peneliti

Dapat menambah pemahaman serta penghayatan tentang proses atau implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di tempat penelitian terkait.

d. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Dapat dijadikan pembelajaran dan wawasan kepada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi sebagai calon psikoterapis, baik secara teori maupun praktik tentang terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

e. Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang memiliki kaitan dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

E. Kajian Teori

1. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Roger Callahan merupakan pelopor TFT (*Tought Field Therapy*). TFT merupakan terapi yang mempelajari sistem energi tubuh. Teknik dalam TFT yakni dengan mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari ke bagian bawah mata. Roger Callahan berhasil melakukan teknik ini kepada pasiennya yang memiliki fobia air (*water phobia*). Dengan keberhasilannya ini, Callahan membuat alat diagnosa gangguan sistem energi tubuh (*voice technology*) dan dibeli pertama kali oleh Gary Craig.⁹

⁹ Anisa Marhamah dan Witrin Gamayanti, *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19*, (Bandung: Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung Vol. 1, No. 26, 26 November 2021), hal. 14

Gary Craig memperkenalkan EFT (*Emotional Freedom Technique*). EFT merupakan teknik yang lebih mudah dipelajari, lebih murah serta efektif menyelesaikan masalah dan merupakan teknik hasil penyerdehanaan dari TFT. Kemudian, EFT dikembangkan lebih jauh lagi oleh Steve Wells yang merupakan murid dari Gary Craig. Jika EFT yang dikembangkan oleh Gary Craig lebih banyak digunakan untuk penyembuhan, namun Steve Wells memperluas kegunaan EFT, yaitu untuk meningkatkan prestasi (*hy*). Steve Wells menjadi pembicara dan konsultan internasional dibidang *peak performance* serta menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Zainuddin Faiz.¹⁰

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada tahun 2005. SEFT ialah hasil peningkatan dari EFT. Ahmad Faiz Zainuddin belajar dari Steve Wells salah satu pakar EFT asal Australia dan belajar juga melalui vidio course dari pencipta EFT yakni Gary Craig. Ahmad Faiz Zainuddin menambahkan aspek spiritual pada EFT sehingga menjadi SEFT.¹¹ SEFT merupakan teknik terapi yang berupa penggabungan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas, yang mana cara yang dipakai yakni mengetuk beberapa titik merindian tertentu pada tubuh. SEFT memfokuskan

¹⁰ Anisa Marhamah dan Witrin Gamayanti, *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19,.....*, hal. 14

¹¹ Muthmainnah Zakiyyah, *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea,.....*, hal. 67

pada ucapan kata-kata dengan pengulangan disertai irama yang teratur dan bersikap pasrah kepada Tuhan sesuai dengan kepercayaan masing-masing.¹²

SEFT yaitu teknik penyembuhan yang menggabungkan aspek psikologis dengan do'a dan spiritualitas. Cara kerjanya yaitu merangsang titik-titik pada tubuh tertentu. Ada 361 titik akupuntur disepanjang 12 merindian energi tubuh yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Dari 361 titik disederhanakan menjadi 18 titik namun mewakili garis energi utama tubuh. Terapi SEFT yaitu suatu teknik terapi untuk mengatasi emosi dengan cara mengetuk ujung jari untuk merangsang titik-titik merindian dalam tubuh disertai dengan merasakan dan menyertakan masalah yang dihadapi.¹³

Dengan demikian, penelitian ini menggunakan teori SEFT yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. SEFT ini selaras diimplementasikan pada pasien stroke yang mengalami stres, disebabkan para pasien butuh sentuhan dari sisi spiritualitas untuk mengurangi stres tersebut.

2. Stres

Menurut Morse dan Furst, Stres adalah suatu keadaan mental atau emosional yang bersifat merusak atau menghancurkan.¹⁴ Menurut Cannon stres adalah gangguan *homeostasis* yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan

¹² Lilis Dwi Septiani dan Tatiana Siregar, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*, (Balikpapan: Cv. Pradina Pustaka Grup, 2022, hal. 29

¹³ Lilis Dwi Septiani dan Tatiana Siregar, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat,.....*,hal. 29

¹⁴ Muhammad Zein Permana, dkk, *Kontribusi Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 2020*, {Batu: Literasi Nusantara, 2021), hal28

fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis.¹⁵

Dalam pandangan Grant Brecht, sangat banyak hal yang dapat mendorong munculnya stres. Seperti semua persoalan hidup atau berbagai peristiwa yang terjadi, antara lain: perubahan yang drastis, tuntutan yang terlalu besar, rangsangan yang tidak memadai, sikap orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, situasi dan keadaan seseorang, rasa takut dan khawatir yang berlebihan atau kemampuan berkomunikasi yang minim.¹⁶

Menurut Hariandja, stres ialah keadaan yang membuat tegang/tekanan emosional dari seseorang, sebab sedang berhadapan dengan tuntutan yang sangat besar, resiko-resiko, dan adanya kesempatan yang sangat penting, dengan begitu, maka dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik sekarang.¹⁷

Menurut Hans Selye, stres merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Seseorang dapat dikatakan stres apabila mengalami beban atau tugas yang berat namun orang tersebut tidak mampu mengatasi tugas yang dibebankan itu. Ketika tubuh merespons 'tidak mampu' terhadap tugas tersebut, maka disaat itulah seseorang mengalami stres.¹⁸

¹⁵ Nasib Tua Lumban Gaol, Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional, (Yogyakarta: National Taiwan Ocean University, *Buletin Psikologi* Vol. 24, No. 1, 2016), hal. 2

¹⁶ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres*, (Jakarta: Hikmah, 2009), hal. 50

¹⁷ Fajar Saranani, Margono Setiawan, dan Asraf, *Stres Kerja*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), hal. 25

¹⁸ Dinno Rilando, *5 Langkah Jitu Kendalikan Stres: Membongkar Habis Problematika Stres Melalui Perpaduan Ilmu Agama, Medis, Motivasi, NLP dan Hipnoterapi*, (Medan: Usu Press, 2016), hal. 2

Dalam penelitian ini, menggunakan teori dari Hans Selye. Teori ini menjelaskan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya.¹⁹ Dengan begitu, tepat jika diselaraskan dengan penelitian ini. Dimana pasien stroke menjadikan semua kejadian atau keadaan sebagai beban karena ketidakmampuan mengatasi keadaan tersebut sehingga berujung pada stres.²⁰

F. Penelitian terdahulu yang relevan

Dari permasalahan yang diteliti, sekiranya akan memaparkan beberapa karya yang memiliki kesamaan tema untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara penelitian yang diteliti dengan penelitian yang sudah ada. Berikut pemaparannya:

Pertama, jurnal yang berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks*” di jurnal ini metode yang dipakai yakni *quasy experiment pre post test randomized control group design*. Dalam jurnal ini memaparkan pasien kanker serviks yang sedang di kemoterapi mengalami stress di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Hasan Shadiqin Bandung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan, bahwa SEFT efektif menurunkan stres jika dibandingkan dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan yang biasa diterapkan oleh perawat di Rumah Sakit tersebut. Persamaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah

¹⁹ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres*,....., hal. 51

²⁰ Dinno Rilando, *5 Langkah Jitu Kendalikan Stres: Membongkar Habis Problematika Stres Melalui Perpaduan Ilmu Agama, Medis, Motivasi, NLP dan Hipnoterapi*,....., hal. 2

sama-sama menggunakan SEFT dalam proses terapi. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah jurnal ini menggunakan terapi SEFT dalam mengatasi stres pada pasien kanker serviks. Jika penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jurnal ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian.²¹

Kedua, jurnal dengan judul “*Penerapan Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok Kalangan Remaja*”. Dalam jurnal ini memaparkan kebiasaan bahkan kecanduan merokok remaja yang tidak lain adalah siswa tergolong tinggi yaitu 75% siswa kategori berat dan 25% siswa kategori sedang. Ketika sudah diterapi SEFT tingkat kecanduan menurun sekitar 10%. Persamaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah sama-sama menggunakan SEFT dalam proses terapi. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah didalam jurnal ini teknik SEFT tidak dijelaskan secara menyeluruh hanya poin-poin tertentu seperti titik merindian saja, tidak menjelaskan proses terapi SEFT itu sendiri. Sedangkan, di penelitian ini akan menjelaskan terkait proses dari terapi SEFT dalam mengurangi stres pada pasien stroke. Jurnal ini ranahnya ke siswa, sedangkan penelitian ini ranahnya ke masyarakat umum.²²

Ketiga, skripsi yang berjudul “*Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok (Study Kasus di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang)*”. Pada skripsi ini

²¹ Desmaniarti Z dan Nani Avianti, Spititual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks, (Bandung: *Jurnal Ners* Vol. , No. 1, April 2014), hal. 1

²² Numaningsih, Penerapan Metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok Kalangan Remaja, (Bandung: Syifa Al-Qulub, *Jurnal Studi Psikologi Sufistik*, 2020), hal. 30

menjelaskan proses terapi SEFT dalam menanggapi ketergantungan merokok di klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang. Skripsi ini menggunakan metode wawancara dan observasi dengan mengambil 2 sampel yang termasuk perokok aktif. Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan yang dialami oleh pasien seperti kurangnya dosis merokok bahkan berhenti merokok. Persamaan skripsi ini dengan penelitian yang diteliti adalah sama-sama menggunakan SEFT dalam proses terapi. Perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang diteliti ialah jika dalam skripsi ini mengambil 2 sampel sedangkan penelitian ini mengambil 3 sampel untuk proses penelitian.²³

Keempat, jurnal yang berjudul “*Stres Pada Kejadian Stroke*”. Pada Jurnal ini memaparkan stres pada kejadian stroke dengan jumlah sampel yaitu 90 responden. Hasil dari penelitian pada jurnal ini menunjukkan sebanyak 71 responden mengalami stres. Persamaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah sama-sama membahas tentang stres yang dialami oleh penderita stroke. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang diteliti adalah di dalam jurna menggunakan objek secara umum sedangkan objek dalam penelitian ini lebih khusus yaitu di rumah terapi Kajej Pekalongan.²⁴

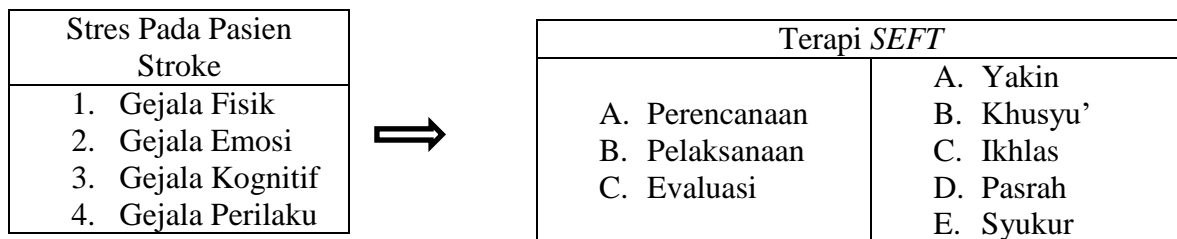
²³ Essa Shabarti Putri, Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok (Study Kasus di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang), (Pekalongan: *Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuuddin, Adab, dan Dakwah, IAIN Pekalongan*, 2021), hal. 1-10

²⁴ Gabriella Adientya dan Fitria Handayani, *Stres Pada Kejadian Stroke*, (Semarang: Jurnal Nursing Studies, Vol. 1, No. 1, 2012), hal. 183

G. Kerangka Berfikir

Berdasarkan analisis teori diatas, maka diperlukan sebuah kerangka berfikir. Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai alternatif dan mengurangi stres pada pasien stroke yang diterapkan juga di rumah terapi Kajean Pekalongan. Untuk itu, penting dilakukan kajian mengenai proses terjadinya terapi SEFT dalam mengurangi stres pada pasien stroke di rumah terapi Kajean Pekalongan. Dari penjelasan tersebut dapat dibuat skema kerangka berfikir sebagai berikut:

Tabel 1.1: Kerangka Berpikir



H. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode dan jenis penelitian sebagai berikut:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang dilakukan untuk menghasilkan data kebenaran yang didasarkan pada fenomenologi dan bersifat deskriptif, mengacu pada data dan menggunakan teori sebagai pendukung untuk menghasilkan teori

baru dan memperkuat teori yang sudah ada. Menurut Sugiyono, pendekatan kualitatif merupakan sebuah riset yang digunakan untuk menggali, menemukan, dan mendeskripsikan tentang realitas sosial. Penelitian kualitatif banyak digunakan dalam bidang sosial.²⁵

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis, yang bertujuan untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang yang dapat diamati melalui tindakan, sikap, pikiran, dan berbagai gejala mental lainnya. Dalam penelitian ini, informasi mengenai gejala tersebut dapat berasal dari berbagai sumber seperti observasi, wawancara, atau meneliti surat dan dokumen pribadi.²⁶

Jenis penelitian yang digunakan adalah *field research* (penelitian lapangan) berbentuk study kasus. Dalam penelitian study kasus dilakukan secara mendalam terkait unit sosial, sehingga mendapatkan gambaran yang lengkap dan baik. Penelitian study kasus digunakan untuk penelitian sosial, agama, dan sains yang mencakup terkait tempat, peristiwa, maupun tindakan. Selain itu, melalui penelitian study kasus dapat memberikan gambaran atau informasi secara detail dan terperinci terkait latar belakang dari kasus yang diteliti.²⁷

²⁵ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Jejak, 2018), hal. 8

²⁶ Khairul, dkk, *Metode Psikologis dalam Studi Islam*, Jurnal Al – Mahyra, Vol. 2, No, 1, April 2021, hal. 45

²⁷ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hal. 19

2. Sumber data

Sumber data yang digunakan dalam menyusun penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan sekunder.²⁸

a. Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diambil langsung dari sumbernya atau objek yang diamati.²⁹ Sumber data primer merupakan data yang dikaji dalam pembahasan yang didapat dari observasi, pengamatan langsung, wawancara, serta dokumentasi tentang kondisi stres pada pasien stroke dan implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajian Pekalongan meliputi terapis, 4 (empat) pasien stroke, dan kepala rumah terapi yang akan menjadi sumber utama pada penelitian.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diambil secara tidak langsung dari sumbernya. Sumber data sekunder bisa di peroleh dari data yang sudah ada maupun mengutip dari literatur.³⁰ Adapun yang menjadi sumber data sekunder adalah keluarga pasien, referensi-referensi kepustakaan atau buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian.

3. Teknik Pengumpulan data

²⁸ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hal. 54

²⁹ Aja Surajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2018), hal. 29

³⁰ Yusuf Nalim dan Salafuddin Turmudzi, *Statistik Deskriptif*, (Pekalongan: STAIN Press, 2012), hal. 43

Yakni cara yang digunakan untuk mendapatkan data, diantaranya:

a. Observasi

Yakni suatu aspek untuk mendapatkan data yang diperoleh dengan mengamati secara langsung.³¹ Adapun teknik observasi ini digunakan untuk memperoleh informasi terkait kondisi stres pada pasien stroke, mengamati secara langsung proses terapi atau implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke, dan memperoleh informasi serta kesimpulan dari pengamatan tersebut.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan untuk mengumpulkan data melalui tanya jawab secara sistematis untuk tujuan penelitian. Setelah melakukan observasi, maka akan mendapatkan data yang lebih lengkap. Metode wawancara diterapkan melalui interview bebas terpimpin yaitu pewawancara mengajukan pertanyaannya dan narasumber menjawab dengan bebas.³² Wawancara terbagi menjadi dua jenis yakni wawancara mendalam dan wawancara terarah.³³

1) Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilakukan sebagai upaya untuk menggali informasi dengan cara masuk pada kehidupan informan, dan biasanya

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal. 293

³² Mamik, *Metodologi Kualitatif.....*, hal. 109

³³ Rahardjo, Mudijia, *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*, (Malang: UIN Malang), 2011.

bersifat natural sehingga terkesan lebih hidup suasananya. Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini ialah pasien stroke yang akan diterapi SEFT.

2) Wawancara Terarah

Wawancara terarah bersifat lebih formal, karna pertanyaan yang diajukan sudah tersusun dan disiapkan terlebih dahulu. Dalam hal ini, wawancara terarah dilakukan pada kepala Rumah Terapi Kajen, untuk menggali informasi yang bersifat formal dan seputar profil dan konsep implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) di Rumah Terapi Kajen Pekalongan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yakni cara mengumpulkan data untuk mencari tahu informasi tentang variabel berupa catatan, buku, agenda, surat kabar, dan lain-lain.³⁴ Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan sebagai bukti visual adanya komunikasi baik dalam bentuk wawancara maupun yang lainnya. Dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa audio maupun visual seperti dokumen, rekaman wawancara, foto pada saat proses wawancara dengan pasien, terapis, dan kepala Rumah Terapi, serta foto pada saat proses terapi.

³⁴ Mamik, *Metodologi Kualitatif.....*, hal. 115

4. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif dan analisis.³⁵ Berikut adalah langkah-langkah analisis data:

a. Reduksi Data

Tahap ini berupa meringkas, memilih, dan memfokuskan kepada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu.³⁶ Untuk itu, data yang diperoleh tentang kondisi stres pada pasien stroke serta implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajian Pekalongan akan dipilih dengan hanya mengambil data yang dibutuhkan.³⁷

b. Penyajian Data

Tahap menyajikan data berupa uraian singkat, bagian, hubungan antara kategori, dan semacamnya. Melalui penyajian data, maka data yang didapat lebih mudah dipahami.³⁸ Biasanya penyajian data dalam penelitian kualitatif berbentuk narasi. Untuk itu, pada tahap ini dapat menyajikan data berdasarkan data yang sudah direduksi dengan membuat uraian tentang kondisi stres pada pasien stroke dan implementasi terapi SEFT (*Spiritual*

³⁵ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: Cakra Books, 2014), hal. 172

³⁶ Sugiyono, , *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.....*, hal. 248

³⁷ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), hal. 121

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.....*, hal. 247

Emotional Freedom Technique) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap kesimpulan berupa hasil akhir yang disederhanakan dan disajikan berdasarkan pemikiran menganalisa dan survei catatan lapangan.³⁹ Untuk itu, setelah data-data ditampilkan dan dianalisis dengan teliti mengenai kondisi stres pada pasien stroke dan implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, maka dapat membuat kesimpulan dan verifikasi dengan didukung data-data dan bukti-bukti yang kuat.

I. Sistematika Penulisan

Dalam membahas sistematika diatas, maka penulis menyusun kerangka penelitian ini secara sistematis agar mudah dipahami. Adapun pembahasan dari sebuah rangkaian ini dibahas mencakup dalam 5 bab, sebagai berikut:

Bab Pertama, membahas tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, membahas tentang landasan teori stres dan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.....*, hal. 335

Bab Ketiga membahas tentang uraian data yang diperoleh dari lapangan, dengan mendeskripsikan tentang gambaran rumah terapi, kondisi stres pada pasien stroke, dan implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

Bab Keempat, membahas tentang analisis dari hasil penelitian dengan teori yang sudah ada yaitu analisis kondisi stres pada pasien stroke dan analisis implementasi terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.

Bab Kelima, bab penutup. Berisi kesimpulan yang menjawab rumusan masalah dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kondisi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, termasuk dalam stres sedang. Gejala stres yang dirasakan oleh pasien stroke diantaranya gejala emosi seperti sedih dan gangguan kecemasan. Gejala fisik ditunjukkan dengan susah tidur dan susah makan. Gejala kognitif yang ditunjukkan seperti mudah lupa. Gejala perilaku ditunjukkan dengan mudah marah. Penyebab stres pada pasien stroke dikarenakan faktor fisik-biologis.

Implementasi terapi SEFT dalam mengurangi stres pada pasien stroke di Rumah Terapi Kajej Pekalongan. Dilakukan dengan tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun teknik-teknik SEFT, yaitu: *set-up*, teknik *set-up* bertujuan agar pasien mengeluarkan efek negatif dengan motivasi, *tune-in* merupakan teknik dengan mengucapkan kalimat tanpa menyangkal yang bertujuan agar pasien berhasil pada proses terapi, *tapping* merupakan pengetukan titik merindian, terdapat 18 titik merindian. Keberhasilan SEFT yang harus diaplikasikan dalam terapi ini yaitu: yakin, ikhlas, pasrah, khusyu', bersyukur yang bertujuan untuk pembersihan diri dari dosa dan dapat mendekatkan diri kepada Allah. Dari adanya penerapan terapi SEFT, terdapat perubahan yang dirasakan pasien, seperti tingkat stres menjadi turun hal ini dibuktikan dengan tingkat skala stres sebelum diterapi mencapai lebih dari angka 5 (lima) sedangkan setelah diterapi tingkat skala stres menurun rata-rata

dibawah angka 5 (lima). Maka dari itu, proses implementasi terapi SEFT dalam mengurangi stres pada pasien stroke dapat dikatakan teratasi dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi sefter di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, agar dapat meningkatkan kualitas, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, dan menjaga konsistensi pelayanan mengenai SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada pasien stroke.
2. Bagi pasien stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, untuk dapat belajar dalam mengelola stres agar tidak sampai merasakan stres negatif yang dapat merugikan baik secara fisik maupun psikis.
3. Bagi peneliti, dapat mempelajari lebih jauh lagi terkait terapi SEFT agar dapat mengimplementasikan dalam kehidupan khususnya dalam mengurangi stres.
4. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sumbangsih berupa keilmuan dalam bidang terapi SEFT dalam mengurangi stres. Untuk kedepan sebaiknya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terutama mengenai terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi ataupun mengatasi permasalahan yang lain.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), hasil penelitian ini sebaiknya dapat dimanfaatkan sebagai

sudut pandang pemikiran peneliti dengan melihat kekurangan dan hambatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AB. 2022. Pasien stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajej Pekalongan. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 21 November 2022.
- Adientya. Gabriella dan Fitria Handayani, 2012. Stres Pada Kejadian Stroke, Semarang: *Jurnal Nursing Studies*. Vol. 1
- Ai Mustafa, Abdul. 2005. *10 Sebab Dicintai Allah*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Hikam, 2006. *Penenteram Hati*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Al-Khawarizmi. 2022. *Hilangkan stres dan Kecemasan Dari Kehidupan Anda*. Jakarta: PT. Aksara Bumi.
- Amin Syukur, M. 2010. *Pengantar Studi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Nuun.
- Anggito, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak.
- Ardan, M. 2020. *Penerapan Spiritual and Emotional Freedom Technique Untuk Pelayanan Kesehatan dan Mental*. Makassar: Yayasan Barcode.
- Armanu, Ana Sofia Aryati, dkk. 2021. *Stres: Di Era Turbulensi*. Malang: UB Press.
- Ar-Razi, Syamsudin, 2019. *Menyelami Spiritualitas Islam Jalan menemukan Jati Diri*. Ciputat: Alifia Books.
- Dewi Ambarawati, Putri, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Magelang: FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang. *Jurnal Keperawatan* Vol. 5, No. 1.
- Diyanna Lora, Meysie. 2015. Pengaruh Pendekatan Kognitif Untuk Mengurangi Stres Dalam Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014. (Yogyakarta: Universitas

Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*
Vol. 3, No, 2.

DM, 20 Februari 2023. Istri RDF Pasien Stroke yang mengalami stres di Rumah
Terapi Kajej Pekalongan. Wawancara Pribadi.

Dwi Septiani dan Tatiana Siregar, Lilis. 2022. *Terapi Spiritual Emotional
Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat,*
.Balikpapan: Cv. Prdadina Pustaka Grup.

Essa Shabarti Putri,Essa. 2021. Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom
Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok (Study
Kasus di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang),
(Pekalongan: *Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas
Ushuuddin, Adab, dan Dakwah. IAIN Pekalongan.*

Farmawati, Cintami. 2018. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)
sebagai Metode Terapi Sufistik. Pekalongan: *Jurnal Madaniyah*, Vol.8.No.1

Fatmawati, Aulia ,Atiek Murhayati, dkk. 2022. *Kebutuhan Dasar Manusia,*
Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Febrianto, Yoga. 2018. *Berdamai Dengan Kebiasaan Buruk: Memandang
Kebiasaan Buruk Dengan Lebih Bijak.* Jakarta: PT. Sinar Dunia.

Gaol, Lumban. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Taiwan:
NTOU, *Buletin Psikologi*, Vol. 24, No. 1

Hamidin, A. S. *Keampuhan Terapi Air Putih.* Yogyakarta: PT. Buku Seru

Hikmah, Nurul dan Dawata Afnan El Hakim. 2021. *Qur'anic Modeling: Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*. Tangerang: Bait Qur'any Multimedia.

<https://id.m.wiktionary.org/wiki/penyakit> Diakses Pada Tanggal 03 November 2022 Pukul 19.25

<https://www.gramedia.com/literasi/anatomi-tubuh-manusia-sistem-organ-manusia-dan-fungsinya/amp/> Diakses Pada Tanggal 02 November 2022 Pukul 20.13

Ifazul Nurlatifah, Andar. 2016. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Pemalang: *Jurnal Madaniyah*. Vol. 2, Agustus. Edisi XI.

IH. 21 Februari 2023. Pasien Stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajian Pekalongan. Wawancara Pribadi. Pekalongan.

IS. 21 November 2022. Pasien Stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajian Pekalongan. Wawancara Pribadi. Pekalongan.

Kamaluddin, Ahmad. 2022. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

Kanafi, Imam. 2020. *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlak*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.

Kelana Kusuma Dharma, Rahardian. 2012. *Pemberdayaan Keluarga Mengoptimalkan Kualitas Hidup Pasien Paska Stroke*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Kirana, Wahyu, Wulida Litaqia, dkk. 2022. Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan Penanganan Covid-19, Pontianak: LPPM UM, *Buletin Al-Ribaath*, Vol. 19, No.1.
- Kumolohadi. 2001. *Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada: Yogyakarta
- Lingga, Lanny. 2013. *All About Stroke Hidup Sebelum dan Pasca Stroke*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Marhamah dan Witrin Gamayanti. 2021. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19, Bandung: *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung* Vol. 1, No. 26.
- Nevid, S, Jeffrey dkk. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1*. Erlangga: Jakarta.
- NH. 24 Februari 2023. Pasien Stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajian Pekalongan. Wawancara Pribadi.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: Cakra Books.
- Nurani, Ida. 3 Maret 2023. Terapis di Rumah Terapi Kajian Pekalongan, Wawancara Pribadi. Pekalongan.
- Nurnaningsih. 2020. Jurnal Studi Psikologi Sufistik. *Penerapan Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok Kalangan Remaja*. Bandung: Syifa Al-Qulub
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah.

- Rahardjo, Mudijia. 2011. *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*. Malang: UIN Malang.
- RDF. Pasien Stroke yang mengalami stres di Rumah Terapi Kajen Pekalongan. Wawancara Pribadi. 20 Februari 2023
- Rilando, Dinno. 2016. *5 Langkah Jitu Kendalikan Stres: Membongkar Habis Problematika Stres Melalui Perpaduan Ilmu Agama, Medis, Motivasi, NLP da Hipnoterapi*. Medan: Usu Press.
- Rivai, Veithzal dan Arvian Arifin. 2009. *Islamic Leadership : Membangun Super Leadership Melalui Kecerdasan Spiritual*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Rumah Terapi Kajen Pekalongan. Visi, Misi, dan Motto Rumah Terapi Kajen Pekalongan, <https://www.agensehat.com/>, Diakses pada tanggal 2 Maret 2023.
- Saefullah, Asep. 2013. *Tentang Stres*. Jakarta: Pustaka Rineka Cipta.
- Sahri, 2017. *Kontruk Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-Dekatnya Dengan Tuhan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Sandu Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Pubishing.
- Santoso, Budi. 2022. Terapis SEFT di Rumah Terapi Kajen Pekalongan. Wawancara pribadi. Pekalongan. 01 November 2022
- Santoso, Budi. 2023. Kepala Terapis SEFT di Rumah Terapi Kajen Pekalongan. Wawancara pribadi. Pekalongan. 16 Februari 2023.
- Saranani, fajar, Margono Setiawan, dan Asraf. 2022. *Stres Kerja*, (Bandung: Media Sains Indonesia.

- Siregar Hutagalung, M. 2021. *Komunikasi Pasien Stroke Dengan Afasia, Depresi Paska Stroke Dan Tentang Hopelessness*. Jakarta: Nusamedia.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta.
- Tua Lumban Gaol,Nasib. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. Yogyakarta: National Taiwan Ocean University, *Buletin Psikologi* Vol. 24, No. 1.
- Wahidah, Nurul, Cucu Cuntini, dan Siti Fatimah. 2012. Peran dan Aplikasi Asesment Dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: *Jurnal Fokus* Vol. 2, No. 2.
- Yusuf LN, Syamsu, 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Z dan Nani Avianti,Desmaniarti. 2014. Spititual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks. Bandung: *Jurnal Ners* Vol. , No. 1
- Zakiyyah, Muthmainnah. 2013. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Sain Med*, Vol. 5, No. 2. Desember : Probolinggo
- Zein Permana, dkk,Muhammad. 2021. *Kontribusi Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 2020*. Batu: Literasi Nusantara.