

**IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGATASI  
KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : DI GRIYA  
SEHAT HOLISTIK KAJEN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**UMAR ARIFQI**  
**NIM. 3319009**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

**IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGATASI  
KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : DI GRIYA  
SEHAT HOLISTIK KAJEN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**UMAR ARIFQI**  
**NIM. 3319009**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Umar Arifqi**  
NIM : **3319009**  
Fakultas : **Ushuluddin, Adab dan Dakwah**  
Jurusan : **Tasawuf dan Psikoterapi**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN”** adalah benar-benar karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini ternyata plagiasi, penulis bersedia memperoleh sanksi akademik dan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 7 Maret 2024

Yang Menyatakan,



**Umar Arifqi**  
**NIM. 3319009**

## NOTA PEMBIMBING

**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.**

Karangjombo, Tirto, Kota Pekalongan

---

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Umar Arifqi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

*c.q* Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Umar Arifqi

NIM : 3319009

Judul : **IMPLEMENTASI SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI  
KECANDUAN GADGET PADA ANAK : STUDI  
KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN**

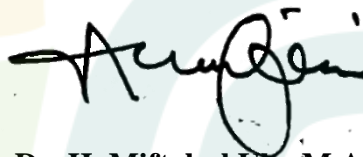
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 6 Mei 202

Pembimbing,



**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.**  
**NIP.197409182005011000**



**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](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **Umar Arifqi**

NIM : **3319009**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI  
KECANDUAN GADGET PADA ANAK : DI GRIYA  
SEHAT HOLISTIK KAJEN**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 17 Mei 2024 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

**Afith Akhwanudin, M.Hum**  
NIP. 198511242015031005

Pekalongan, 6 Juli 2024

Disahkan Oleh

Dekan



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

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### 1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ا= i	ا ي= ai	ي= i
ا= u	ا و= au	و= u

## 3. Ta Marbutah

*Ta Marbutah* hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرآة جميلة ditulis *mar'a tun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh

ربنا ditulis *rabbana*

البرر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh:

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
البديع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

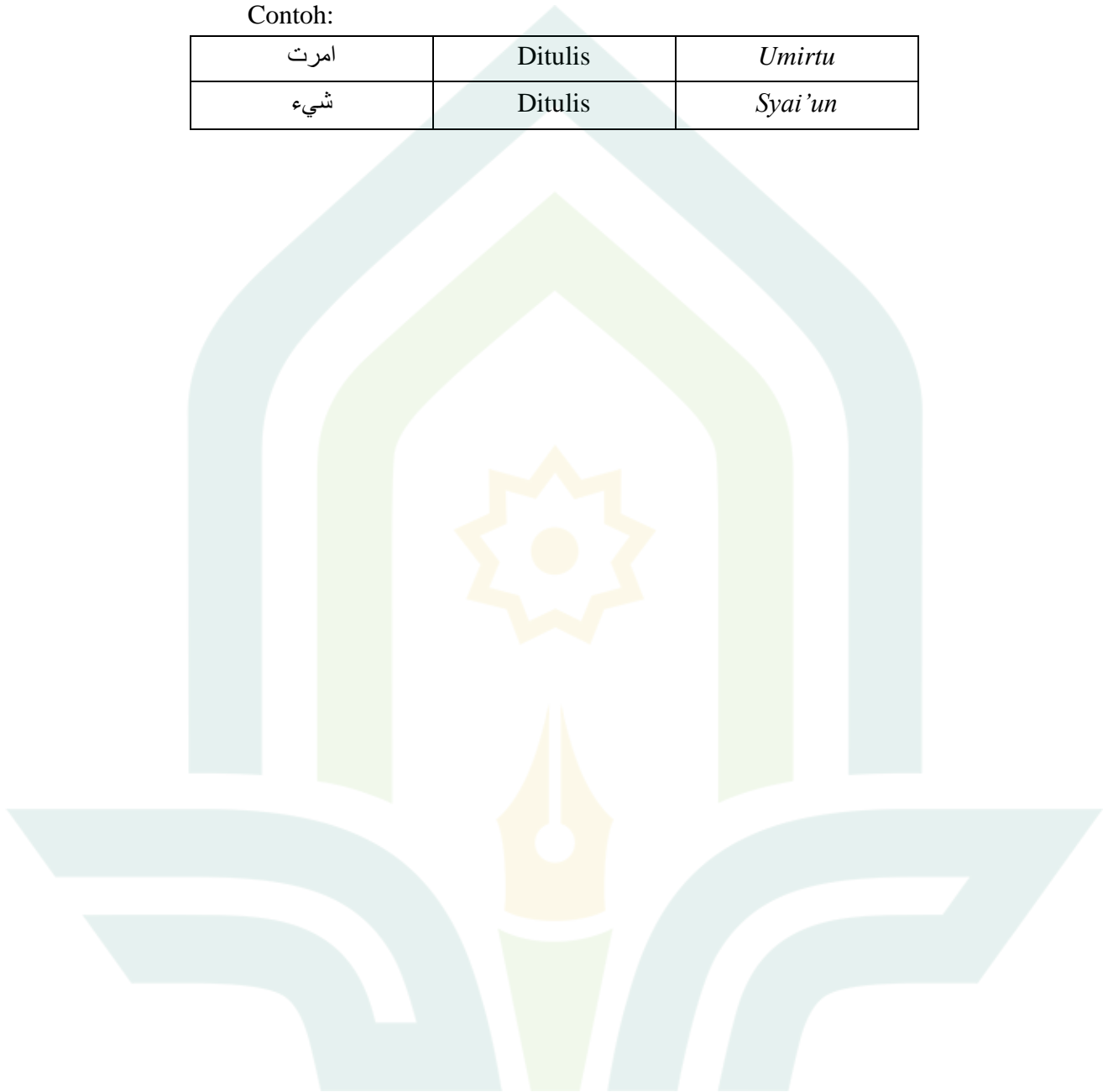
Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di



akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof  
'/

Contoh:

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>



## PERSEMBAHAN

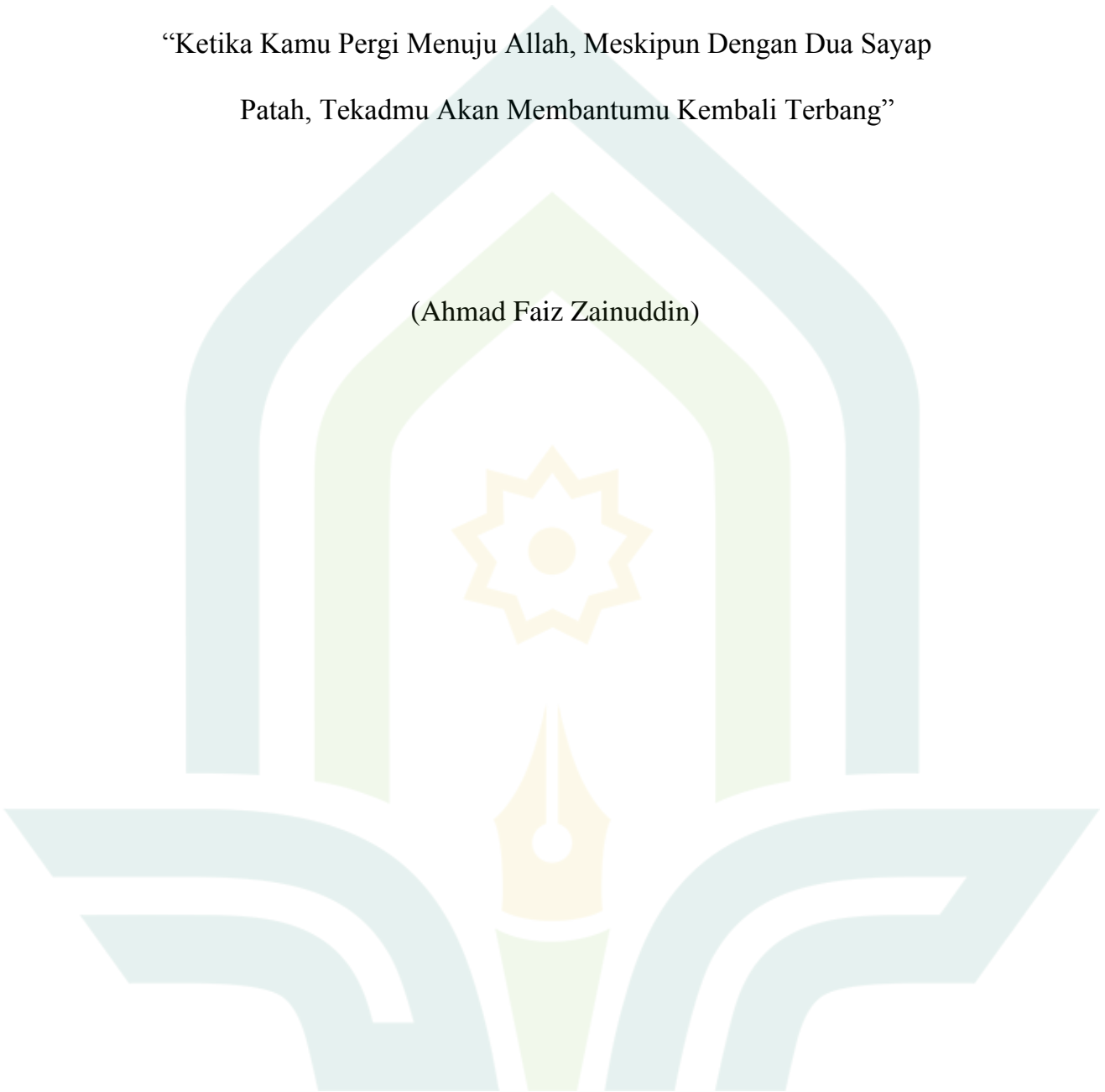
*Alhamdulillahirobbil 'alamin* dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Penulis persembahkan skripsi ini untuk Almamater tercinta Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dan tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk yang sudah terlibat mensukseskan dan melancarkan skripsi penulis. Sebagai rasa cinta dan tanda kasih penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Orang tua penulis Bapak Rifai, Ibu Kusiyah (Almarhum) beserta Saudara Turah Latifah, Terimakasih sudah memberi dukungan, kasih sayang, dan semangat yang tak terhingga. Terimakasih atas doa-doa baiknya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Pembimbing skripsi dan dosen wali, Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi penulis terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
3. Bapak Budi Santoso A.Md. yang telah berkenan dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di Griya Sehat Holistik Kajen.
4. Teman-teman mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Diri sendiri yang sudah berjuang sekeras pantang menyerah.
6. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## MOTTO

“Ketika Kamu Pergi Menuju Allah, Meskipun Dengan Dua Sayap  
Patah, Tekadmu Akan Membantumu Kembali Terbang”

(Ahmad Faiz Zainuddin)



## ABSTRAK

Arifqi, Umar. 2024. Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi Kecanduan *Gadget* Pada Anak : Studi Kasus Di Griya Sehat Holistik Kajen. Skripsi. Fakultas/Jurusan: Ushuludin Adab dan Dakwah/Tasawuf dan Psikoterapi. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.

**Kata Kunci** : SEFT, Kecanduan *Gadget*, *Spiritual*

Kecanduan *gadget* dapat mempengaruhi perilaku, gangguan emosi, dan masalah kesehatan lainnya. Perkara kecanduan *gadget* pada anak perlu adanya penanganan untuk pasien. Kecanduan *gadget* perlu diatasi lebih lanjut, salah satu cara mengatasinya yaitu dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian ini dilakukan pada pasien di Griya Sehat Holistik Kajen Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut: a). Bagaimana gambaran kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen b). Bagaimana Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen. Manfaat secara teoritis a.) Penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi khasanah ilmu psikologi terutama psikologi klinis b.) Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah yang dapat membantu memecahkan masalah terkait kecanduan *gadget* dengan mengimplementasikan teori SEFT. Manfaat secara praktis a.) Bagi peneliti, sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan menulis serta menganalisis tentang efektivitas Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kajen disebabkan oleh faktor *internal* dan *eksternal* : munculnya rasa kebosanan, tingkat kontrol diri yang rendah

dan mengikuti ajakan teman untuk main bareng. Kemudian berdampak pada psikis dan fisik yakni penurunan kesehatan mental, kecemasan, kondisi tubuh yang rentan sakit, menurunnya daya penglihatan, menurunnya pendengaran dan berat badan yang tidak ideal. Kemudian implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di Griya Sehat Holistik Kajen dengan teknik *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* diaplikasikan juga dengan sisi spiritual seperti yakin, khusyuk, dan pasrah sehingga mampu menurunkan durasi waktu bermain *gadget*.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak : Studi Kasus Di Griya Sehat Holistik Kajen*". Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya dengan harapan mendapatkan syafaat kelak di yaumul akhir.

Alhamdulillah penulis panjatkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan Skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku ketua program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku pembimbing skripsi dan dosen wali yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama masa studi serta dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Griya Sehat Holistik Kajen Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.

6. Teman-teman di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 seperjuangan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat.

Pekalongan, 18 Maret 2024



**Umar Arifqi**  
**Nim. 3319009**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Kegunaan penelitian .....	4
E. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Landasan Teori .....	5
2. Penelitian Relevan.....	8
3. Kerangka Berfikir.....	10
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan .....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>17</b>
<b>A. <i>Spiritual Emotional Freedom Technque (SEFT)</i>.....</b>	<b>17</b>
1. Definisi <i>Spiritual Emotional Freedom Technque (SEFT)</i> .....	17
2. Manfaat <i>Spiritual Emotional Freedom Technque (SEFT)</i> .....	18
3. Tahap - Tahap Melakukan <i>Spiritual Emotional Freedom Technque (SEFT)</i> .....	19
4. Prinsip Keberhasilan SEFT .....	24
5. Penghambat SEFT .....	25
<b>B. KECANDUAN <i>GADGET</i>.....</b>	<b>26</b>
1. Pengertian <i>Gadget</i> .....	26
2. Definisi Kecanduan <i>Gadget</i> .....	28



<b>BAB III IMPLEMENTASI <i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i>(SEFT) UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PADA ANAK DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN PEKALONGAN</b>	<b>43</b>
A. Gambaran Umum Griya Sehat Holistik Kajen .....	35
B. Gambaran Kecanduan <i>Gadget</i> Pada Anak Di Griya Sehat Holistik Kajen.....	37
C. Implementasi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dalam Mengatasi Kecanduan <i>Gadget</i> Pada Anak Di Griya Sehat Holistik Kajen.....	39
<b>BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI <i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i> (SEFT) DALAM MENGATASI KECANDUAN GADGET DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN.....</b>	<b>47</b>
A. Analisis Kecanduan <i>Gadget</i> Pada Anak Pasien Di Griya Sehat Holistik Kajen .....	47
B. Analisis Implementasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dalam Mengatasi Kecanduan <i>Gadget</i> .....	49
C. Analisis Tingkat Keberhasilan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dalam Mengatasi Kecanduan <i>gadget</i> .....	51
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DOKUMENTASI</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir .....	11
Gambar 2.1 Keterangan Titik-Titik Tapping.....	22
Gambar 2.2 Keterangan Titik-Titik Tapping.....	23
Gambar 1 Halaman Depan Tempat Praktik Griya Sehat Holitik Kajen	
Gambar 2 Dokumentasi Dengan Pemilik/Terapis Griya Sehat Holitik Kajen	
Gambar 3 Proses Wawancara Dengan Orang Tua Pasien	
Gambar 4 Proses Pengobatan Di Griya Sehat Holitik Kajen	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Panduan Wawancara

Lampiran 2 Pedoman Observasi Kepada Terapis

Lampiran 3 Pedoman Observasi Kecanduan *Gadget*

Lampiran 4 Transkrip Hasil Wawancara Terapis

Lampiran 5 – 7 Transkrip Hasil Wawancara Pasien Kecanduan *Gadget*

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian

Lampiran 9 Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 10 Biodata Penulis



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di era digital saat ini mengalami perkembangan teknologi yang luar biasa. Perkembangan teknologi digital juga telah memasuki hubungan keluarga. Hal itu menjadikan seluruh unsur keluarga, baik orang tua maupun anak-anak. Namun, dibalik berbagai manfaat yang ditawarkan oleh teknologi ini, terdapat sisi gelap yang sering diabaikan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan masalah serius baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Kecanduan *gadget* dapat mempengaruhi perkembangan otak dan sosial anak karena hormone dopamine yang berlebihan mengganggu kematangan fungsi prefrontal korteks.<sup>1</sup>

Kecanduan *gadget* termasuk masalah yang dapat mempengaruhi perilaku, gangguan emosi dan masalah kesehatan lainnya seperti mengganggu waktu tidur, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta meningkatkan resiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu upaya untuk mengatasi kecanduan *gadget* adalah dengan terapi non farmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini sudah diterapkan di Griya Sehat Holistik Kajen sejak awal berdirinya klinik ini. Terapi SEFT adalah teknik relaksasi yang bekerja dengan prinsip yang hampir sama dengan akupuntur dan akupresur. Terapi ini menggabungkan energi psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Terapi SEFT di Griya Sehat Holistik ini tidak hanya digunakan untuk mengatasi kecanduan *gadget*. Namun, digunakan untuk mengatasi keluhan seperti penyembuhan pada pasien pasca operasi, hipertensi, insomnia, lansia, remaja, dan anak. Dalam SEFT, untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. Terapi SEFT tidak memiliki efek samping, lebih murah, dan lebih mudah. Namun, perawatan ini

---

<sup>1</sup>R. Agusli, “Panduan Koneksi Internet 3G & HSDPA di Handphone & Komputer” (Jakarta: Mediakita, 2008), hlm 5.

membutuhkan kepercayaan diri, kesungguhan, dan konsentrasi untuk mencapai hasil yang optimal.<sup>2</sup>

SEFT merupakan teknik ilmiah revolusioner karena sangat mudah dan cepat untuk dapat dirasakan hasilnya dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, kedamaian hati dan kebahagiaan diri. SEFT bekerja dengan prinsip kurang lebih sama dengan akupunktur. Kedua teknik berusaha merangsang titik-titik kunci sepanjang 12 jalur energi yang berpengaruh pada tubuh tentang kesehatan manusia. SEFT ini menggunakan teknik yang lebih aman, cepat dan sederhana, bahkan bebas risiko karena tidak menggunakan alat apa pun jarum dan benang cukup dengan menyentuh ringan jari telunjuk dan jari tengah pada titik meridian tertentu tubuh. Juga dengan melibatkan Tuhan Proses psikologi energi menyebabkan SEFT merasakan efek amplifikasi agar segala permasalahan dapat terselesaikan dengan cepat.<sup>3</sup>

Penelitian ini berlokasi di Griya Sehat Holistik Kaje. Griya Sehat Holistik Kaje merupakan tempat pelayanan kesehatan melalui teknik bekam, guruh, SEFT dll. Tempat ini terletak di Jalan Singosari Desa Tanjungkulon Kecamatan Kaje Kabupaten Pekalongan dan sudah beroperasi lebih dari lima tahun dan sudah menangani berbagai macam pasien dari berbagai daerah. Bapak Budi santoso Amd. Fisio adalah terapis dan ahli medis di Griya Sehat Holistik Kaje Pekalongan.

Griya Sehat Holistik Kaje yang berkomitmen untuk membantu masyarakat agar lebih sehat, metode yang digunakan dalam melayani pasiennya menggunakan terapi uap, fisio terapi, bekam, terapi SEFT, akupunktur, plebotomi dan hirudo. Teknik SEFT bertujuan untuk memperbaiki sistem energi tubuh yang berpengaruh pada fungsi pikiran, emosi, dan perilaku. Digunakan

---

<sup>2</sup> Budi Santoso, Wawancara pribadi dengan terapis di Griya Sehat Holistik pada 28 Agustus 2023.

<sup>3</sup> Cintami Farmawati, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai metode terapi sufistik", (*Jurnal : Madaniyah, Volume 8 Nomor 1 Edisi Januari 2018*) hlm 79-80.

untuk menangani pasiennya seperti untuk pasien yang mengalami kecanduan *gadget*, kecanduan *game* dan kecanduaan *gadget* pada anak.<sup>4</sup>

Contoh kasus pasien di Griya Sehat Holistik Kajen yaitu seorang anak teridikasi mengalami ketergantungan *gadget* di wilayah Kabupaten Pekalongan tepatnya di Desa Sukoyoso. Ada seorang anak sering kali menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau kegelisahan saat *gadget* mereka diambil, anak ini juga menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, mengabaikan aktivitas lain dan menjadi mudah marah dan frustrasi. yang berdampak anak kesulitan untuk berkonsentrasi, susah tidur dan sulit untuk diberi nasehat. Namun setelah menjalani pengobatan dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan melewati beberapa sesi pertemuan anak mengalami kemajuan tidak lagi menghabiskan waktu untuk bermain gawai dan lebih bisa untuk diberi nasehat. Dan dipertegas juga oleh orangtua pasien memang anak tersebut mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah diberikan terapi ini.<sup>5</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Nurnaningsih, dengan menggunakan terapi *spiritual emotional freedom technique* dapat menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja yang mengalami kecanduan dalam *gadget* baik itu masuk kategori berat dan sedang, cukup efektif untuk menurunkan bahkan menghilangkan kebiasaan *gadget* para remaja.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian konteks diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui lebih dalam mengenai penerapan SEFT sebagai metode dalam mengatasi kecanduan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kajen. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“IMPLEMENTASI SPIRITUAL**

---

<sup>4</sup> Budi santoso, Wawancara pribadi dengan terapis di Griya Sehat Holistik, 8 juli 2023.

<sup>5</sup> Budi Santoso, Wawancara pribadi dengan terapis di Griya Sehat Holistik pada 28 Agustus 2023.

<sup>6</sup> Nurnaningsih, “Penerapan Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk menghilangkan kebiasaan *Gadget* Kalangan Remaja”, ( *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* : 2020) hlm 30-35.

## ***EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENGATASI PADA ANAK KECANDUAN GADGET DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN***’.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen?
2. Bagaimana implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana gambaran kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen.
2. Mengetahui implementasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak di Griya Sehat Holistik Kajen.

### **D. Kegunaan penelitian**

Berdasarkan penelitian tentang Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk mengatasi kecanduan *gadget*: Studi Kasus Di Griya Sehat Holistik Kajen Diharapkan dapat diambil beberapa kegunaan yaitu:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi khasanah ilmu Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
  - b. Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah yang dapat membantu memecahkan masalah terkait kecanduan *gadget* dengan mengimplementasikan teori SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
2. Secara praktis
  - a. Bagi peneliti, sebagai alat untuk mengembangkan

kemampuan menulis serta menganalisis tentang efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget*.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Kajian pustaka berisikan deskripsi dan kajian isi buku-buku, karya-karya, pikiran-pikiran dan penulisan-penulisan terdahulu yang terkait dengan pembahasan skripsi sehingga akan terlihat kesinambungan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

### **1. Landasan Teori**

#### **a. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)**

SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) adalah tehnik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.<sup>7</sup>

Terlahirnya SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui video course dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara. Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukkan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Beberapa pakar EFT (Ritta Hag dan Rodney Woulfe) mengatakan, bahwa tehnik SEFT lebih powerfull dibanding EFT versi

---

<sup>7</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, "*SEFT Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi*", ( Jakarta : PT Arga Publishing, 2016) hlm.15.



originalnya.<sup>8</sup>

Menurut Zainudin terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Rangkaian yang dilakukan yaitu :

- a) *the set – up* yaitu menetralsisir energi negatif yang ada di tubuh,
- b) *the tune in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit,
- c) *the tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik – titik tertentu di tubuh manusia.<sup>9</sup>

Roger Callahan dikenal dengan terapi kontroversial yang menggegerkan dunia psikoterapi yaitu *Thought Field Therapy* (TFT) Berawal pada peristiwa tahun 1980, Roger Callahan sedang berusaha membantu kliennya, Marry dengan keluhan *intense aqua phobia* (sangat takut air). Callahan yang mempelajari sistem energi tubuh mencoba mempraktekannya dengan mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari ke bagian bawah mata pasiennya yang mengalami fobia air. Begitu mengejutkan selama kurang lebih 1,5 tahun ia mengobati pasien dengan berbagai macam metode dan kini pasien melaporkan, bahwa ia tidak takut lagi pada air bahkan sembuh total setelahnya. Terbukti metode TFT ini mampu menyembuhkan gangguan emosi secara instan. Karena keberhasilannya, Callahan membuat alat diagnosa gangguan sistem energi tubuh (*voice technology*) dan dibeli pertama kali oleh Gary Craig yang kini terkenal dengan teknik *Emotional*

---

<sup>8</sup> Maryana, “*Buku Paduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*”, (Yogyakarta : Poltekkes Jogja Press, 2019) hlm 12

<sup>9</sup> Ahmad Faiz Zanuddin, “*SEFT Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”, (Jakarta : PT Arga Publishing 2016), hlm 16.

*Freedom Technique (EFT)*<sup>10</sup>

b. Kecanduan *Gadget*

Kecanduan *gadget* merupakan fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang tidak terkendali. Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau mandi. Di sisi lain, individu dengan kecanduan *gadget* akan menghadapi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Banyaknya waktu yang tersita untuk bermain *gadget* membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya. Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain.

Kecanduan *gadget* memiliki beberapa istilah lain yaitu kecanduan *gadget*, kecanduan ponsel, penggunaan ponsel bermasalah/*Problematic Mobile Phone Use (PMPU)*, penggunaan ponsel yang kompulsif, dan penggunaan ponsel berlebihan. Perilaku penggunaan media yang maladaptif dalam waktu yang berlebihan menyebabkan ketidaknyamanan dan terganggunya aktivitas.<sup>11</sup>

Lee, menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *gadget* dapat didefinisikan sebagai individu yang kecanduan karena penggunaan aplikasi yang ada pada *gadget* dan kecanduan karena mengikuti perkembangan *gadget*. Individu yang kecanduan menggunakan *gadget* karena aplikasi *gadget* disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya sehingga mereka banyak menghabiskan banyak waktu mereka dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada

---

<sup>10</sup> SEFT Center, “*Sejarah SEFT*”, dalam <http://seftcenter.com> , diakses 2 Oktober 2023, pukul 22.09 WIB.

<sup>11</sup> Layli Mumbaasithoh dkk, Kontrol Diri dan Kecanduan *Gadget* pada Siswa Remaja, (*Jurnal Penelitian Psikologi Vol 12 No 1 April 2021*) hlm. 34.

pada *gadget* untuk mendapatkan kenyamanan tersebut.<sup>12</sup>

## 2. Penelitian Relevan

Untuk melengkapi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menyajikan beberapa penelitian sebelumnya yang relevan, antara lain:

Pertama, hasil kupasan dari skripsi yang ditulis oleh Elyusra Ulfah yang berjudul "Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi".<sup>13</sup> Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada kajian yang akan diteliti, jika penelitian ini meneliti tentang gangguan stres pasca trauma erupsi gunung merapi. Sedangkan peneliti meneliti tentang bagaimana SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) guna mengatasi anak kecanduan *gadget*

Kedua, hasil telaah dari skripsi yang diteliti oleh Tri Utami dengan judul "Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Hemodialisa Di Rumah Sakit Reomani Muhammadiyah Semarang".<sup>14</sup> Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pada kajian yang akan diteliti, jika penelitian ini peneliti tentang kecemasan pasien dengan hemodialisa. Sedangkan peneliti meneliti tentang SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi anak yang kecanduan *gadget*. Sedangkan untuk persamaan yaitu sama-sama menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* mengatasi masalah.

Ketiga, hasil kupasan dari skripsi yang diteliti oleh

---

<sup>12</sup> Nanndo Yannuansa dkk, "*Pengaruh gadget pada anak-anak*", ( LPPM UNHSY Tebuireng Jombang- 2020) hlm 10.

<sup>13</sup> Elyusra Ulfah, "*Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*," (Skripsi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 2014).

<sup>14</sup> Tri Utami, "*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Hemodialisa Di Rumah Sakit Reomani Muhammadiyah Semarang*".(Skripsi : Poltekkes Kemenkes Semarang 2018).

Anesia Anggun Kinanti dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Skor Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar”<sup>15</sup> Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pada kajian yang akan diteliti, jika penelitian ini meneliti tentang pengaruh terapi SEFT terhadap skor kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di RSUP Wahidin Sudirohusodo. Sedangkan, peneliti menggunakan SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak. Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan SEFT untuk mengatasi masalah.

Kempat hasil kupasan dari skripsi yang diteliti oleh Lusy Indah Retno Ayunengtyas dengan judul “Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia.”<sup>16</sup> Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada kajian yang akan diteliti, jika penelitian ini meneliti tentang pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita plakamsia. Sedangkan, peneliti menggunakan SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak. Dan persamaanya adalah menggunakan SEFT untuk mengatasi sebuah masalah.

Kelima, hasil kupasan dari skripsi yang diteliti oleh Suherni yang berjudul “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II Malang”<sup>17</sup> Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dan

---

<sup>15</sup> Anesia Anggun Kinanti, “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Skor Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar”, (Skripsi : Universitas Hasanuddin Makassar 2018).

<sup>16</sup> Lusy Indah Retno Ayunengtyas, “Pengaruh Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia”. (Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika” Jombang 2017).

<sup>17</sup> Suherni, “pengaruh *spiritual emotional freedom techssnique* (seft) terhadap penurunan kecemasan narapidana di lembaga pemasarakatan perempuan klas ii a malang”, (Skripsi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2017).

persamaan pada kajian yang akan diteliti, perbedaan jika penelitian ini meneliti tentang pengaruh terapi (SEFT) *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan kecemasan narapidana. Sedangkan, peneliti menggunakan SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak. Persamaannya sama-sama menggunakan SEFT untuk mengatasi sebuah permasalahan.

### 3. Kerangka Berpikir

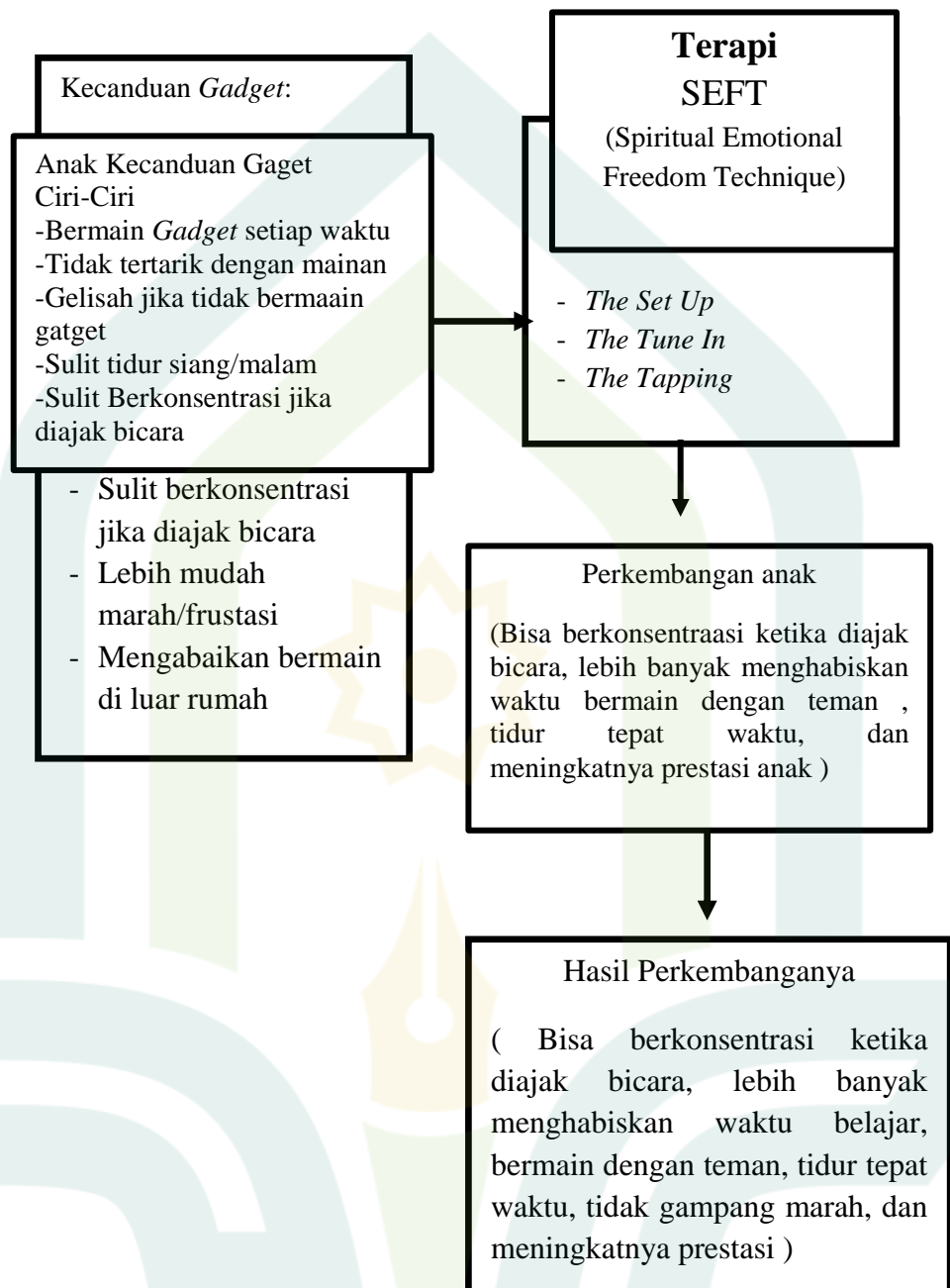
Kerangka berpikir merupakan inti dari teori yang telah dikembangkan dalam bentuk sebuah konsep. Sesuai dengan latar belakang dan landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam hal ini peneliti mengkaji tentang SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak.

Kecanduan gawai merupakan perilaku adaptif yang ditandai dengan penggunaan gawai secara berlebihan, kesulitan mengendalikannya, dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Tidak hanya orang dewasa saja yang bisa mengalami kecanduan gawai, namun anak-anak pun juga masih belum bisa mengendalikan keinginan bermain gawai, anak-anak belum begitu paham apakah penggunaan gawai secara berlebihan berdampak buruk bagi tubuhnya. Kecanduan anak terhadap gawai mungkin disebabkan karena kurangnya bantuan dan pengawasan orang tua dalam menggunakan gawai karena kesibukan orang tua dalam memberikan kepada anaknya. untuk bermain *gadget* sampai tidak disadari anak menjadi kecanduan *gadget*.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Nur Sri Rahayu dkk, “Analisis Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Dini”, (*Jurnal Vol.5 No. 2 Desember 2021*)

Berikut adalah bentuk bagan kerangka berfikir:



Ket :  Menyembuhkan

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan suatu konteks khusus yang alamiah. Penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang dilakukan secara terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu.<sup>19</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi naratif sedangkan pendekatan ilmu psikoterapi, mekanisme penelitian yg menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari informan, dalam hal ini yaitu orang tua dari subjek penelitian. Studi naratif yaitu laporan yang bersifat narasi yang menceritakan urutan peristiwa secara terperinci. Dalam desain penelitian naratif, peneliti menggambarkan kehidupan individu, mengumpulkan cerita tentang kehidupan orang-orang, dan menuliskan cerita pengalam individu.<sup>20</sup>

### 2. Sumber data Penelitian

#### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber data secara langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan melakukan wawancara secara langsung dan terarah terhadap responden yang dipilih terkait dengan yang mempunyai hubungan langsung dengan kajian penelitian.<sup>21</sup> Data tersebut diperoleh dari orangtua pasien, pasien, dan terapis. Dalam penelitian ini terdapat 3 sampel pasien sebagai sumber data primer.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari buku, jurnal dan lainnya. sumber yang sudah ada atau diperoleh

---

<sup>19</sup> Nasution, "*Metode Research*", (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm 25.

<sup>20</sup> Calandinin, "*Penelitian Naratif*", (Jakarta:PT. wikaton, 2018), hlm 2.

<sup>21</sup> Supardi, "*Populasi Dan Sampel Penelitian*", (Jakarta: Pustaka Pelajar:2020), hlm 44.

dari pihak lain yang berkaitan dengan tema penelitian. Data sekunder juga bisa disebut dengan sumber tidak langsung yang digunakan sebagai tambahan serta penguatan terhadap data penelitian seperti buku, jurnal, dan artikel dan karya ilmiah yang relevan dari penelitian.

### 3. Ruang Lingkup Penelitian

#### a. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah sesuatu yang diteliti baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi). Subjek penelitian pada dasarnya adalah pihak yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Di dalam subjek penelitian terdapat objek penelitian.<sup>22</sup> Berdasarkan pengertian tersebut, maka peneliti mengambil subjek penelitian ini yaitu 3 pasien dan pemilik/terapis Griya Sehat holistik Kajen.

#### b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sifat keadaan dari suatu benda, orang atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian. Sifat keadaan yang dimaksud berupa sifat, kuantitas, dan kualitas yang berupa perilaku, kegiatan, pendapat, pandangan penilaian, skipa pro-kontra, simpati-antipati, keadaan batin dan bisa juga berupa proses.<sup>23</sup> Berdasarkan pengertian diatas, maka peneliti mengambil objek penelitian ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap anak kecanduan *gadget* Di Griya Sehat Holistik Kajen.

### 4. Teknik Mengumpulkan data

Berikut adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan sumber data dalam penelitian ini:

#### a. Observasi

Observasi adalah suatu proses yang didahului

---

<sup>22</sup> Saifuddin Azwar, “*Metode Penelitian Psikologi*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm 35.

<sup>23</sup> Saifuddin Azwar, “*Metode Penelitian Psikologi*”, (2017) hlm 37.



dengan pengamatan kemudian pencatatan yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya, maupun situasi buatan.<sup>24</sup> Penulis melakukan pengamatan dengan mengamati informasi atau kejadian menggunakan cara melakukan kunjungan langsung ke lokasi penelitian yaitu di Griya Holistik Kajen.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara adalah suatu peristiwa atau proses interaksi antara pewawancara dengan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (Narasumber) melalui komunikasi langsung..<sup>25</sup> Guna menerima informasi data maka penulis melakukan wawancara kepada kedua belah pihak dalam hal ini adalah pemilik Griya Holistik Kajen dan orang tua dari subjek penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data untuk melacak informasi sejarah. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa atau kejadian dalam situasi sosial yang sangat berguna untuk penelitian kualitatif.<sup>26</sup> Untuk mengkonfirmasi informasi yang akan diterima, mendokumentasikan objek penelitian, penulis harus menggunakan metode penelitian bergaya dokumenter yang menangkap isu-isu yang dianggap penting dalam penyusunan dan pendukung terkait lainnya.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis mempelajari dan mengolah data dari transkrip wawancara, catatan lapangan,

---

<sup>24</sup> Saifuddin Azwar, "*Metode Penelitian Psikologi*", (2017) hlm 81.

<sup>25</sup> Saifuddin Azwar, "*Metode Penelitian Psikologi*", (2017) hlm 76.

<sup>26</sup> Saifuddin Azwar, "*Metode Penelitian Psikologi*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm 36.

dan dokumen lain yang dilengkapi oleh peneliti.<sup>27</sup> Dalam teknik analisis data ini, peneliti dapat melakukan beberapa cara, yaitu:

a. Reduksi Data ( Data Reduction)

Reduksi data yang dimaksud pada penelitian ini adalah peneliti dapat melakukan pemilihan, pemusatan hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dari tema dan polanya.<sup>28</sup>

b. Penyajian Data (Data Display)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data.<sup>29</sup>

c. Menarik Kesimpulan

Kesimpulan merupakan salah satu teknik analisis data. Menarik kesimpulan atau memverifikasi merupakan kegiatan akhir penelitian. Seluruh kesimpulan awal yang diambil masih bersifat sementara dan akan berubah apabila ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pengumpulan data tahap berikutnya. Upaya menarik kesimpulan terus dilakukan oleh para peneliti di lapangan.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> Djali, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*". (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2020), hlm 55.

<sup>28</sup> Sugiyono, "*Metode penelitian kuantitatif kualitatif , dan R&D* (Cet, XXY:Bandung: Alfabet 2017) hlm 247.

<sup>29</sup> Imam, Gunawan. "*Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*", (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hlm.211.

<sup>30</sup> Imam, Gunawan. "*Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*", (2015) hlm 252.

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ditulis dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai isi penelitian, pembahasan dalam penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab, adapun uraian dari masing-masing bab disusun sebagai berikut:

### Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka meliputi (Landasan teori, Penelitian yang relevan dan Kerangka berpikir), Metode Penelitian, Teknik analisis data dan Sistematika penulisan.

### Bab II Landasan Teori Tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Untuk Mengatasi Kecanduan *Gadget*.

Bab ini berisi tentang teori-teori terkait SEFT dan teori tentang kecanduan serta pengertian kecanduan dan macam-macam fase pertumbuhan anak.

### Bab III Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Mengatasi Kecanduan *Gadget* Pada Anak : Studi Kasus Di Griya Sehat Holistik Kaje

Bab ini. Berisi tentang gambaran kecanduan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kaje, serta implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mengatasi kecanduan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kaje.

### Bab IV Analisis Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak.

Bab ini berisi tentang analisis gambaran kecanduan *gadget* pada anak dan analisa implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi kecanduan *gadget* pada anak.

### Bab V Penutup

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Gambaran kecanduan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kajen

Kecanduan *gadget* pada pasien di Griya Sehat Holistik Kajen Pasien cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* lebih dari dua jam perhari. Ketergantungan pada pasien biasanya disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti, faktor internal : munculnya rasa kebosanan dan tingkat kontrol diri yang rendah yang menyebabkan anak untuk menggunakan *gadget* dan faktor eksternal seperti : mereka cenderung mengikuti ajakan teman untuk mabar atau main bareng, kebiasaan orang tua memberi *gadget* saat anak menangis dan kebiasaan melihat orang tua yang sering menggunakan *gadget*. Kemudian kondisi fisik pasien mengalami penglihatan buram (iritabilitas) & kelebihan berat badan (tidak ideal).

2. Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengatasi kecanduan *gadget* di Griya Sehat Holistik Kajen

Proses penerapan terapi SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada pasien Griya Sehat Holistik Kajen. Dilakukan dengan tiga teknik sebagai berikut: set-up, pada teknik ini bertujuan agar pasien mengeluarkan efek negatif dengan motivasi, tune-i dengan mengucapkan kalimat tanpa menyangkal "Ya Allah saya ikhlas menerimanya", bertujuan agar pasien sukses dalam proses terapi. Tapping dilakukan 18 titik meridian dengan 9 titik pengulangan, hal tersebut bertujuan agar mengeluarkan efek detoks dalam tubuh disertai dengan shalawat. Dalam terapi juga diaplikasikan dengan sisi spiritual seperti: yakin, khusyuk, pasrah yang bertujuan untuk penyucian atau pembersihan diri dari dosa dan mendekatkan diri dengan Allah. Dari adanya penerapan terapi *Spiritual*

*Emotional Freedom Technique* (SEFT) tersebut, ada perubahan yang dialami pasien, Seperti berkurangnya waktu untuk bermain *gadget*. Oleh karena itu, proses implementasi terapi SEFT untuk mengatasi kecanduan *gadget* dapat dikatakan teratasi.

## **B. Saran**

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

1. Bagi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan skripsi ini dapan menambah wawasan kepustakaan serta menambah wawasan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
2. Mahasiswa Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi informasi serta manfaat dengan melihat kekurangan dan hambatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- AAP (*American Academy of Pediatrics*) News & Journals Gateway,  
<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162593/60564/Media-and-Young-Minds> diakses 15 Juni 2024 pukul 21.00 WIB
- Agusli, R. 2016. *Panduan Koneksi Internet 3G & HSDPA di Handphone & Komputer* (Jakarta: Mediakita)
- Anggun Kinanti, Anesia. 2018. “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Skor Kecemasan Pasien Hemodialisis Di RSUD Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar*”, (Skripsi: Universitas Hasanuddin Makassar )
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Calandinin. 2018. *Penelitian Naratif*. (Jakarta : PT. Wikaton)
- Djali. 2020. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta : PT Bumi Aksara)
- Dunckley Victoria L. 2015., "*Reset Your Child's Brain*", ( New World Library )
- Dwi Wulandari & Dilfera Hermiati. 2019. *Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget*, (Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 1, Desember)
- Farida, Kartika dkk. 2022. Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan *Gadget* pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19, (*Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.*)

- Farmawati, Cintami. 2018. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (seft) sebagai metode terapi sufistik. (*Jurnal : Madaniyah, Volume 8 Nomor 1 Edisi Januari*)
- Gunawan, Imam. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Indah Retno Ayunengtyas, Lusy. 2017. “Pengaruh Terapi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Preeklamsia”. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika” Jombang).
- Maryana. 2019. *Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)*. (Yogyakarta : Poltekkes Jogja Press)
- Mumbasithoh, Layli dkk .2021. Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja,( *Jurnal Penelitian Psikologi Vol 12 No 1 April* )
- Nur Sri Rahayu dkk. 2021. *Analisis Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Vol.5 No. 2 Desember 2021
- Purwandari dkk. 2020. Terapi Berhenti Gadget dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), (*Jurnal Warta LPM, Vol. 23, No. 2*)
- Saputri, Ade. 2020. *efektivitas seft (spiritual emotional freedom technique) terhadap remaja kecanduan gadget di wilayah kota (smk pgri 13)dan pesisir (smk wachid hasyim)surabaya*, Skripsi, sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tuah surabaya.
- Subagijo, Azimah. 2020. “*Diet & Detoks Gadget*”. (Jakarta selatan: Mizan publika)

- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. (Cet, XXY:Bandung: Alfabet)
- Suherni. 2017. “*pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) terhadap penurunan kecemasan narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas ii a malang*”, (SKRIPSI: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang )
- Twenge, Jean 2018. “*IGen*”. (Astria Books: Reprint Edition)
- Ulfah, Elyusra. 2014. “*Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*” (Skripsi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta )
- Utami, Tri. 2018. “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Homodialisa Di Rumah Sakit Reomani Muhammadiyah Semarang*”. (Skripsi : Poltekes Kemenkes Semarang)
- WHO (World Health Organization) <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep-children-under-5-years> diakses 15 Juni 2024 pukul 20.30 WIB



## DOKUMENTASI

### Dokumentasi Tempat Griya Sehat Holistik



Gambar 1. Halaman depan tempat praktik Griya Sehat Holistik Kaje



Gambar 2. Dokumentasi dengan pemilik/ terapis Griya Sehat Holistik Kaje



Gambar 3. Proses wawancara dengan orang tua pasien dari anak yang kecanduan *gadget*



Gambar 4. Proses pengobatan di Griya Sehat Holistik Kajen

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### SUSUNAN PANDUAN WAWANCARA

##### IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

#### 1. Bagaimana Gambaran Kecanduan *Gadget* Pada Anak Di Griya Sehat Holistik Kajen?

No.	PERTANYAAN
1.	Apa yang menyebabkan anak menjadi kecanduan <i>gadget</i> ?
2.	Apa itu kecanduan <i>gadget</i> ?
3.	Bagaimana perilaku anak yang mengalami ketergantungan <i>gadget</i> ?
4.	Berapa jam anak bermain <i>gadget</i> sehingga menyebabkan kecanduan?
5.	Apa saja akibat dari perilaku anak yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> ?
6.	Bagaimana emosi yang dialami anak yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> ?
7.	Apakah perilaku anak yang mengalami ketergantungan <i>gadget</i> bisa diubah dengan terapi SEFT?
8.	Tipe kecanduan <i>gadget</i> apa saja yang dialami di klinik ini?
9.	Apa saja faktor yang menjadi penyebab kecanduan <i>gadget</i> pada anak?
10.	Pasien di sini kecanduan berat atau ringan ?
11.	Apa saja kriteria kecanduan <i>gadget</i> yang terapis terapis?

#### 2. Bagaimana Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Untuk Mengatasi Kecanduan *Gadget* Pada Anak Di Griya Sehat Holistik Kajen ?

No.	PERTANYAAN
1.	Apa itu terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)</i> ?
2.	Bagaimana sejarah terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)</i> ?

3.	Siapa penemu terapi ini untuk mengatasi kecanduan <i>gadget</i> ?
4.	Mengapa memilih terapi SEFT untuk mengatasi kecanduan <i>gadget</i> ?
5.	Faktor apa saja yang menjadi penyebab kecanduan <i>gadget</i> pada anak?
6.	Upaya apa saja yang bisa dilakukan untuk memaksimalkan terapi SEFT ini?
7.	Bagaimana penerapan terapi SEFT untuk menyembuhkan kecanduan <i>gadget</i> ?
8.	Apa itu Set-Up?
9.	Bagaimana kalimat pengucapan set-up yang diterapkan di klinik ini?
10.	Apa tujuan dari kalimat set-up di dalam terapi ini guna mengatasi kecanduan <i>gadget</i> ?
11.	Berapa kali pengucapan kalimat set-up agar efektif pada terapi ini?
12.	Apa itu tapping ?
13.	Ada berapa titik tapping yang digunakan dalam proses terapi SEFT di klinik ini?
14.	Berapa kali pasien melakukan terapi ?

### Pertanyaan untuk orang tua pasien

1.	Sejak kapan anak mulai terlihat tanda-tanda mengalami kecanduan <i>gadget</i> ?
2.	Apakah saja akibat dari anak mengalami ketergantungan <i>gadget</i> ?
3.	Apakah pasien mengalami ketidaknyamanan saat proses terapi?
4.	Berapa kali pasien melakukan terapi?
5.	Berapa kali pertemuan setiap minggu untuk melakukan terapi?
6.	Apa terapi yang digunakan untuk mengatasi kecanduan <i>gadget</i> ?
7.	Apakah pasien diterapi menggunakan terapi SEFT?
8.	Pasien diberi <i>Set up, Tapping</i> dan <i>Tune in</i> ?
9.	Apakah anak mengalami efek samping setelah melakukan terapi?
10.	Apakah anak setelah pulih dari kecanduan <i>gadget</i> ini mengalami peningkatan prestasi di sekolah?
11.	Bagaimana efek dari anak yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> ?
12.	Bagaimana kondisi fisik anak setelah ketergantungan <i>gadget</i> ?

LAMPIRAN 2

PEDOMAN OBSERVASI KEPADA TERAPIS

DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

<b>No.</b>	<b><i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i></b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>
1.	Tata cara pelaksanaan terapi SEFT		
	a. Melakukan tahapan <i>The Set Up</i>		
	b. Melakukan tahapan <i>Tune in</i>		
	c. Melakukan tahapan <i>Tapping</i>		

### LAMPIRAN 3

#### PEDOMAN OBSERVASI KECANDUAN *GADGET*

No.	Gambaran Kecanduan <i>Gadget</i>	Ya	Tidak
1.	Bermain <i>gadget</i> disetiap waktu		
2.	Gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>		
3.	Tidak ingin melakukan aktivitas lain		
4.	Lebih sering berada di rumah		
5.	Sulit tidur di malam hari		
6.	Sulit berkonsentrasi di rumah/sekolah		
7.	Mudah emosian		
8.	Sulit untuk dinasehati		
9.	Menurunnya prestasi akademik		
10.	Jarang bersosial		

## LAMPIRAN 4

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

#### IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

##### A. Biodata

1. Nama : Budi Santoso Amd.
2. Jabatan : Terapis/Pemilik Griya Sehat Holistik
3. Waktu : 3 Desember 2023 Pukul 15.00 WIB
4. Lokasi : Griya Sehat Holistik Kajen

##### B. Hasil Wawancara

1. Pewawancara : Apa itu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)?

Narasumber : “Terapi ini adalah gabungan dari teknik penggunaan *tapping* yang dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan menggunakan elemen spiritualitas. Dengan terapi SEFT, setiap orang diminta untuk mengetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil mengakui dan menerima dimensi spiritual mereka. Dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi emosi negatif, trauma, kecanduan dan lainnya.”

2. Pewawancara : Bagaimana sejarah singkat terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ?

Narasumber : “Pertama kali dikembangkan oleh Gary Craig pada tahun 1990-an. *Emotional Freedom Technique* (EFT) awalnya dirancang sebagai metode psikoterapi yang memadukan prinsip akupunktur dengan psikologi modern untuk mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. kemudian muncul sebagai variasi dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang

mengintegrasikan aspek spiritualitas dalam pendekatannya. Meskipun tidak ada satu tokoh tunggal yang diakui sebagai pendiri SEFT, praktisi dan terapis telah mengembangkan teknik ini dengan menambahkan unsur-unsur spiritual, seperti pengakuan, penerimaan, dan pemahaman akan dimensi spiritual individu dalam proses penyembuhan.”

3. Pewawancara : Siapa penemu terapi ini untuk mengatasi kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “Sejauh ini tidak ada penemu SEFT secara khusus untuk mengatasi kecanduan *gadget*, Namun demikian dalam penggunaan teapis ini untuk mengatasi kecanduan *gadget* terapi menggunakan pendekatan yang berfokus pada aspek-aspek spiritual. Jadi sementara ini terapis yang terampil menggunakan penekatan ini dapat mengadaptai teknik dan prinsip-prinsipnya untuk membantu individu yang mengalami kecanduan *gadget*.”

4. Pewawancara : Mengapa memilih terapi SEFT untuk mengatasi kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “Saya melihat terapi ini mulai berkembang dan mendapatkan izin untuk menerapkan di klinik pengobatan saya ini, memanfaatkan pengetahuan ilmu saya miliki untuk masyarakat dan Alhamdulillah mendapat support dari terapis pekalongan. Memilih terapi SEFT untuk mengatai kecanduan *gadget* bisa menjadi pilihan. Namun, terapi apapun harus didasarkan akan kebutuhan dan perferensi individu, serta dengan bimbingan profesional yang sesuai terapi ini mungkin efektif bagi beberapa orang, tetapi mungkin tidak cocok untuk semua orang.”

5. Pewawancara : Upaya apa saja yang bisa dilakukan untuk memaksimalkan terapi SEFT ini?



Narasumber : “Untuk memaksimalkan manfaat terapi ini dalam mengatasi kecanduan *gadget* yaitu dengan melakukan komunikasi terbuka dengan klien, konsisten, sabar, dukungan dari orang-orang sekitar kemudian yang terakhir evaluasi dan penyelesaian.”

6. Pewawancara : Apa itu *Set up*?

Narasumber : “Dalam terapi ini *Set up* merujuk pada bagian awal dari proses *tapping* tujuan dari *set up* adalah untuk mengidentifikasi masalah, merangkulnya dan mempersiapkan diri untuk proses penyembuhan yang akan datang. Dengan demikian *set up* ini merupakan langkah awal yang penting pada proses terapi.”

7. Pewawancara : Bagaimana kalimat pengucapan *set up* yang diterapkan di klinik ini?

Narasumber : “Kalimat pengucapan *set up* biasanya didesain secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi oleh klien. Saya belajar dari pengalaman selama saya menekuni terapi ini. Lalu, sedikit di modifikasi dengan melihat kondisi pasien. Terapis memasukkan kata-kata motivasi, agar pasien sukses dalam melakukan proses terapi. Kalimat *Set-up* yang biasa digunakan untuk kecanduan *gadget* sebagai berikut: "YA Allah, saya ingin sembuh dari bermain hp terus menerus, Saya ingin sembuh YA Allah Kalimat pengucapan *set up* tersebut dirancang untuk membantu klien mengidentifikasi masalah mereka dengan jelas, sambil menghadapinya dengan penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri.”

8. Pewawancara : Apa tujuan dari kalimat *set up* di dalam terapi ini guna mengatasi kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Tujuan dari *set up* adalah untuk mengidentifikasi masalah, merangkulnya dan mempersiapkan diri untuk proses penyembuhan yang akan datang.”

9. Pewawancara : Berapa kali pengucapaan kalimat *set up* agar efektif pada terapi ini?

Narasumber : “Kalimat pengucapan *set up* biasanya diulang beberapa kali selama sesi terapi, terutama pada awal sesi atau sebelum memulai teknik *tapping*. Jumlah pengulangan dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan klien dan kompleksitas masalah yang sedang dihadapi. Beberapa terapis mungkin meminta klien untuk mengulang setup sebanyak tiga kali atau lebih untuk memastikan bahwa pernyataan tersebut benar-benar terasa valid dan diterima oleh klien. Tujuan dari pengulangan setup adalah untuk membantu klien merangkul masalah mereka.”

10. Pewawancara : Seperti apa penerapan *tune in* ?

Narasumber : “Dengan kalimat "Ya Allah Saya Ikhlas Menerimanya" Menandakan bahwa pasien mau menerima jika mereka, masih ketergantungan *gadget* dan berat untuk melepaskan ketergantungan tersebut. Kunci keberhasilan pada sesi *tune-in* ini adalah pasien dapat pasrah dan mau menerima dengan ikhlas atas apa yang dialami.”

11. Pewawancara : Apa itu *tapping* ?

Narasumber : “Pada Klinik Griya Sehat Holistik Kajen informan mengungkapkan bahwa klinik ini, menggunakan teknik *tapping*, dilakukan lengkap 18 titik. Namun, ada bagian titik tertentu yang dilakukan pengulangan. 9 titik *tapping*, yaitu: atas kepala, alis mata, tulang samping mata, dibawah 2 kelopak atas, bawah hidung, antara dagu dan bibir, ujung bertemunya tulang dan tulang rusuk pertama, di bawah ketiak, dibawah payudara. Tentu saja dikarenakan pasiennya itu anak pada saat *tapping* tidak seperti pada orang

dewasa yaitu hanya memberinya kekuatan *tapping* 50%.”

12. Pewawancara : Ada berapa titik *tapping* yang digunakan dalam proses terapi SEFT di klinik ini?

Narasumber : “Ada sejumlah titik *tapping* yang digunakan dalam SEFT, yang mencakup titik-titik di wajah, dada, dan tangan. Beberapa titik *tapping* yang umum digunakan antara lain: Titik di ujung dahi, di dekat bagian luar mata, di bawah mata, di bawah hidung, di dagu, di bawah lengan, dan di sisi tubuh.”

13. Pewawancara : Berapa kali pasien melakukan terapi ?

Narasumber : “Beberapa klien mungkin merasakan perubahan yang signifikan setelah hanya beberapa sesi terapi, sementara yang lain mungkin memerlukan lebih banyak waktu dan sesi untuk mencapai tujuan mereka. Terapis SEFT biasanya akan bekerja sama dengan klien untuk menentukan jadwal terapi yang sesuai. Sebagai panduan umum, beberapa klien mungkin menjalani sekitar 6-12 sesi terapi SEFT, tetapi ini dapat bervariasi. Terapi juga bisa bersifat jangka pendek atau jangka panjang tergantung pada kebutuhan individu. Hal terpenting adalah memberikan waktu yang cukup bagi proses penyembuhan dan perubahan yang berkelanjutan. Agar proses terapi berjalan secara mulus pasien dilakukan terapi selama kurang lebihnya 45 menit dan dilakukan setiap 1 minggu dua kali yaitu dilaksanakan setiap hari Selasa dan Sabtu.”

14. Pewawancara : Setelah semua proses terapi sudah dilakukan kemudian apalagi yang dilakukan ?

Narasumber : “Setelah semua tahapan sudah dilakukan kemudian melakukan evaluasi yaitu setiap pertemuan kami menanyakan kemajuan-

kemajuan yang apa saja yang dialami anak, yaitu tepatnya di pertemuan ke 2 dan seterusnya. Bagaimana progres kesembuhan anak dan alhamdulillah nya setiap pertemuan ada progres yaitu yang tadinya main *gadget* 5 jam jadi 4 jam, yang tadinya menolak belajar menjadi mau untuk belajar.”

15. Pewawancara : Berapa lama durasi pasien bermain *gadgetnya*?

Narasumber : “Durasi pada pasien di griya sehat holistik ini adalah yang memiliki tingkat ketergantungan empat sampai delapan jam per hari. Pasien yang datang rata-rata adalah pasien yang ketergantungan gawai tinggi. Mereka cenderung menghabiskan waktu untuk menggunakan ponsel.”

16. Pewawancara : Apa saja tipe-tipe pasien kecanduan *gadget* yang ada di klinik ini?

Narasumber : “Pasien-pasien di sini memiliki ketergantungan *gadget* yang berbeda-beda bisa dikatakan ada yang tipe ringan dengan 2-4 jam sehari dan ada yang tipe sedang 4-8 jam sehari lalu kemudian ada yang tipe berat dengan 8 jam lebih perhari, mereka memiliki kebiasaan tidak sehat seperti keinginan bermain hp terus menerus yang menjadikan tidur tidak teratur tidak mau belajar sehingga menurun prestasi anak di sekolah.”

17. Pewawancara : Kesulitan apa yang dialami selama melakukan terapi ini pada pasien anak kecanduan *gadget*?

Narasumber: “Salah satu kesulitan yang dialami saat melakukan terapi pada pasien yang mengalami kecanduan *gadget* yaitu Pasien mungkin menghadapi kesulitan dalam memisahkan diri dari *gadget* mereka, terutama jika *gadget* tersebut selalu ada dalam jangkauan mereka sepanjang waktu. Ini dapat menyulitkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung untuk perubahan.”

18. Pewawancara : Bagaimana efek yang dialami pasien setelah melakukan terapi?

Narasumber : “Efek detoks yang dialami para pasien berbeda. Kadang ada yang mual, pusing, bahkan sampai muntah. Pada Klinik ini, tidak diberikan obat-obatan, hanya menggunakan Terapi SEFT dari awal terapi sampai selesai, lalu diberi air putih saja.”

19. Pewawancara : Bagaimana kondisi pasien kecanduan *gadget* di klinik ini?

Narasumber : “Pasien yang mengalami kecanduan gawai 4 hingga 8 jam perhari sehingga timbul perilaku antisosial, sulit untuk komunikasi dan konsentrasi, tubuhnya rentan sakit, kemudian beberapa ada yang tidak mau belajar sehingga menurun prestasi anak.”

Tabel 1 Hasil Observasi dengan Terapis

No.	<i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i>	YA	TIDAK
1.	Tata cara pelaksanaan terapi SEFT	✓	-
	a. Melakukan tahapan <i>The Set Up</i>	✓	-
	b. Melakukan tahapan <i>Tune in</i>	✓	-
	c. Melakukan tahapan <i>Tapping</i>	✓	-

## LAMPIRAN 5

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

#### IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

##### A. Biodata

1. Nama : TM
2. Status : Orang Tua Pasien
3. Usia : 32 Tahun
4. Alamat : Kabupaten Pekalongan
5. Lokasi Wawancara : Rumah Pasien
6. Waktu : 16.00 WIB
7. Tanggal Wawancara : 2 Desember 2023

##### B. Hasil Wawancara

1. Pewawancara : Apa itu kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Menurut pendapat saya ya, kecanduan *gadget* adalah seseorang mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap penggunaan shp, ponsel, tablet, atau komputer. Ini dapat mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk masalah kesehatan fisik dan gangguan dalam kehidupan .”

2. Pewawancara : Apa yang menyebabkan anak menjadi kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Menurut saya ada beberapa faktor yang menjadi penyebab yakni pengaruh dari teman-temannya yang sering bermain game di hpnya lalu mengajak anak saya bermain bersama dan karena kurangnya ketegasan saya dalam mengawasi akhirnya jadi terus-trusan.”

3. Pewawancara : Bagaimana perilaku anak yang mengalami ketergantungan *gadget*?

Narasumber : “Perilaku anak yang mengalami kecanduan *gadget* itu mereka sulit untuk membatasi waktu penggunaan *gadget* dan juga akan gelisah atau rewel jika tidak menggunakan *gadget*.”

4. Pewawancara : Apa saja kriteria anak mengalami kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “Anak susah kendalikann waktu bermain *gadget*, bahkan kalo sudah ngerasa dampak negatifnya tapi tetap melakukannya.”

5. Pewawancara: Berapa lama durasi bermain *gadget* sehingga menyebabkan kecanduan?

Narasumber : “Untuk anak sekolah 1-2 jam sehari jika belum sekolah jangan diperkenalkan dengan HP jika lebih dari itu bisa menyebabkan kecanduan *gadget*.”

6. Pewawancara : Bagaimana emosi yang dialami anak yang megalami kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “Kalau emosi yang dialami anak itu gelisah kalo tidak bisa bermain *gadget* lagi atau dibatasi waktu bermainya, menjadi gampang marah dan kesal kalau diberitau.”

7. Pewawancara : Apakah ada efek yang dialami anak setelah melakukan terapi?

Narasumber : Anak saya alhamdulillah tidak ada efek apa-apa ketika melakukan terapi SEFT ini cuma sedikit pusing kataya.

8. Pewawncara : Langkah-langkah apa saja yang dilakukan saat melakukan terapi SEFT ?

Narasumber : “Pertama pasien dilakukan terapi perkenalan lalu anak dijak ngobrol mungkin untuk merileksasikan anak diminta untuk megucapkan kalimat Ya Allah Saya ikhlas,

saya pasrah terus mengulangnya, lalu Pasien diminta untuk mengucapkan kalimat-kalimat yg maknanya untuk sembuh kemudian mengulangnya beberapa kali Meyakinkan anak untuk pasrah kepada Allah dengan ikhlas dan. Mengingat niat kita datang ke klinik adalah untuk sembuh. Dan diyakinka dengan cara adek yakin bisa sembuh kemudian melakukan tap-tap di beberapa bagian tubuhnya.”

9. Pewawancara : Bagaimana kondisi anak tersebut setelah diberikan terapi SEFT?  
Narasumber : “ Bersyukur sekali setelah diterapi anak sudah jarang bermain *gadget*.”
10. Pewawancara : Apakah ada kendala saat melakukan terapi ?  
Narasumber : Kendalanya itu saat pertama kedua kali pertemuan anak masih sering bermain *gadget*. kurang fokus saat melakukan terapi.
11. Pewawancara : Apakah anak setelah pulih dari kecanduan *gadget* ini mengalam peningkatan prestasi di sekolah?  
Narasumber : “Anak setelah tidak kecanduan *gadget* prestasi di sekolahnya ada sedikit peningkatan yang tadinya gak masuk rangking sekarang lumayan masuk 10 besar.”



### **Pedoman Observai Pasien Kecanduan *Gadget***

No.	Gambaran Kecanduan <i>Gadget</i>	Ya	Tidak
1.	Bermain <i>gadget</i> disetiap waktu	✓	-
2.	Gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	✓	-
3.	Tidak ingin melakukan aktivitas lain	✓	-
4.	Lebih sering berada di rumah	✓	-
5.	Sulit tidur di malam hari	✓	-
6.	Sulit berkonsentrasi di rumah/sekolah	-	✓
7.	Mudah emosian	✓	-
8.	Sulit untuk dinasehati	✓	-
9.	Menurunnya prestasi akademik	-	✓
10.	Jarang bersosial	✓	-



## LAMPIRAN 6

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

#### IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

##### A. Biodata

1. Nama : FR
2. Status : Orang Tua Pasien
3. Usia : 29 Tahun
4. Alamat : Kabupaten Pekalongan
5. Lokasi Wawancara : Rumah Pasien
6. Waktu : 10.00 WIB
7. Tanggal Wawancara : 5 Desember 2023

##### B. Hasil Wawancara

1. Pewawancara : Apa itu kecanduan *gadget*?  
Narasumber : “Kecanduan *gadget* itu saat seseorang terlalu bergantung pada ponsel, atau komputer sehingga hal itu mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.”
2. Pewawancara : Bagaimana perilaku anak yang mengalami ketergantungan *gadget*?  
Narasumber : “Perilakunya cenderung tidak mau bersosialisasi banyak rebahan dan hanya di rumah saja.”
3. Pewawancara : Apa saja kriteria anak mengalami kecaanduan *gadget*?  
Narasumber : “Gelisah atau marah jika tidak menggunakan *gadget* terus gak mau bermain bersama teman-temannya.”
4. Pewawancara : Berapa lama durasi bermain *gadget* sehingga menyebabkan kecaanduan?

Narasumber : “Anak bermain HP sehari tidak lebih dari 2 jam karena jika lebih maka akan mengalami ketergatungan.”

5. Pewawancara : Bagaimana emosi yang dialami anak yang mengalami kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “ Emosi yang dialami suka marah-marah nangis berlebihan kalo dipaksa untuk melakukan sesuatu”

6. Pewawancara : Langkah-langkah apa saja yang dilakukan saat melakukan terapi SEFT ?

Narasumber : “Pertama pasien dilakukan konseling untuk sebagai awalan sebelum kemudian dilakukan terapi pengenalan lalu diminta untuk mengucapkan kalimat Ya Allah Saya ikhlas, saya pasrah terus mengulanginya, lalu Pasien diminta untuk mengucapkan kalimat-kalimat yg maknanya untuk sembuh kemudian mengulanginya beberapa kali Meyakinkan anak untuk pasrah kepada Allah dengan ikhlas dan. Mengingat niat kita datang ke klinik adalah untuk sembuh. Dan diyakinka dengan cara adek yakin bisa sembuh kemudian melakukan tap-tap di beberapa bagian tubuhnya.”

7. Pewawancara : Apakah ada efek yang dialami anak setelah melakukan terapi?

Narasumber : “Anak saya ditangani menggunakan terapi dengan cara melakukan tap-tap di beberapa bagian tubuhnya, seperti di bagian kepala (wajahnya), bagian dada dan sedikit ke area perut. Lalu anak saya mengalami efek berupa pusing dan mual saja. Tidak diberikan obat apapun hanya air putih sebagai penenang.”

8. Pewawancara : Bagaimana kondisi anak tersebut setelah diberikan terapi SEFT?

Narasumber : “Ada peningkatan yang tadinya lama bermain *gadgetnya* sekarang sudah jarang dan mau bersosialisasi dengan temannya. Setelah melakukan beberapa pertemuan terapi anak bisa diatur mau mendengarkan kata orang tua lalu anak sudah berkurang durasi bermain *gadgetnya* menjadi mau belajar walaupun tidak lama”

9. Pewawancara : Apa sih yang menyebabkan anak mulai kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Yang dialami adalah mereka cenderung mengikuti ajakan teman untuk main atau main bareng. Hasrat untuk bermain gawai pun lebih besar. Kebiasaan orang tua memberi *gadget* saat anak menangis ini sangat berpengaruh terhadap anak tersebut untuk lebih banyak bermain gawai. Kebiasaan melihat orang tua yang sering menggunakan gawai juga dapat mempengaruhi anak untuk melakukan hal yang sama. Pada faktor ini, merupakan faktor dominan dalam mempengaruhi anak untuk mengalami ketergantungan.”

10. Pewawancara : Apakah anak setelah pulih dari kecanduan *gadget* ini mengalami peningkatan prestasi di sekolah?

Narasumber : “Kalo anak saya karena memang untuk akademiknya biasa-biasa saja peningkatannya di nilai setiap pelajaran, malahan jadi ada hobi baru seperti menggambar dan bernyanyi.”

### **Pedoman Observai Pasien Kecanduan *Gadget***

No.	Gambaran Kecanduan <i>Gadget</i>	Ya	Tidak
1.	Bermain <i>gadget</i> disetiap waktu	✓	-
2.	Gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	✓	-
3.	Tidak ingin melakukan aktivitas lain	✓	-
4.	Lebih sering berada di rumah	✓	-
5.	Sulit tidur di malam hari	-	✓
6.	Sulit berkonsentrasi di rumah/sekolah	-	✓
7.	Mudah emosian	✓	-
8.	Sulit untuk dinasehati	✓	-
9.	Menurunnya prestasi akademik	-	✓
10.	Jarang bersosial	-	✓



## LAMPIRAN 7

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

#### IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK : STUDI KASUS DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN

##### A. Biodata

1. Nama : MS
2. Status : Orang Tua Pasien
3. Usia : 33 Tahun
4. Alamat : Kabupaten Pekalongan
5. Lokasi Wawancara : Rumah Pasien
6. Waktu : 14.00 WIB
7. Tanggal Wawancara : 30 November 2023

##### B. Hasil Wawancara

###### 1. Pewawancara : Apa itu kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Kecanduan *gadget* ya terjadi saat seseorang tidak mau berhenti menggunakan hp/*gadget* dan itu mengganggu sekolah, atau kesehatan.”

###### 2. Pewawancara : Bagaimana perilaku anak yang mengalami ketergantungan *gadget*?

Narasumber : “Anak yang mengalami kecanduan *gadget* memiliki penurunan nilai di sekolah dan lebih moodyan gampang marah gampang nangis”

###### 3. Pewawancara : Apa saja kriteria anak mengalami kecanduan *gadget*?

Narasumber : “Nilai sekolah anak turun gara-gara bermain HP terus menerus.”

###### 4. Pewawancara : Berapa lama durasi anak bermain *gadget* ?

Narasumber :” Durasi anak bermain *gadget* sehari bisa 8 jam sehari jika ditotal dr pagi siang paling lama malam sebelum tidur. “

5. Pewawancara : Bagaimana emosi yang dialami anak yang mengalami kecaanduan *gadget*?

Narasumber : “Yaa begitu sering kesal atau marah saat kalah mungkin waktu bermain *game*.”

6. Pewawancara : Langkah-langkah apa saja yang dilakukan saat melakukan terapi SEFT ?

Narasumber : “Awal-awal perkenalan melakukan konseling lalu diminta untuk mengucapkan kalimat Ya Allah Saya ikhlas, saya pasrah terus mengulanginya, dan kemudian melakukan tap-tap di beberapa bagian tubuhnya seperti di bagian kepala (wajahnya), bagian dada dan sedikit ke area perut.”

7. Pewawancara : Apakah ada efek yang dialami anak setelah melakukan terapi?

Narasumber : “Anak saya ditangani menggunakan terapi dengan cara melakukan *tapping* di beberapa bagian tubuhnya, seperti di bagian kepala (wajahnya), bagian dada dan sedikit ke area perut. Lalu anak saya mengalami efek berupa pusing saja. Kemudian hanya diberi air putih sebagai penenang.”

8. Pewawancara : Bagaimana kondisi anak tersebut setelah diberikan terapi SEFT?

Narasumber : “*Alhamdulillah* setelah melakukan beberapa kali pertemuan ada peningkatan”

9. Pewawancara : Apakah ada hambatan saat proses terapi?

Narasumber : “*Alhamdulillah* tidak ada hambatan saat proses terapi berlangsung, anak tertib manut untuk melakukan proses demi proses terapi.”

10. Pewawancara : Apakah anak setelah pulih dari kecanduan *gadget* ini mengalami peningkatan prestasi di sekolah?

Narasumber : “ohh untuk prestasi di akademiknya masih belum tercapai mungkin tapi peningkatan nilai, pemahaman materi, dan keaktifan di kelas ada peningkatan yang lebih positif.”

### Pedoman Observai Pasien Kecanduan *Gadget*

No.	Gambaran Kecanduan <i>Gadget</i>	Ya	Tidak
1.	Bermain <i>gadget</i> disetiap waktu	✓	-
2.	Gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	✓	-
3.	Tidak ingin melakukan aktivitas lain	✓	-
4.	Lebih sering berada di rumah	✓	-
5.	Sulit tidur di malam hari	✓	-
6.	Sulit berkonsentrasi di rumah/sekolah	✓	-
7.	Mudah emosian	✓	-
8.	Sulit untuk dinasehati	✓	-
9.	Menurunnya prestasi akademik	-	✓
10.	Jarang bersosial	✓	-





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
www.fuad.uingusdur.ac.id email: fuad@uingusdur.ac.id

Nomor : B-151/Un.27/TU.III.1/PP.01.1/01/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

31 Januari 2024

Yth. Kepala Griya Sehat Holistik Kajen Kab. Pekalongan  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

Nama : Umar Arifqi  
NIM : 3319009  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul

**"Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak : Studi Kasus Di Griya Sehat Holistik Kajen"**

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

a.n.Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan  
Dakwah



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:

Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I  
NIP. 197405102000032002

Kepala Bagian Tata Usaha pada FUAD



**GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN PEKALONGAN**  
Sekretariat : Jl. Kandaseda Dukuh Kemranggon DesaTanjung Kulon RT/02 RW/02  
Kajen Pekalongan, Telpon : 085741977776  
Website : <https://www.agensehat.com/> Email : [Abuasma21@gmail.com](mailto:Abuasma21@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala Rumah Terapi Kajen Pekalongan Kabupaten Pekalongan Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa:

Nama : Umar Arifqi

NIM : 3319009

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Pekerjaan : Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa nama mahasiswa tersebut di atas **BENAR** telah melaksanakan penelitian di Rumah Terapi Kajen Pekalongan selama 3 Bulan (September 2023 – Februari 2024), dengan judul “Implementasi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techniue) Dalam Mengatasi di Griya Sehat Holistik Kajen Pekalongan”.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

  
Kepala Rumah Terapi Kajen Pekalongan  
**Budi Santoso**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : UMAR ARIFQI  
NIM : 3319009  
Jurusan/Prodi : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
E-mail address : umararifqi@gmail.com  
No. Hp : 085640454197

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**IMPLEMENTASI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PADA ANAK : DI GRIYA SEHAT HOLISTIK KAJEN**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 27 Juni 2024



UMAR ARIFQI

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy /CD