

JPA

by Heri Awalia

Submission date: 27-Feb-2023 11:25PM (UTC-0700)

Submission ID: 2025076806

File name: Heri_Awalia_ke_JPA.pdf (701.68K)

Word count: 3711

Character count: 22864

**TEHNIK SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
SEBAGAI UPAYA KURATIF BAGI PENEDERITA POST TRAUMATIC
STRESS DISORDER (PTSD) DENGAN UPAYA MENUMBUHKAN RASA
“MUJAHADAH AN-NAFS”**

**SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TECHNIQUE
IS A CURATIVE EFFORT FOR POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER
(PTSD) SUFFERERS WITH AN EFFORT TO CULTIVATE A SENSE OF
“MUJAHADAH AN-NAFS”**

Heri Fadli Wahyudi^{1*}, Awalia¹

⁷
¹ Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien
Prenduan Sumenep, Indonesia

*Corresponding author

E-mail: fadliwahyudi37@gmail.com

Abstract

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) technique is a technique that contains spiritual science and alignment with the energy system in the human body to overcome physical and emotional problems. This study aims to understand how SEFT techniques work to deal with past trauma (Post Traumatic Stress Disorder) that exists in clients. The research model used in this research is a qualitative approach with a type of case study. At the same time, the data collection techniques used are interview techniques, observation techniques and documentation techniques that are carried out directly to find out the problems faced by the client. The result of this study is that SEFT techniques can help clients deal with trauma experienced by clients in the past. And the use of SEFT techniques, by fostering a sense of Mujahadah an-Nafs, makes clients feel calmer compared to conditions before applying SEFT techniques in the counselling process.

Keywords: SEFT Techniques, PTSD, Mujahadah an-Nafs

Abstrak

Teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah teknik yang mengandung ilmu spiritual dan penyelarasan dengan sistem energi yang di dalam tubuh manusia untuk mengatasi masalah fisik dan emosional. Tujuan penelitian ini adalah agar dapat memahami bagaimana cara kerja teknik SEFT untuk menangani rasa trauma masa lalu (Post Traumatic Stress Disorder) yang ada pada klien. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Sementara teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik Wawancara, teknik observasi dan teknik dokumentasi yang dilakukan secara langsung untuk mengetahui masalah yang hadapi oleh klien. Adapun hasil dari penelitian ini adalah Teknik SEFT dapat membantu klien menangani trauma yang dialami klien di masa lalu. Dan penggunaan Teknik SEFT dengan menumbuhkan rasa *Mujahadah an-Nafs*, menjadikan klien merasa lebih tenang jika dibandingkan dengan kondisi sebelum penerapan teknik SEFT dalam proses konseling yang dilakukan.

Kata Kunci: Teknik SEFT, PTSD, *Mujahadah an-Nafs*

PENDAHULUAN

Rasa trauma merupakan sesuatu yang lumrah terjadi pada manusia, setiap manusia pasti memiliki rasa trauma, rasa trauma akan muncul Ketika manusia bertemu atau melakukan sesuatu yang berhubungan dengan masa lalu yang pernah dilakukan oleh manusia. Akan tetapi rasa trauma yang berlebihan atau tidak sewajarnya merupakan sesuatu masalah yang harus segera diselesaikan.

Trauma merupakan respon emosi yang ada pada diri mengenai kejadian yang menakutkan diantaranya insiden tabrakan, pelecehan seksual dan ¹⁷ mujahah. Respon itu bisa terjadi mengenai kejadian yang mengerikan. munculnya trauma bisa terjadi **kapan saja dan di mana saja** setelah kejadian **yang** dianggap menakutkan itu **terjadi** dalam waktu yang lama.(heber B. sapan, indah J. Umboh, & harsali Lampus, 2016) Menurut Shapiro trauma adalah suatu pengalaman hidup yang pernah terjadi dan sangat mengganggu penderitanya. Jarnawi juga berpendapat bahwa trauma adalah gangguan yang sangat berbahaya terhadap psikologi dan bisa membuat kerusakan pada kehidupan penderitanya.¹ Cavanagh juga ikut berpendapat dalam Mental Health Channel mengenai trauma yang didefinisikan sebagai kejadian yang menyebabkan luka dan perasaan namun sering juga ditafsirkan sebagai salah satu luka atau perasaan sakit yang berat karena disebabkan oleh peristiwa yang sangat luar biasa yang terjadi pada seseorang secara langsung atau tidak langsung yang menyebabkan luka pada diri seseorang atau pada fisiknya atau bahkan ¹⁸ lalunya.(Muhammad Haris & lis Suwartini, t.t.)

Adapun hasil **dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa trauma merupakan gesekan emosi pada psikologi dan psikis seseorang yang disebabkan oleh peristiwa yang menakutkan mengenai insiden yang pernah dialami di masa lalu seseorang.**

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa permasalahan konseli yang Bernama Indah (*nama samaran*), sedang mengalami trauma terhadap masa lalunya. Dimana dalam asesmen yang dilakukan, konseli bernama Indah (*samaran*) menyampaikan bahwa konseli merasa takut terhadap pengalaman masa lalu yang dihadapi oleh klien mengenai kakanya yang pernah melakukan hal yang tidak sewajarnya kepada dirinya. Dan hal tersebut berakibat pada konseli enggan untuk bertemu dan memaafkan kakaknya, dan menjadikan konseli takut untuk pulang ke kampung.

Terlepas dari permasalahan konseli, peneliti ingin membantu konseli agar bisa menghadapi masalah yang dialami oleh konseli. Terutama setelah peneliti melihat permasalahan konseli yaitu menyangkut tentang kondisi psikologis dan mental konseli karena trauma yang terjadi di masa lalu konseli. Dengan maksud supaya konseli dapat bertemu dengan kakak, dan menjalani hari tanpa adanya tekanan, mental dan psikologis konseli Ketika berada di tempat keluarga bibi konseli agar tidak menimbulkan keributan agar tidak menyusahkan keluarga.

¹ (Bagus Dwi Cahyono, Nurul Huda, & Evy Aristawati, 2022)

Trauma pastinya sangat mengusik seseorang yang mengalaminya, seseorang yang mengalami trauma tentu ingin terlepas dari belenggu trauma yang diderita, karena trauma itu sangat menganggu penderitanya, adapun salah satu cara yang digunakan untuk menyelesaikan rasa trauma adalah teknik SEFT (*spiritual emotional technique*)². Dalam terapi ini, terapis menggunakan energy tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, maupun perilaku dengan menambahkan nilai-nilai religious, yang berupa pemberian doa-doa. Dari fase pembukaan hingga tahapan akhir dari teknik yang digunakan.

Zainuddin menyatakan bahwasannya teknik SEFT merupakan teknik yang dilakukan dengan menggunakan Gerakan-gerakan yang sangat sederhana yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah fisik dan psikis, untuk memperluas performa, dan mencapai rasa tenang dalam hidup. Teknik ini digunakan sebagai penggabungan dari energi psikolog dan religius, yang menyebabkan teknik SEFT ini menjadi salah satu cara untuk menyembuhkan klien juga dapat secara langsung membawa klien untuk masuk kedalam ruang lingkup religius.(*Ingriane Puspita Dewi & Diana Fauziah, 2017*)

Terapi SEFT ini merupakan bentuk perkembangan dari terapi (*Emotional Freedom Technique*) EFT yang merupakan teknik yang digunakan dalam upaya menyingkirkan masalah-masalah psikologis yang dihadapi oleh klien. Gary Craig adalah seorang ahli yang pertama kali memperkenalkan EFT yang menjadi salah satu cara penyembuhan yang sangat sederhana.³

KAJIAN TEORITIS

a. Pengertian teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

SEFT adalah teknik yang mengandung ilmu spiritual dan penyelarasan dengan sistem energi yang ada di dalam tubuh manusia untuk menangani permasalahan fisik dan emosional⁴. Penggunaannya sebagai upaya dalam menetralkan potensi negatif yang ada pada diri seseorang untuk meningkatkan kualitas yang sangat baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan maupun lingkungan pertemuan.(lilis dwi septiani & Ns. tatiana siregar, 2022) Teknik SEFT merupakan gabungan dari spiritual dan energi psikologi. Spiritual yang dimaksud adalah melalui doa keikhlasan dan kepasrahan kepada Allah SWT, sedangkan energi psikologi merupakan ilmu yang memiliki ketertarikan dalam mengatasi problem-problem psikologis dan kejiwaan manusia(Rian tsalim & Laily Widya Astuti, 2021)

SEFT merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Adapun permasalahan yang bisa diselesaikan yakni dengan mencari titik awal dari sumber persoalan yang dihadapi oleh konseli.

b. Pengertian Trauma

¹ ² Elyusra Ulfah, "Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pada Trauma Erupsi Gunung Merapi," vol.2, No.1 (2013).

³ Andar Ifazatul Nurlatifah, "SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI TERAPI DILAM KONSELING," vol.2 (1016).

⁴ Sarita Candra Merida et al., "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir," vol.10, No.2 (2021): 133–142.

Trauma berasala dari Bahasa Yunani “*Tromos*” yang berarti luka. Di dalam dunia konseling trauma merupakan pengetahuan yang dengan langsung menyatakan dan meninggalkan bekas yang sangat dalam pada diri seseorang sehingga dapat menyebabkan kerusakan fisik ataupun psikologis.(ramadhanti, 2021) Trauma adalah sebuah perilaku yang dianggap tidak biasa yang disebabkan oleh tekanan jiwa dikarenakan kajadian yang dialami sangat menyakitkan dan melekat dan sulit untuk dilupakan.(aqib, 2020)

Adapun kesimpulan dari trauma adalah Tindakan emosional yang disebabkan oleh suatu kejadian yang sangat membekas seperti kejadian kekerasan, pencabulan dan lain sebagainya.

c. Definisi *Mujahadah an-Nafs*

Arti *Mujahadah an-Nafs* menurut Bahasa adalah perang, dan *an-Nafs* adalah diri. jadi, *mujahadah an-Nafs* merupakan Tindakan perlawanan terhadap hawa nafsu yang lazim. Awal mula dari kesuksesan *Mujahadah an-Nafs* yakni timbulnya rasa terbiasa dan zikir kepada Allah yang menjadi hiasan pada dirinya dengan berzikir kepada Allah yang bertujuan untuk mengontrol dirinya dan membersihkan hatinya sebagai salah satu upaya untuk merasakan adanya kehadiran Allah SWT. Dan beberapa ahli berpendapat bahwasanya *Mujahadah an-Nafs* merupakan cara untuk mengendalikan diri dan cara untuk mengontrol diri dari emosional.(Khalid, 2005)

Perilaku untuk mengontrol diri adalah suatu ajaran agama islam yang mengajarkan tentang perilaku untuk mengontrol diri dari emosi atau hawa nafsu agar menjadi manusia yang memiliki kepribadian yang baik. Dan menjadi manusia yang bisa mengatur emosi dan hawa nafsunya agar bisa memprioritaskan kebersihan hatinya serta kebersihan pikirannya..

5 Hakekat dan tujuan dari perilaku *Mujahadah an-Nafs* adalah (1) hati dan fikiran semakin bersih dan tenang (2) memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (3) diberi kemudahan dalam mengerjakan amal shaleh oleh allah SWT (4) dijauhkan dari sifat iri hati dan dendki (5) disayangi oleh allah SWT dan sesama manusia (6) mendapatkan hidaya dari allah SWT (7) mendapatkan ridho dari allah SWT.(azizah & subaidi, 2022)

METODOLOGI

Metode yang peneliti usung dalam penelitian ini berupa penelitian dengan pendekatan kualitatif, yang berjenis studi kasus. Pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan ini bertujuan memahami sebuah fenomena yang sedang dialami oleh subjek dalam penelitian ini, misalnya berupa bentuk perilaku, anggapan maupun persepsi, serta terkait motivasi dan tindakan secara holistic(Moeleong L, 2025). Sedangkan bentuk studi kasus sebagai sebuah eksplorasi dari sebuah sistem yang terikat maupun sistem kasus/beragam. Peneliti dalam studi kasus ini berupaya menelaah sebanyak mungkin informasi dan data-data mengenai sumber data atau subjek yang sedang diteliti. Maka dalam penelitian ini, peneliti telah mengeksplorasi sebuah kasus yang dialami oleh seorang klien/konseli, yaitu seorang mahasiswa yang Menderita *Post Traumatic Stress Disorder (Ptsd)* atau trauma masa lalu akibat perlakuan tidak terpuji dari kakaknya

sendiri, sehingga diberikan penanganan menggunakan teknik SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) dengan menumbuhkan rasa “*Mujahadah an-Nafs*”.

Adapun hasil-hasil yang diperoleh kemudian disajikan dengan cara naratif-deskripsi yang berbentuk ungkapan kata-kata dan menggunakan Bahasa yang baik. Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik dalam mengumpulkan data-data dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, serta dokumentasi. Lokasi penelitian yang peneliti lakukan bertempat di Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep. Hal tersebut dilakukan berdasarkan beberapa alasan; seperti peneliti mendapati bahwa salah-satu mahasiswa di IDIA Prenduan terdapat mahasiswa yang mengalami atau menderita *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Sehingga yang menjadi Sumber utama/primer dalam penelitian ini yakni mahasiswa penderita *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* atau Trauma masa lalu. Dan berdasarkan hal tersebut, sumber data utama/primer dalam penelitian ini yakni seorang mahasiswa bernama Indah (*samaran*). Sementara yang menjadi sumber data pendukung/sekunder adalah pihak-pihak lain dengan kriteria diantaranya sebagai berikut; a. seseorang yang dipercaya dan terlibat dalam kegiatan subyek dalam penelitian ini. b. Mendukung dalam pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Maka, berdasarkan kriteria di atas, yang menjadi sumber data pendukung/sekunder dalam penelitian ini dari teman-teman dekat masiswa yang subjek penelitian.

HASIL

Klien atau konseli merasakan beberapa perubahan setelah melakukan teknik SEFT, diantaranya rasa takut atau rasa cemas terhadap kakaknya sudah berkurang. Sebelum melakukan terapi SEFT, klien merasakan rasa trauma terhadap kakak. Ketika klien ingin berkunjung kerumah bibinya yang ada di desa, dikenakan klien teringat Kembali tentang kejadian dimasa lalu Ketika kakak angkat klien mengajak klien berpacaran. Klien sudah merasa nyaman dan tenang jika orang tua klien mengajak klien untuk berkunjung kerumah bibinya yang ada di desa. Dengan kejadian itu Klien ingin memperbaiki hubungannya dengan kakak sebagaimana seorang kakak terhadap adiknya. Hal tersebut berbeda dengan kondisi sebelum Klien melakukan konseling dengan teknik SEFT dimana klien merasa sangat takut ketika klien akan berkunjung kerumah bibi klien. Namun setelah klien melakukan terapi SEFT, klien merasa lebih tenang Ketika ingin bertemu dengan sang kakak.

1. Identifikasi masalah

Adapun tujuan dari identifikasi masalah adalah untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Pada tahap ini konselor menyatukan data dari sumber yang telah didapatkan, baik secara langsung dari konseli ataupun dari lingkungan konseli.

Setelah sukses menyatukan data dari sumber yang telah didapatkan di atas, peniliti dapat memahami bahwa konseli adalah salah satu mahasiswa di IDIA al-amien yang mengalami trauma di masalah lalunya, dan trauma itu sangat mengganggu klien.

2. Diagnosis masalah

Adapun yang dimaksud dengan diagnosis adalah pengakuan masalah dan latar belakang yang dialami oleh konseli, setelah konselor memahami masalah yang dihadapi oleh konseli. Kemudian dari hasil pengawasan dan wawancara yang dilaksanakan, dapat dipahami bahwa konseli mempunyai trauma terhadap kakanya di masa lalu sejak konseli berada di bangku SMP dan sampai sekarang konseli masih mengalami trauma itu sampai konseli duduk di bangku mahasiswa.

3. Prognosis masalah

Sesudah konselor menentukan permasalah yang dihadapi oleh konseli, dan tahap berikutnya yaitu prognosis yakni tahap untuk menentukan bentuk bantuan yang baik yang akan diberikan konselor kepada konseli untuk menanggulangi masalah yang dihadapi oleh konseli. Setelah menentukan bentuk bantuan yang singkron dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli sehingga dapat akar dari permasalahan yang dialami oleh konseli.

Pada saat konselor memberitahukan kepada konseli, mengenai teknik yang akan dilakukannya, konseli harus mempunyai pertanyaan mengenai teknik yang akan diberikan kepadanya. Jika dengan adanya pertanyaan konselor bisa memperlihatkan video tentang bagaimana proses Tehnik itu berjalan. Tehnik yang akan diberikan konselor kepada konseli yakni SEFT(*spiritual Emotional Freedom Technique*).

4. Treatment/Therapy beserta tahapan-tahapannya

Treatment atau therapy adalah salah satu arahan atau solusi agar masalah yang dihadapi konseli bisa diselesaikan. Dalam konseling ini, konseli diberi arahan agar konseli bisa menangani masalah yang dialaminya dengan memanfaatkan teknik SEFT.

Pada awal pertemuan konselor membangun interaksi yang sangat baik hingga konseli bisa terbuka kepada konselor. Ditegah konselor membangun interaksi kepada konseli konselor juga melakukan beberapa guyongan untuk memecahkan situasi agar tidak terlihat menegangkan sebelum teknik SEFT dilaksanakan. Setelah itu konselor memberikan air minum kepada konseli terlebih dahulu sebelum teknik SEFT dimulai. Dan konseli dibuat rileks agar teknik SEFT bisa berjalan dengan baik selama teknik SEFT berlangsung. Konselor melakukan teknik SEFT dengan tiga tahap yaitu sebagai berikut:

a. Set Up

Tujuan dari *Set Up* yakni untuk menyakinkan agar energi yang ada pada jiwa dapat tearah dengan cepat terarah. Tujuan dilakukannya tahap ini adalah untuk menetralisir “*psychology Reversal*” atau disebut juga dengan “perlawan psikologis”.

Ada dua aktifitas yang ada pada tahap *Set Up*. Adapun aktivitas yang pertama adalah dengan melaftalkan wacana: “Ya allah saya menerima dengan ikhlas dengan masalah yang saya alami dan saya menyerahkan semuanya kepadamu” dengan perasaan tulus, jujur dan sukarela dengan sebanyak 3 kali. Dan aktivitas yang kedua yakni dengan melaftalkannya dengan sukarela, sambil menekan dada bagian atas yang merupakan sumber titik nyeri dan jika titik itu ditekan akhirnya terasa sakit.(Thalib & Saleh, 2022), dan selanjutnya melakukan langkah kedua *Tune In*.

b. *Tune In*

Tahap ini adalah tahap yang mengenai tentang permasalahan fisik yang dialami oleh konseli. *Tune In* dilakukan untuk merangsang rasa sakit yang dialami oleh klien dengan membawa pikiran dimana klien meraskan sakit dengan dibarengi dengan hati dan mulut yang bedoa,

Tune In dilakukan untuk menangani masalah emosi atau kejadian yang hamper sama yang bisa membuat emosi negatif yang ingin di buang dalam diri konseli. Ketika ada reaksi negatif yang terjadi dianjurkan untuk berdoa memalui mulut dan hati.(Farmawati, 2018) Tahap ini sama dengan tahap yang ketiga yani tahap *Tapping*.

c. *Tapping*

Ketukan ringan yang dilakukan dengan dua jari pada bagian-bagian tertantu yang ada pada tubuh kita disebut dengan tahap *Tapping*. “*The Major Energy Meridians*” merupakan titik kunci yang ada pada tubuh kita. Jika kita melakukan ketukan untuk kesekian kalinya memiliki dampak pada aliran gangguan emosional yang dirasakan pada tubuh kita. Yang dikarenakan oleh berjalan normalnya energy yang ada pada tubuh kita yang bisa kembali seimbang.⁵

Adapun beberapa titik yang menjadi titik kunci untuk melakukan tahap tapping adalah sebagai berikut⁶:

- a. Cr = *Crown*, adalah titik yang ada pada puncak kepala 3
- b. EB = *Eye Brow*, adalah titik yang ada pada bagian alis mata 2
- c. SE = *Side of the Eye*, merupakan titik yang ada pada tulang atas yang ada di samping mata 2
- d. UE = *Under the Eye*, adalah titik yang berkisar 2 cm yang terletak dibagian bawah kelopak mata 3
- e. UN = *Under the Nose*, adalah salah satu titik yang berada di bawah hidung.
- f. Ch = *Chin*, merupakan titik yang terletak antar bibir bagi bawah dengan dagu.
- g. CB = *Collar Bone*, adalah titik yang berada tepat diujung bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama. 4
- h. UA = *Under the Arm*, adalah titik yang ada pada bawa ketiak yang sejajar dengan *putting payudara* (pria) atau pada bagian tengah tali bra (perempuan).
- i. BN = *Bellow Nipple*, adalah sekitar 2,5 cm berada dibawah *putting susu* atau terletak diantara tulang dada dan bagia puting *payudara* (pria dan wanita). 2
- j. IH = *Inside of Hand*, adalah merupakan titik yang ada bagian tangan dekat dengan telapak tangan. 4
- k. OH = *Outside of Hand*, merupakan teknik yang ada pada bagian luar tangan yang bersampingan dengan perbatasan tangan.
- l. Th = *Thumb*, adalah titik yang terletak pada ibu jari yang ada pada samping bawah kuku.

14

⁵ Atun Raudotul Ma'rifah et al., “TERHADAP PENURUNAN NYERI POST OPERASI SEKSI SEBARA di RSUD MARGONO SOEKARDJO PURWOKERTO” (2013).

⁶ Ibid.

- m. IF = *Index Finger*, merupakan salah satu titik pada jari telunjuk yang ada pada samping bawah kuku.
- n. MF = *Middle Finger*, adalah titik yang terletak pada jari tengah di samping kuku.
- o. RF = *Ring finger*, merupakan suatu titik yang ada pada jari manis di samping bawah bagian bawah kuku.
- p. BF = *Baby finger* ²³ adalah salah satu titik yang terletak pada jari kelingking yang ada pada samping bawah kuku.
- q. KC = ²⁴ *Curate Chop* adalah titik yang di samping telapak tangan
- r. GS = *Gamut Spot*, titik yang terletak pada tulang jari manis dan jari kelingking.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang menujukan bahwa teknik SEFT sangat berpengaruh untuk mengatasi masalah pada penderita *Post Traumatic Stress Disorder* atau *trauma masa lalu yang* diderita oleh konseli, hal tersebut terjadi karena setelah teknik SEFT diberikan sebagai sebuah *treatment* kepada konseli, klien merasa peningkatan yang ada dalam diri klien tidak seperti sebelum klien melakukan teknik SEFT. Selain itu, klien juga merasa ada beberapa perubahan yang terjadi sesudah klien melakukan teknik SEFT untuk menangani trauma klien dimasa lalu dengan menumbuhkan rasa *Mujahadah an-Nafs*.

Selama Tindakan konseling yang sudah dilaksanakan dengan tahap-tahapan konseling yang ada. Menghasilkan rasa takut atau trauma yang dialami konseli ketika mendengar nama kakaknya konseli menjadi lebih rileks dan biasa. Konseli merasakan tidak lagi merasakan takut yang tidak biasa dan sudah merasa tenang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Selain itu konseli juga sudah merasa baik-baik saja ketika diajak oleh keluarga untuk berkunjung kerumah keluarga bibinya. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu; bahwasanya dengan teknik SEFT dapat membuat hidup klien jauh lebih tenang setelah menumbuhkan rasa *Mujahadah an-Nafs* pada teknik SEFT yang sudah diberikan.

Beberapa ahli berpendapat bahwa teknik SEFT ini merupakan teknik yang mengandung spiritual pengobatan yang termaktub dalam Islam yaitu dengan menumbuhkan rasa *Mujahadah an-Nafs* pada diri konseli. Seperti sikap control diri, berpikir positif, ikhlas, optimis dalam segala hal, bersyukur dan bersabar agar bisa menggabungkan jarak tubuh dan fikiran klien. Karena tujuan *Mujahadah an-Nafs* adalah untuk mengontrol diri dan membersihkan hati sebagai salah satu upaya untuk merasakan adanya kehadiran allah SWT.

Adapun hakekat dan tujuan dari perilaku *Mujahadah an-Nafs* adalah memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat, dijauhkan dari sifat iri hati dan dengki dan menjadikan hati dan fikiran semakin bersih dan tenang.(Rahmawati, 2019) Dan menyerahkan segala urusannya hanya kepada allah. Teknik SEFT dan rasa *Mujahadah an-Nafs* merupakan sesuatu yang harus dilakukan dengan rasa percaya diri. Dengan *Mujahadah an-Nafs* klien bisa mengontrol diri, dan dengan teknik SEFT juga dapat bisa meningkatkan rasa tenram dan tidak merasakan takut yang berlebihan. Selain dari teknik SEFT, dengan upaya meningkatkan perilaku *Mujahadah an-Nafs* juga dapat meningkatkan kedamaian

pada hati dan pikiran yang dapat membuat klien bisa mengatur emosi dan rasa takut yang dialaminya konlesi, khususnya bagi penderita *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* atau *Trauma masa lalu*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau *Trauma masa lalu* merupakan tindakan emosional yang disebabkan oleh suatu kejadian yang sangat membekas seperti kejadian kekerasan, pencabulan dan lain sebagainya. Dan salah satu teknik yang digunakan peneliti untuk menangani rasa trauma yang dihadapi oleh klien yaitu dengan menggunakan teknik *SEFT(Spiritual Emotional Freedom Technique)*. teknik ¹²SEFT adalah teknik yang mengandung ilmu spiritual dan penyelarasan dengan sistem energi yang ada di dalam tubuh manusia untuk mengatasi masalah-masalah fisik dan psikis.

Adapun kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan ini bahwa teknik SEFT bisa membantu klien untuk menangani rasa trauma yang pernah terjadi dimasa lalu dengan upaya menumbuhkan rasa *Mujahadah an-Nafs* yaitu dimana klien bisa mengontrol diri dan mampu menahan rasa emosinya. Setelah melakukan teknik ²⁰SEFT klien merasakan beberapa perubahan yang terjadi dalam diri klien, seperti klien merasa lebih nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan *Mujahadah an-Nafs* klien bisa berpikir lebih positif, ikhlas, bersyukur dan bersabar dalam menerima masalah yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

Andar Ifazatul Nurlatifah. (t.t.). *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI TERAPI DALAM KONSELING*. 2.

aqib, zainal. (2020). *Bimbingan dan konseling*. yrama widya.

azizah, nur, & subaidi, subaidi. (2022). *URGENSI PENGAJARAN HADITS MUJAHADAH AN-NAFS TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL ANAK DALAM PERSPEKTIF EMILE DURKHEIM*. 3.

Bagus Dwi Cahyono, Nurul Huda, & Evy Aristawati. (2022). *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) sebagai Trauma Healing Para Pengungsi Erupsi Gunung Semeru*. 2.

Elyusra Ulfah. (t.t.). *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*. 2.

Farmawati, C. (2018). *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI METODE TERAPI SUFISTIK*. 8.

heber B. sapan, indah J. Umboh, & harsali Lampus. (2016). *Hubungan penatalaksanaan operatif trauma abdomen dan kejadian laparotomi negatif di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. 8, 69.

- Inggriane Puspita Dewi, & Diana Fauziah. (2017). *PENGARUH TERAPI SEFT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PARA PENGGUNA NAPZA*. 2.
- Khalid, A. (2005). *Kiai di republik maling*. jakarta: Al-areej (Mesir).
- lilis dwi septiani, & Ns. tatiana siregar. (2022). *Terapi Spritual Emotional Freedom Tchnique (SEFT) mengatasi stres kerja perawat*. sukaharjo: PRADINA PUSTAKA.
- Ma'rifah, A. R., Handayani, R. N., & Dewi, P. (t.t.). *TERHADAP PENURUNAN NYERI POST OPERASI SEKSIO SESARIA di RSUD MARGONO SOEKARDJO PURWOKERTO*.
- Moeleong L,. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Muhammad Haris, & Iis Suwartini. (t.t.). *ANALISIS JENIS TRAUMA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL PETER KARYA RISA SARASWATI SEBAGAI ALTERNATIF BAHAN AJAR SASTRA DI SMA*. 4.
- Rahmawati. (2019). *PELAKSANAAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ALQURAN HADITS MATERI MUJAHADAH AN NAFS, HUSNUZZAN DAN UKHWAH*. 5, 23–28.
- ramadhanti, putri sri. (2021). *Guided Imagery for Trauma*. GUEPEDIA.
- Rian tsalim, & Laily Widya Astuti. (2021). *Terapi Komplementer*. GUEPEDIA.
- Sarita Candra Merida, Ditta Febrieta, Hilmiatul Husnah, Roma Ria, & Rospita Novianti. (t.t.). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir*. 10, 133–142.
- Thalib, A. H. S., & Saleh, F. J. (2022). Efektivitas Teknik Kebebasan Emosional Spiritual Pada Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 82–88. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.709>

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uinmataram.ac.id	2%
2	pdfcoffee.com	2%
3	repository.uinbanten.ac.id	1%
4	repository.uin-suska.ac.id	1%
5	aufaafra.blogspot.com	1%
6	eprints.walisongo.ac.id	1%
7	www.fakultas.co.id	1%
8	repository.unida.ac.id	1%
9	conference.unisma.ac.id	1%

10	budiraharjomenes.blogspot.com	<1 %
11	dppm.uii.ac.id	<1 %
12	new.uin-malang.ac.id	<1 %
13	www.journal.stikeskendal.ac.id	<1 %
14	scholar.unand.ac.id	<1 %
15	eproceeding.undwi.ac.id	<1 %
16	jurnal.unisa.ac.id	<1 %
17	yogacooper.wordpress.com	<1 %
18	es.scribd.com	<1 %
19	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	<1 %
20	pt.scribd.com	<1 %
21	www.kci.go.kr	<1 %

22	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
23	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.akperykyjogja.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches Off