

**PENERAPAN SEFT UNTUK PEMBINAAN SPIRITUAL
MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
IAIN PEKALONGAN**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
guna Memperoleh Gelar Magister
dalam Ilmu Agama Islam



oleh:

ARIS PRIYANTO

NIM: 1700018021

Konsentrasi: Etika Tasawuf

**PROGRAM MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM
PASCASARJANA
UIN WALISONGO SEMARANG
2019**

Abstrak

Pembinaan merupakan usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh suatu hasil yang lebih baik. Memiliki lulusan yang cerdas spiritual merupakan bagian dari salah satu *tagline* IAIN Pekalongan. Sehingga sebelum menjadi praktisi spiritual diharapkan mahasiswa bisa aktif dalam mengikuti pembinaan spiritual. Keaktifan dalam pembinaan spiritual akan menjadikan mereka bisa memiliki efisiensi dan efektifitas dalam mempraktekkan pembinaan spiritual setelah mereka lulus. Supaya hal tersebut tercapai pihak jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan dengan segenap staf dan civitas akademiknya menerapkan SEFT sebagai pembinaan spiritual dalam rangka meningkatkan semangat belajar mahasiswa.

Sedangkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan dan apa manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Terlebih lagi proses pembinaan spiritual melalui SEFT bagi para mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan merupakan hal yang baru. Sebab SEFT merupakan terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah seperti permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup.

Metode penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif dan pendekatan penelitian ini menggunakan metode pendekatan dengan menggabungkan dua ilmu pengetahuan yaitu Tasawuf dan Psikologi (*Psikosufistik*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Takhalli* dan *Tahalli* merupakan langkah awal sebelum di mulainya *Set-*

Up, Tun-In dan *Tapping* dalam SEFT di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. *Takhalli* merupakan permbersihan diri dari sifat-sifat tercela, baik dari maksiat lahir maupun maksiat batin. Sedangkan *Tahalli* adalah menghiasi diri dengan akhlak terpuji.

Pembinaan spiritual melalui SEFT pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan membantu mereka dalam menunjang pembentukan karakter religius dan sikap mental yang pantang menyerah dalam menggapai cita-cita. Melalui SEFT kebanyakan dari mereka mampu bersaing dalam berprestasi dan meningkatkan rasa toleransi yang cukup tinggi terhadap siapapun. Mereka selalu ringan tangan untuk membantu siapa saja yang membutuhkan mereka. Rasa toleransi dan kepedulian yang dilandasi atas dasar sama-sama makhluk Tuhan menjadikan mereka selalu membantu orang lain. Meskipun secara individu, mereka sebenarnya masih membutuhkan suport, motivasi dan dorongan untuk segera menyelesaikan pendidikan mereka di bangku perkuliahan. Pembinaan spiritual melalui SEFT yang mereka ikuti secara bertahap sudah mulai praktekkan mulai dari teman-teman sekelas, teman se-jurusan, se-kampus dan teman-teman sebaya mereka di rumah.

Kata Kunci : *SEFT, Pembinaan Spiritual, Mahasiswa,*

Abstract

Coaching is an effort, action, and activity carried out efficiently and effectively to get a better result. Having graduates who are spiritually intelligent is part of one of the IAIN Pekalongan taglines. So that before becoming a spiritual practitioner, students are expected to be active in participating in spiritual formation. The activity in spiritual guidance will make them able to have efficiency and effectiveness in practicing spiritual formation after they graduate. In order for this to be achieved by Sufism and Psychotherapy IAIN Pekalongan with all its staff and academics applying SEFT as a spiritual formation in order to increase students' enthusiasm for learning.

The problem statement in this research is how to build a spiritual student of Tasawuf and Psychotherapy Department IAIN Pekalongan and how to approach the psychosufistic in the construction of spiritual student of Tasawuf and Psychotherapy Department IAIN Pekalongan. Furthermore, the process of spiritual development for students Tasawuf and Psychotherapy Department IAIN Pekalongan is done through the SEFT method. SEFT is a therapy that use simple movements to help solving problems such as physical and psychological problems, improve performance and achievement, reach peace fully, achievement and meaningful life.

The method of this research is field research with qualitatively methods and this approach of research uses an approach method by combining two sciences, namely Sufism and Psychology (Psychosufistik). The results of this study indicate that *Takhalli* and *Tahalli* were the first step before the start of *Set-Up*, *Tune-In* and *Tapping* the SEFT of Sufism and Psychotherapy IAIN Pekalongan. *Takhalli* is a self-cleansing of despicable qualities,

both from immorality and inner immorality. Whereas *Tahalli* is decorating herself with commendable morals.

Spiritual formation through SEFT student of Sufism and Psychotherapy of IAIN Pekalongan assisted them in supporting the formation of religious character and mental attitude that never gave up in achieving goals. Through SEFT, most of them are able to compete in achievement and increase their tolerance to anyone. They are always light-handed to help anyone who needs them. Tolerance and caring based on the basis of both God's creatures make them always help others. Although individually, they actually still need support, motivation and encouragement to immediately finish their education on the college bench. Spiritual formation through the SEFT they participated in gradually began to practice starting from classmates, departmental friends, college and their peers at home.

Keywords: *SEFT, Spiritual Coaching, Students,*

ملخص

التدريب هو مجهود ، عمل ، ونشاط يتم تنفيذه بكفاءة وفعالية للحصول على نتيجة أفضل. إن وجود خريجين أذكياء روحياً هو جزء من أحد علامات تمييز معهد الحكومي الإسلامي بيكالونجان. لذلك قبل أن يصبح ممارساً روحياً ، يُتوقع من الطلاب أن يكونوا نشطين في المشاركة في التكوين الروحي النشاط في التوجيه الروحي سيجعلهم قادرين على الحصول على الكفاءة والفعالية في ممارسة التكوين الروحي بعد التخرج. بحيث تم تحقيق ذلك من خلال التخصصات الصوفية والعلاج النفسي معهد الحكومي الإسلامي بيكالونجان مع قيام جميع الموظفين والأكاديميين بتطبيق تقنية الحرية الروحية كتكوين روحي من أجل زيادة حماس الطلاب للتعلم.

في حين أن صياغة المشكلة في هذه الدراسة هي كيفية تطبيق تقنية الحرية الروحية للإرشاد الروحي لمعاهد بيكالونجان الإسلامية للصوف الإسلامي والمعالجة النفسية وما هي فوائد تطبيق تقنية الحرية الروحية للتوجيه الروحي للمعاهد الإسلامية وطلاب العلاج النفسي الإسلامي في بيكالونجان. علاوة على ذلك ، فإن عملية التطور الروحي من خلال تقنية الحرية الروحية لطلاب معهد الإسلامي الحكومي في بيكالونجان للطب الإسلامي والعلاج النفسي جديدة. لأن تقنية الحرية العاطفية الروحية هي علاج يستخدم حركات بسيطة للمساعدة في حل المشكلات مثل مشاكل الألم الجسدي والنفسي ، وتحسين الأداء والإنجاز ، وتحقيق السلام والإنجاز والحياة الهادفة.

تحقيق و معنى الحياة طريقة البحث هذه هي البحث الميداني بطرق نوعية ويستخدم منهج البحث طريقة المنهج من خلال الجمع بين علمين هما الصوفية وعلم النفس . تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن تخلي وتاهالي كانا الخطوة الأولى قبل بدء الإعداد والتنظيم والاستفادة من الحرية الروحية العاطفية للسياسة في قسم الصوفية والعلاج النفسي في معهد الدين الإسلامي في بيكالونجان. تخلي هو التطهير الذاتي للصفات البغيضة ، سواء من الفجور واللاأخلاق الداخلية. بينما تاهالي تزين نفسها بأخلاق تستحق الثناء، يساعدهم التكوين الروحي من خلال تقنية الحرية الروحية لدى طلاب قسم الصوفية والعلاج النفسي في معهد بيكالونجان للدين الإسلامي في دعم تشكيل

الشخصية الدينية والموقف العقلي الذي لا يستسلم أبدًا في تحقيق أحلامهم. من خلال تقنية الحرية العاطفية الروحية ، فإن معظمهم قادرون على المنافسة في الإنجاز وزيادة التسامح تجاه أي شخص. إنهم دائمًا خفيفون لمساعدة أي شخص يحتاج إليهم. التسامح والعناية على أساس مخلوقات الله تجعلها دائمًا يساعدان الآخرين. على الرغم من أنه منفردة ، ما زالوا في حاجة إلى الدعم والتحفيز والتشجيع لإنهاء تعليمهم على الفور على مقاعد البدلاء بالمحاضرة. بدأ التكوين الروحي من خلال تقنية الحرية الروحية التي شاركوا فيها تدريجيًا في التدريب بدءًا من زملاء الدراسة وأصدقاء الأقسام والحرم الجامعي وزملائهم في المنزل.

كلمات البحث : تقنية الحرية الروحية ، التدريب الروحي ، الطلاب ،

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Asslamu'alaikumWr.Wb.

Pujisyukur alhamdulillah, kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kita masih diberi ketetapan iman dan Islam serta komitmen sebagai insan yang haus akan ilmu pengetahuan. Sehingga Penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Shalawat serta salam mari kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa risalah perdamaian dan kebaikan umat manusia beserta seluruh alam.

Bahwasannya Tesis penulis yang berjudul “Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan”, menjelaskan tentang adanya Penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, sangat diperlukan

sekali mengingat spiritual itu penting sekali bagi mahasiswa supaya mereka menjadi lulusan yang cerdas spiritual, cerdas intelektual dan cerdas emosional. Sehingga pembinaan spiritual melalui SEFT tersebut bisa menjadi perantara bagi mereka untuk sukses dalam pendidikan dan masa depannya..

Berkenaan dengan penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. A. Rofiq, M. A, selaku Direktur Pascasarjana UIN Walisongo
2. Bapak Dr. A. Musthofa, M.Pd, selaku Kaprodi Ilmu Agama Islam
4. Segenap dosen Pascasarjana dan segenap civitas akademika Pascasarjana UIN Walisongo Semarang
5. Segenap Masyayikh Pon. Pes. Lirboyo dan Seluruh Dewan Mustahiq dan Munawib Purna Siswa 2012 Pon. Pes. Lirboyo yang telah membangun keilmuan dan spiritual saya.
6. Segenap Dosen IAIN Pekalongan, khususnya Bapak Dr. Ade Dedi Rohayana, M.A, Bapak Dr. Imam Hanafi, M.Ag, Bapak Miftahul Ula, M.Ag. segenap civitas akademika IAIN Pekalongan khususnya

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah serta Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

7. Bapak Abas, Ibu Muayati yang selalu mendoakan tanpa lelah, Saudara-saudaraku, Mas Ghofur, Mbak Eni, Mbak Watik, Mas Manis, Mas Duwoh, Adek Imam, Adek Fatur, Adek Feny, dan Si Kecil Zulfa, Fatan, dan Dewi yang selalu memotivasi dan Mensuport dalam penulisan Tesis ini.
8. Mita Mahda Saputri yang selalu memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tesis ini.
9. Sahabat-sahabat Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, PMII Rayon Bahurekso, Mutakhirjin (Firdaus) 2012, dan New All 2012 yang telah membantu dalam membangun mental dan keilmuan penulis.
10. Segenap teman-teman Pascasarjana Prodi Ilmu Agama Islam (IAI) Walisongo angkatan 2017, yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam menyelesaikan Tesis ini.
11. Segenap sahabat Ansor Ranting dan Banser Satkorkel Desa Sembungjambu, PAC Ansor dan Banser Satkoryon Bojong, Sahabat-sahabat PC

Ansor dan Banser Satkorcab Pekalongan, PW Ansor dan Banser Satkorwil Jawa Tengah yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam menyelesaikan Tesis ini.

Semoga kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang setimpak dan berlipat dari Allah SWT.

Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 11 Juli 2019

Penulis

Aris Priyanto

NIM : 170018021

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K
Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

1. Konsonan

No.	Arab	Latin
1	ا	tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	ṡ
5	ج	j
6	ح	ḥ
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	ẓ
10	ر	r
11	ز	z
12	س	s
13	ش	sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ

No.	Arab	Latin
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
21	ك	k
22	ل	l
23	م	m
24	ن	n
25	و	w
26	ه	h
27	ء	’
28	ي	y

2. Vokal Pendek

... = a	كَتَبَ	kataba
... = i	سُئِلَ	su’ila
... = u	يَذْهَبُ	yaẓhabu

3. Vokal Panjang

... = ā	قَالَ	qāla
... = ī	قِيلَ	qīla
... = ū	يَقُولُ	yaqūlu

4. Diftong

أَيَّ = ai	كَيْفَ	kaifa
أَوْ = au	حَوْلَ	ḥaula

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras dengan teks Arabnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	vi
TRANSLITERASI	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Kajian Pustaka	10
E. Metode Penelitian	14
F. Sistematika Pembahasan	25
BAB II : TEKNIK PEMBINAAN SPIRITUAL DAN EMOSIONAL	27
A. Pembinaan Spiritual.....	27
B. Pengaruh Seft Terhadap Spiritual.....	41
.....	41
C. Pembinaan Psikosufistik.....	46
D. Emosional.....	51
BAB III : PEMBINAAN SPIRITUAL MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN PEKALONGAN DAN SEFT	70
A. Latar Belakang Kehidupan Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan	70
B. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan	89
C. Kegiatan Pembinaan Spiritual Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan	92

D. Pembinaan Spiritual Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan	98
E. SEFT Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.....	136
BAB IV : PENERAPAN SEFT UNTK PEMBINAAN SPIRITUAL DAN ANALISIS MANFAAT SEFT UNTUK PEMBINAAN SPIRITUAL MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN PEKALONGAN.....	169
A. Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan	169
B. Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.....	194
BAB VI : PENUTUP	217
A. Kesimpulan	217
B. Saran	219
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN I : PANDUAN WAWANCARA	
LAMPIRAN II: PANDUAN OBSERVASI	
RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia selama ini cenderung masih menekankan arti penting pendidikan nilai akademik, kecerdasan otak atau IQ saja. Hal tersebut terjadi mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke bangku kuliah. Sehingga jarang sekali ditemukan pendidikan tentang kecerdasan emosi yang mengajarkan tentang, integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreatifitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, penguasaan diri atau sinergi, padahal justru hal inilah yang sangat penting.¹

Mahasiswa sebagai generasi sekaligus aset bangsa harus memiliki kecerdasan intelektual dan spiritual demi terjaganya bangsa yang majemuk dari berbagai ancaman yang ada. Apalagi kecerdasan spiritual mahasiswa setelah lulus juga akan membantu mereka dalam menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapinya. Oleh karena itu,

¹Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual; ESQ: Emotional Spiritual Quoteient*, (Jakarta: Arga, 2001), Xiiii.

supaya spiritualnya mereka menjadi terarah, maka perlu sekali adanya pembinaan spiritual yang baik agar kecerdasan spiritualnya dapat berkembang dengan baik.²

Saat dibangku perkuliahan kebanyakan dari mereka lebih mengedepankan sisi kecerdasan intelektual dibandingkan kecerdasan spiritual. Akibatnya seringkali ditemukan dari mereka memiliki kecerdasan intelektual, namun minim akan kecerdasan spiritual. Sehingga terkadang mereka itu memiliki prestasi akademik yang baik, akan tetapi mahasiswa tersebut tidak memiliki akhlak dan kepribadian yang baik.³

Padahal salah satu *Tagline* IAIN Pekalongan adalah *Spirituality*. *Spirituality* memiliki makna bahwa mahasiswa harus memiliki kedalaman spiritual yang bagus dan terarah. Sebab mereka diharapkan bisa menjadi lulusan yang tidak hanya sekedar cerdas intelektual dan emosional saja, tapi juga cerdas spiritual juga. Cerdas spiritual diartikan bahwa mereka yang berada di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi harus bisa menjadi praktisi spiritual yang benar dan baik. Supaya

²www.academica.edu, *Peningkatan Perilaku Religius Mahasiswa Melalui Integrasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Pembinaan di Unit Kegiatan Keagamaan Mahasiswa*, di akses Minggu, 23 Desember 2018, Pukul 22.21 WIB.

³ Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Mumar Aji Mustika, Ketua Dema Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

mereka menjadi praktisi spiritual yang benar dan baik, mereka harus mengikuti pembinaan spiritual yang ada di jurusan tersebut. Melalui pembinaan spiritual yang ada di jurusan itu, mereka bisa merasakan kondisi saat menjadi peserta bimbingan spiritual dari seorang pembimbing spiritual.⁴

Pembinaan spiritual di jurusan itu dilakukan untuk meningkatkan semangat belajar bagi mahasiswa. Sehingga penerapan SEFT sebagai pembinaan spiritual merupakan hal yang sangat tepat sekali. Meskipun SEFT di jurusan itu tergolong sebagai metode pembinaan spiritual yang baru. Namun SEFT dalam kenyataannya bisa meningkatkan spiritual bagi mereka yang spiritualnya masih rendah dan memiliki kemalasan dalam belajar dan mengikuti pembinaan spiritual. Apalagi SEFT merupakan penggabungan dari disiplin ilmu tasawuf dan ilmu psikologi yang di dalamnya terkandung energi psikologi dan kekuatan spiritual.⁵

Penerapan SEFT sebagai pembinaan spiritual dilakukan secara rutin dua kali dalam sebulan, yaitu hari sabtu pada minggu pertama dan sabtu pada minggu ketiga. Dalam setiap

⁴Wawancara Senin 14 Januari 2019 dengan Ade Dedi Rohayana, Rektor IAIN Pekalongan.

⁵Wawancara Kamis 20 Desember 2018 dengan Cintami Farmawati, Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

pelaksanaan SEFT biasanya di ikuti oleh 10-20 mahasiswa dari total jumlah mahasiswa yang tidak lebih dari 100 mahasiswa. Hal ini disebabkan kurangnya dosen pembina spiritual yang ahli dalam bidang SEFT dan jadwal perkuliahan yang cenderung padat. Sehingga kemauan dan keinginan mereka untuk memahami dan meningkatkan aspek spiritual menjadi terhambat.⁶

Ilmu-ilmu yang dikembangkan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Pekalongan bertujuan untuk melahirkan lulusan yang cerdas secara spiritual dan intelektual, serta terhadap nilai-nilai budaya bangsa Indonesia, serta mandiri dan menjadi pelopor dalam kehidupan. Sebagaimana salah satu tujuan dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Pekalongan adalah dihasilkannya sarjana yang memiliki kecerdasan spiritual, kekuasaan ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah, kesetiaan terhadap keindonesiaan dan kemandirian dalam kehidupan. Sehingga salah satu dari nilai-nilai dasar (*Core Valued*) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah adalah spiritualitas.⁷

⁶Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Miftahul Ula, Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

⁷<http://fuad.iainpekalongan.ac.id>, *Sekilas Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*, diakses Sabtu 20 Oktober 2018, Pukul 00.37 WIB.

Secara umum, mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi latar belakang pendidikannya mayoritas lulusan SMA, SMK, Paket C, dan sederajat. Sedangkan sebagian kecil dari mereka lulusan dari Pondok Pesantren yang mu'adalah. Sehingga tentunya mereka masih minim akan pengetahuan keagamaan dan praktek kegiatan spiritual. Adanya kegiatan pembinaan spiritual bagi mereka tentunya sangat membangun terhadap kondisi psikis mereka. Sebab dengan adanya hal demikian, mereka akan memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya sebuah spiritualitas. Apalagi dalam dunia akademisi, keberadaan pembinaan spiritual kurang begitu menarik dan tidak relevan lagi. Spiritual menurut kebanyakan dari mereka merupakan sebuah hal yang tidak logis dan tidak empiris. Oleh karena itu, pembinaan spiritual melalui SEFT pada mahasiswa jurusan tersebut sangat penting sekali dan perlu lebih ditingkatkan lagi. Karena SEFT itu mudah di pelajari dan di praktekkan oleh siapa saja, dimanapun dan kapanpun.⁸

Pembinaan spiritual melalui SEFT di jurusan itu pertama kali dilakukan pada mahasiswa angkatan 2016 pada semester 2, tepatnya di tahun 2017. Pada tahun 2017, jurusan

⁸Wawancara Kamis 20 Desember 2018 dengan Cintami Farmawati, Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Akhlak dan Tasawuf secara resmi berubah menjadi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Kurikulum yang semula masih memakai kurikulum Akhlak Tasawuf akhirnya diganti menjadi kurikulum Tasawuf dan Psikoterapi.⁹

Kehadiran Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mempunyai signifikansi yang kuat bagi pembentukan karakter dzikir dan fikir umat Islam yang lebih *konpatibel*. Sehingga kehadiran jurusan tersebut dilandasi pada asumsi bahwa manusia pada dasarnya merupakan homo-religius. Oleh karena itu, pendekatan terhadap penyakit-penyakit psikologi modern saat ini, tanpa melibatkan aspek agama (spiritualitas) tidak akan menghasilkan perbaikan pola pikir, mental dan jiwa yang memadai. Alasan tersebut menjadi sebab jurusan ini memberikan berbagai pengetahuan bagi mahasiswa dari perpaduan dua keilmuan yaitu pengobatan secara spiritualitas lewat kajian Tasawuf dan pengobatan secara ilmiah lewat kajian Psikoterapi. Dengan demikian, jurusan ini secara tidak langsung disiapkan untuk menjawab problema psikis yang banyak ditemukan di kehidupan manusia. Hal demikian menjadi dasar bahwa jurusan tersebut berusaha mengorientasikan sarjana muslim yang memiliki kemampuan

⁹Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Miftahul Ula, Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

teoritis dan praktis, dengan kombinasi tasawuf sebagai ranah kognitif-afektif dan psikoterapi sebagai ranah afektif dan praktis. Adanya dua perpaduan tersebut nantinya akan menemukan paradigma baru, yaitu *Paradigma Therapy Mental Sufistik*. Sebagaimana salah satu dari misi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi adalah menghasilkan sarjana yang memiliki kecerdasan spiritual, keluasan ilmu pengetahuan, kesediaan terhadap keindonesiaan, kemandirian dan kepeloporan dalam kehidupan.¹⁰

Adanya pembinaan spiritual terhadap mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi juga menjadi bagian dari visi Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Sementara visi tersebut yaitu berdzikir, berfikir dan berakhlakul karimah. Sehingga Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi berusaha mengajak mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi untuk senantiasa berdzikir dan berfikir supaya memiliki akhlak yang baik. Dengan kata lain, berdzikir merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh para mahasiswa Jurusan tersebut. Sebagaimana berdzikir tersebut juga diimplementasikan dalam semua kegiatan

¹⁰[http:// tp.fuad.iainpekalongan.ac.id](http://tp.fuad.iainpekalongan.ac.id), diakses 20 Oktober 2018, Pukul 01.14, .

perkuliahan khususnya terhadap mata kuliah yang didalamnya mengajarkan tentang spiritualitas dan kebersihan hati. Bahkan dalam program kerja Himpunan Mahasiswa (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi, berdzikir juga menjadi salah satu hal yang tidak pernah terlewatkan. Sebagaimana dalam kegiatan rutin HMJ Tasawuf dan Psikoterapi yang dilaksanakan setiap setengah bulan sekali, pembacaan Ratib al-Athas dan tahlil merupakan pra acara sebelum dimulainya kajian kitab *Mukasyafah al-Qulub*.¹¹

Pembinaan spiritual yang ada di dalam jurusan itu merupakan hal yang wajib ada. Pembinaan spiritual melalui SEFT memiliki hal yang berbeda dengan pembinaan spiritual yang lainnya, yaitu selain memaparkan teori tentang SEFT, mereka juga diajarkan secara langsung atau praktik proses pembinaan spiritual dengan metode SEFT tersebut. Metode tersebut bukan hanya menggunakan sugesti dan afirmasi belaka yang seperti halnya dilakukan oleh para konselor. Sebab praktik tersebut menggunakan terapi sentuhan seperti halnya pada praktik akupuntur China yang dibarengi dengan sugesti dan afirmasi untuk berkonsentrasi terhadap aspek spiritualnya. Dengan demikian, setelah adanya pembinaan

¹¹Wawancara Ahad 14 Oktober 2018 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

spiritual pada diri mereka, harapannya mereka dapat terkontrol dalam berperilaku dan pengendalian diri serta emosi mereka untuk dapat mengatasi problematika masyarakat milenial saat ini.¹²

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas sebagaimana telah di paparkan, maka penulis dapat merumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
2. Apa Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pokok masalah di atas, maka dalam melakukan penelitian ini penyusun mempunyai tujuan serta manfaat penelitian sebagai berikut:

¹²Wawancara Rabu 13 Februari 2019 dengan Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.
2. Untuk mengungkap Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran tentang penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.
2. Secara Sosial, hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi bagi masyarakat umum tentang apa manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAN Pekalongan. Apalagi SEFT merupakan hal baru dalam dunia spiritual khususnya dalam pembinaan spiritual.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk melengkapi referensi dan pengembangan penelitian ini, peneliti telah mempelajari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, yang terkait

dengan permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti dan akan menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan dalam penelitian ini. Diantaranya, yaitu:

Pertama, jurnal karya Gammar al Haddar yang berjudul *Upaya Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Rohani Islam Di SMP YAPAN Indonesia* (2016) Universitas Widya Gamma Mahakam. Jurnal tersebut berusaha mengetahui: (1) keadaan-keadaan ekstra kulikuler rohani Islam SMP YAPAN Indonesia, (2) keadaan kecerdasan spiritual siswa SMP YAPAN Indonesia, (3) upaya dalam pengembangan kecerdasan spiritual siswa SMP YAPAN Indonesia melalui kegiatan ekstrakurikuler rohani Islam. Sedangkan dari penelitian tersebut diketahui bahwa berbagai kegiatan yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler ROHIS dimulai dari program harian, program mingguan, dan program tahunan yang menjadi pendukung terhadap pengembangan kecerdasan spiritual tersebut. Selain itu, penelitian tersebut mampu mengetahui terhadap berbagai tingkat kesulitan yang dihadapi para siswa dengan berbagai upaya yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut.¹³

¹³Gammar al Haddar, *Jurnal Upaya Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Rohani Islam Di SMP YAPAN Indonesia* (2016), Universitas Widya Gamma Mahakam.

Kedua, Strategi Kyai Dalam Pembinaan dan Pembentukan Moral Santri di Ma'had Tahfid Al-Qur'an Zainul Ibad Prenduan jurnal karya A, Syamli. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa Kyai merupakan simbol kesinambungan dakwah dalam mengembang misi Robbani yang tidak boleh dikotori dengan kepentingan yang bersifat individual, sektarian, dan temporer. Selain itu keberadaan Kyai dianggap sebagai seseorang yang mengemban kemaslahatan dan bertanggung jawab terhadap kesinambungan nilai-nilai moralitas demi terwujudnya masyarakat yang adil, makmur, dan sejahtera di bawah naungan Ridho Ilahi. Sehingga penelitian tersebut akhirnya menemukan strategi tentang caranya membina dan membentuk moral santri. Sedangkan strategi yang digunakan oleh Kyai adalah strategi *reinforcement* dan strategi *tajribah* atau pembiasaan diri dalam berbuat kebaikan (*mustahsin al adab*). Dengan demikian dua strategi tersebut menjadi sebuah teori yang mampu menghantarkan para santri memiliki akhlak yang karimah dan mahmudah.¹⁴

Ketiga, jurnal Madaniyah karya Andar Ifazatul Nurlatifah dengan judul *Spiritual Emotional Freedom*

¹⁴A. Syamli, *Jurnal Strategi Kyai Dalam Pembinaan dan Pembentukan Moral Santri di Ma'had Tahfid Al-Qur'an Zainul Ibad Prenduan*.

Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling. Jurnal tersebut menjelaskan bahwa SEFT mampu mengatasi berbagai masalah emosional, masalah perilaku maupun masalah kesehatan. Meskipun sebagian kalangan tidak mengakui keberadaan energi psikologi karena memandang bahwa SEFT adalah fenomena *Pseudoscience*. Namun para konselor tetap beranggapan bahwa SEFT tetap bisa digunakan selama SEFT tidak diletakan sebagai teknik pendukung dalam layanan BK dan digunakan secara proporsional.¹⁵

Keempat, tesis Pengembangan Kecerdasan Spiritual dalam Meningkatkan Sumberdaya Guru. Penelitian tersebut menjelaskan tentang pengembangan kecerdasan spiritual yang berlangsung di SDI Al Fath Pare dan MIN Doko Ngasem dalam kehidupan sehari-hari dan dampak-dampaknya dalam sumber daya guru. Penelitian tersebut mampu mendeskripsikan bahwa pengembangan kecerdasan spiritual guru dilaksanakan secara berjenjang dalam jangka panjang, terdapat langkah-langkah untuk pengembangan kecerdasan spiritual guru dan terdapat dampak dari adanya

¹⁵Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling.* Jurnal Madaniyah, Vol 2 Edisi XI Agustus 2016 Salatiga.

pengembangan kecerdasan spiritual terhadap sumberdaya guru.¹⁶

Beberapa penelitian tersebut, membahas tentang beberapa pembinaan spiritual. Sehingga dalam tesis ini penuliskan membahas secara jelas bagaimana *Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan*. Jadi, tesis, artikel, dan jurnal yang ada tersebut hanya dijadikan gambaran dan referensi oleh peneliti.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Lokasi Penelitian

Untuk mendapatkan kajian yang bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah, maka penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif dan menggunakan pendekatan tasawuf. Karena tasawuf menghubungkan dimensi diri manusia dengan

¹⁶Ali Muhlasin, *Pengembangan Kecerdasan Spiritual dalam Meningkatkan Sumberdaya Guru*, Tesis .mahasiswa Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2013 Program Magister Manajemen Pendidikan Islam. yang berjudul

dimensi transendental yang ada pada diri manusia melalui pembinaan spiritual. Penelitian ini digunakan untuk memahami tentang apa-apa yang dialami oleh subyek penelitian. Selain itu, penelitian ini menghasilkan data dalam bentuk deskriptif berupa kata-kata dalam bentuk lisan dan tulisan dari orang-orang dan perilaku mereka yang diamati.¹⁷Dengan demikian, penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yaitu penulis menganalisis yang menggambarkan secara obyektif dan akurat tentang kegiatan peristiwa dan keadaan penelitian.¹⁸Oleh karena itu, penulis berusaha menggambarkan tentang penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

b. Lokasi Penelitian (Profil/gambaran yang sesuai tema)

Peneliti dalam penelitian ini memilih Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan sebagai lokasi penelitian dengan pertimbangan bahwa:

- 1) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi termasuk bagian dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

¹⁷Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 6.

¹⁸Khusaini Usman, dan Purnomo Setiady Akbar, *Medote Penelitian Sosial Edisi ke-2*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 130.

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP) sebelumnya bernama Program Studi Akhlak dan Tasawuf (AT) merupakan jurusan yang melengkapi khazanah keilmuan di IAIN Pekalongan, khususnya di bidang kajian Tasawuf dan Psikoterapi. Kehadiran jurusan ini memiliki signifikansi yang kuat bagi pembentukan karakter dzikir dan fikir umat Islam yang lebih konpatibel. Sehingga jurusan ini memberikan berbagai pengetahuan bagi mahasiswa dari perpaduan dua keilmuan yaitu pengobatan secara spiritual lewat kajian Tasawuf dan pengobatan secara ilmiah lewat kajian Psikoterapi. Oleh karena itu, kehadiran jurusan ini berusaha menjawab problema psikis-sosial yang banyak ditemukan di kehidupan manusia. Dengan kata lain, jurusan ini diorientasikan untuk sarjana muslim yang memiliki kemampuan teoritis dan praktis, dengan kombinasi tasawuf sebagai ranah kognitif-afektif dan psikoterapi sebagai ranah afektif dan praktis. Perpaduan dua ranah ini akan menemukan

paradigma baru, yakni paradigma *Therapy Mental Sufistik*.¹⁹

- 2) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi adalah sebuah jurusan yang lebih mengedepankan pembinaan spiritual. Sebagaimana visi dan misinya jurusan tersebut adalah menghasilkan sarjana yang memiliki kecerdasan spiritual, keluasan ilmu pengetahuan, kesediaan terhadap keindonesiaan, kemandirian dan kepeloporan dalam kehidupan.
- 3) Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan adalah mahasiswa yang memiliki ketertarikan paling tinggi dalam bidang spiritual dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain yang ada di IAIN Pekalongan. Meskipun secara kuantitas jumlah mahasiswa jurusan tersebut paling sedikit dibandingkan dengan jurusan lainnya. Selain itu, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di IAIN Pekalongan adalah mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda mulai dari SMK, SMA, MA, Paket C, dan Pesantren Mu'adalah. Namun, mayoritas dari mahasiswa jurusan tersebut kebanyakan

¹⁹ www.tp.fuad.iainpekalongan, diakses Rabu 14 November 2018.

berasal dari latar belakang pendidikan yang bukan pesantren dan tentunya masih minim terhadap pemahaman keadaan khususnya dalam bidang spiritual.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode pendekatan dengan menggabungkan dua ilmu pengetahuan yaitu Tasawuf dan Psikologi. Pembinaan itu dilakukan bertujuan untuk membimbing dan mengarahkan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi melalui psikis atau mentalnya dengan ajaran Islam yaitu Tasawuf atau sufistik. Sedangkan Ajaran Islam tersebut adalah ilmu Tasawuf atau sufistik yang dilakukan untuk pembinaan spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yaitu dengan terapi spiritual yang disebut dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) oleh Cary Craig. SEFT merupakan gabungan antara *spiritual power* dan ilmu baru dari *energy psychology*. Hasil dari

penggabungan tersebut dinamakan *amplifying effect*.²⁰ SEFT merupakan teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Sedangkan energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang.²¹

Selain itu SEFT merupakan teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler 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 seperti halnya akupuntur dan akupresuer. Teknik terbut bekerja dengan merangsang titik kunci sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang berpengaruh pada kesehatan manusia. Hal demikian memiliki tingkat keamanan yang baik tanpa resiko. Sebab teknik ini tidak menggunakan alat atau jarum, melainkan dengan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk-ketukan ringan

²⁰Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

²¹_____, *Buku Panduan Satvika Hypno Akademi (SHA)*, (Pekalongan : Sattvika Meditasi, 2018),_____.

dibeberapa titik meridian tubuh.Selain itu juga bekerja dengan cepat dan sederhana. Terapi sufistik atau yang disebut dengan SEFT melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology*, sehingga mengalami *amplifying effect*. Dengan demikian spektrum masalah dapat diatasi dengan cepat.²²

3. Sumber Data

Sumber data pada penelitian kualitatif ditentukan secara *purposive*, yaitu suatu teknik pengambilan sumber data berdasarkan pertimbangan rasional bahwa keberadaan informan memiliki otoritas dan kompetensi untuk memberikan informasi atau data sesuai yang diharapkan.²³

Sedangkan sumber data yang peneliti gunakan terdiri atas:

- a. Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari penelitian berupa hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan yang menjadi informan dari penelitian ini adalah rektor IAIN

²²Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

²³Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metode Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), 134.

Pekalongan, Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah beserta jajarannya, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi beserta jajarannya, Ketua HMJ Tasawuf dan Psikoterapi beserta jajarannya, dan seluruh mahasiswa jurusan Tasawuf dan psikoterapi IAIN Pekalongan.

- b. Data sekunder, merupakan data yang diperoleh dari berbagai literatur seperti buku artikel, jurnal, majalah, dan karya ilmiah yang relevan dari penelitian.

4. Teknik pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah cara atau metode yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Keberadaan pengumpulan data merupakan langkah yang penting dalam metode ilmiah. Karena pada dasarnya data yang dikumpulkan digunakan, kecuali untuk penelitian eksploratif, untuk menguji hipotesa yang telah dirumuskan. Sedangkan metode yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri dari:

- a. Observasi, yaitu cara pengambilan data dengan mengamati dan mendengar dalam rangka

memahami, mencari jawaban, mencari bukti terhadap fenomena sosial selama beberapa waktu tanpa mempengaruhi fenomena yang diobservasi dengan mencatat, merekam, dan memotret fenomena tersebut guna penemuan data analisis.²⁴ Observasi dilakukan dengan maksud melihat fenomena yang berkaitan dengan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

- b. Wawancara (*interview*), yaitu percakapan dengan maksud tertentu.²⁵ Adapun jenis wawancara yang digunakan penelitian ini adalah wawancara tidak berstruktur, yakni wawancara secara mendalam. Wawancara tersebut dilakukan supaya memperoleh dan menggali data secara jelas dan kongkret tentang penelitian dengan obyek wawancara Rektor IAIN Pekalongan, Dekan FUAD beserta jajarannya, Kajur Tasawuf dan Psikoterapi beserta jajarannya, semua mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, dan pihak yang mampu memberikan data-data penelitian.

²⁴Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, 167.

²⁵Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, 186.

- c. Studi Dokumentasi, yaitu suatu cara untuk mengumpulkan data dalam dokumen yang di dalamnya berisi catatan peristiwa yang telah berlalu baik berupa tulisan maupun gambar yang digunakan sebagai pelengkap penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian.²⁶ Dokumentasi tersebut diperoleh dari pedoman wawancara, pedoman observasi, dan arsip-arsip penting lainnya seperti dokumen-dokumen tentang mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan foto-foto yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data ini menjadi proses dalam mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari. Sehingga peneliti mampu membuat kesimpulan yang mudah dipahami oleh diri

²⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 240.

sendiri maupun orang lain.²⁷ Sedangkan untuk menetapkan keabsahan data, maka diperlukan sebuah pemeriksaan.

Teknik pemeriksaan data tersebut didasarkan pada beberapa kriteria, antara lain:²⁸

1. Kepercayaan (*Credibility*)

Adanya keakuratan, keabsahan, dan kebenaran data yang dikumpulkan dan dianalisis sejak awal penelitian akan menentukan kebenaran dan ketepatan hasil penelitian sesuai dengan masalah dan fokus penelitian.

2. Keteralihan (*Transferability*)

Sebuah hasil penelitian kualitatif di tempat tertentu hanya dapat di transfer ke daerah lain apabila di tempat tersebut benar-benar memiliki karakteristik yang sama dengan tempat/situasi sosial yang sudah diteliti.

3. Kebergantungan (*Dependability*)

Peneliti mampu menunjukkan bukti kerja yang dilakukan sejak menentukan masalah dan fokus penelitian, memasuki lapangan, menentukan informan/sumber data penelitian, melakukan analisis data, menguji keabsahan data, dan membuat kesimpulan.

4. Kepastian (*Konformitas*)

Peneliti melihat keterkaitan hasil uji produk dengan hasil audit proses, sehingga peneliti mampu menemukan standar konformitas.

²⁷Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, cet.8, (Bandung: Alfabeta, 2013), 89.

²⁸A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2014), 394.

G. Sistematika Pembahasan

Agar dapat mempermudah penulisan dan pengkajian dalam penelitian ini, maka penulis membagi penulisan menjadi beberapa bab, yaitu:

Bab I, Membahas tentang latar belakang masalah sebagai alasan melakukan penelitian, rumusan masalah sebagai sesuatu yang menarik untuk diteliti, tujuan dan kegunaan penelitian merupakan bagian dari manfaat penelitian, kajian pustaka sebagai penguat dari sesuatu yang akan diteliti karena sebelumnya sudah ada penelitian yang memiliki kedekatan dalam beberapa hal, metode penelitian sebagai metode yang digunakan untuk meneliti, serta sistematika pembahasan menjelaskan tentang sistem penulisan penelitian.

Bab II, Mengenai Definisi Pembinaan Spiritual untuk menjawab terkait apa sebenarnya pembinaan spiritual, Pengaruh SEFT terhadap Spiritual menjelaskan tentang teknik SEFT yang di dalamnya mampu melahirkan kecerdasan spiritual, Pembinaan Psikosufistik berusaha menggambarkan terkait adanya energi psikologi dan kekuatan spiritual (tasawuf) dalam SEFT, Emosional menjelaskan tentang definisi dari emosi, sebab timbulnya emosi, manfaat emosi dan penjelasan emosi dalam al-qur'an.

Bab III, Tentang Latar Belakang Mahasiswa yang di dalamnya menjelaskan tentang sisi Pendidikan, Ekonomi, dan Sosial mahasiswa, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan menjelaskan tentang gambaran perkuliahan mahasiswa, Kegiatan Pembinaan Spiritual Mahasiswa menjelaskan tentang latar belakang kemunculan pembinaan spiritual, Pembinaan Spiritual Mahasiswa menjelaskan tentang macam-macam pembinaan spiritual mahasiswa, Sedangkan SEFT Mahasiswa menggambarkan terkait Penerapan SEFT sebagai Pembinaan Spiritual Mahasiswa.

Bab IV Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa sebagai bentuk kritikan terhadap penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa, Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa merupakan sesuatu yang di dalamnya membahas tentang kelebihan dan kekurangan dari penerapan seft untuk pembinaan spiritual mahasiswa

Bab V, Penutup. Dalam bab terakhir ini penulis akan memberikan kesimpulan terhadap hasil penelitian. Kemudian penulis akhiri tesis ini dengan saran-saran.

BAB II

TEKNIK PEMBINAAN SPIRITUAL DAN EMOSIONAL

A. Pembinaan Spiritual

Pembinaan berasal dari kata bahasa Arab “*Bana*” yang berarti membina, membangun, dan mendirikan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pembinaan adalah suatu usaha tindakan dan kegiatan yang diberlakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang baik. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar, sungguh-sungguh, terencana, dan konsisten dengan cara membimbing, mengarahkan dan mengembangkan pengetahuan, kecakapan, dan pengalaman ajaran Islam sehingga bisa dimengerti, memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan sebagai upaya pendidikan baik formal maupun nonformal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam rangka menumbuhkan, membimbing, dan mengembangkan dasar-dasar kepribadian dan seimbang, kukuh dan selaras pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bakat.¹

¹Saeful Manan, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim “Pembinaan akhlak mulia, melalui keteladanan dan pembiasaan”*, Vol 15 No.1, 2015, 52

Spiritual merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *Spirit* (Inggris) yang berarti roh atau jiwa, dan *ritual* (Inggris) yang berarti upacara keagamaan. Istilah *spirit* terkadang dimaknai sebagai semangat membara, motivasi berjuang, atau tekad yang kuat untuk berusaha. Sedangkan istilah *ritual* terkadang dimaknai dengan aktivitas atau kegiatan keagamaan. Sehingga istilah *spiritual* mengarah pada sebuah pengertian segala sesuatu yang berhubungan dengan ruh/jiwa atau keyakinan/keimanan seseorang dalam melakukan aktivitas/kegiatan keagamaan. Selain itu, spiritual juga mengacu pada nilai-nilai manusiawi yang non-material (*immaterial*). Bahkan dalam konteks ilmu pengetahuan, spiritual cenderung pada kemampuan-kemampuan lebih tinggi seperti sikap mental, intelektual, etika, estetika, religiusitas dan nilai-nilai murni dari pikiran. Sebagaimana keindahan, kebaikan, kebenaran, belas kasihan, kejujuran, dan kesucian merupakan unsur-unsur yang terkandung didalamnya.²

Para tokoh Barat modern pada umumnya mendefinisikan spiritual adalah sesuatu yang menghidupkan semangat. Sebagaimana istilah spiritual bagi “SQ” menurut

²Jasa Ungguh Muliawan, *Ilmu Pendidikan Islam, Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi, dan Kelembagaan Pendidikan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), 194.

Zohar yang dikutip dari Webster's Dictionary yaitu '*spirit as the animating or vital principle; that gives life to the physical organism in contrast to its material elements; the breath of life*'. Bahkan menurut Zohar, spiritualitas tidak harus dikaitkan dengan aspek ketuhanan. Sebab menurutnya, seorang humanis atau atheis juga dapat memiliki spiritualitas yang tinggi. Sebagaimana ungkapan; "*Many humanist and atheist have high SQ, many actively and vociferously religious people have very low SQ*". Sedangkan dalam pandangan Islam, kata *spirit* yang dalam bahasa Arabnya ruh, dan spiritual (ruhaniyyah), tidak pernah dilepaskan dengan aspek ketuhanan. Apalagi SQ memungkinkan manusia menjadi kreatif, mengubah aturan dan situasi. Sehingga SQ memungkinkan kita untuk bermain dengan batasan, memainkan permainan tak terbatas. SQ memberi kita rasa moral, kemampuan menyesuaikan aturan yang kaku dibarengi dengan pemahaman dan cinta serta kemampuan setara untuk melihat kapan cinta dan pemahaman sampai pada batasannya. Sebab kita menggunakan AQ untuk bergulat dengan ihwal baik dan jahat, serta untuk membayangkan kemungkinan yang belum terwujud untuk

bermimpi, bercita-cita, dan mengangkat diri kita dari kerendahan.³

Sedangkan menurut Jalaluddin Rumi dalam kitab *Diwan*, “katakanlah: Ruh itu amr Robbi (amr Tuhanku)”, bahwa penjelasan tentang ruh itu tidak dapat dikemukakan dengan lidah.⁴Oleh karena itu, dalam pandangan Islam sangat mustahil seseorang yang mengingkari keberadaan Tuhan (*atheis*) mampu memiliki spritualitas yang tinggi, kecuali bila makna “*spiritual*” yang dimaksudkan bukan seperti makna ruhaniyyah dalam terminologi Islam.⁵

Lain halnya menurut Descarters, spiritualitas adalah sesuatu yang meragukan, menegaskan, menolak, mengetahui sedikit hal, tidak mengetahui banyak hal, yang berkemauan, berhasrat, berimajinasi, dan merasa.⁶Menurutnya spiritual merupakan wilayah kerja murni ilmu pendidikan yang berhubungan dengan agama, termasuk agama Islam.

³Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, Terj. Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, (Bandung: MIZAN, 2000), 5.

⁴Zaim Elmubarak, *Membumikan Pendidikan Nilai: Mengumpulkan yang Terserak, Menyambung yang Terputus, dan Menyatukan yang Tercerai*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 131.

⁵Zaim el-Mubarak, *Membumikan Pendidikan Nilai: Mengumpulkan yang Terserak, Menyambung yang Terputus, dan Menyatukan yang Tercerai*, 131.

⁶Andre Comte dan Sponville, *Spiritualitas Tanpa Tuhan, (terj.)*, Uly Tauhida, (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2007), 156.

Sedangkan dalam sistem pendidikan Islam, unsur atau aspek spiritual berhubungan erat dengan nilai iman, keyakinan, dan kepercayaan seseorang terhadap keber-'Ada'-an dan ke-'Maha Esa'-an Tuhan, kebenaran kitab suci, nilai-nilai mulia dari ajaran agama maupun petunjuk yang bersumber dari Nabi dan atau Rasul utusan Tuhan. Sedangkan sumber-sumber *nashal* Qur'an yang berbicara tentang aspek spiritual, antara lain:⁷

a. Q.S. al-Hijr/15: 86.

إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْخَلْقُ الْعَلِيمُ ﴿٨٦﴾

Sesungguhnya Tuhanmu, Dia-lah yang Maha Pencipta lagi Maha Mengetahui (Q.S. al-Hijr/15: 86).

b. Q.S. Hud/11: 4.

إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٤﴾

Kepada Allah-lah kembalimu, dan dia Maha Kuasa atas segala sesuatu (Q.S. Hud/11: 4).

⁷Jasa Ungguh Muliawan, *Ilmu Pendidikan Islam, Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi, dan Kelembagaan Pendidikan Islam*, 195-196..

c. Q.S. Al-Rum /30: 19.

مُخْرِجُ الْحَيِّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ وَنُحِّي
الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ نُخْرِجُكَ

Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup dan menghidupkan bumi sesudah matinya. dan seperti Itulah kamu akan dikeluarkan (dari kubur) (Q.S. al-Rum/30: 19).

d. Q.S. al-Fatihah/1: 4.

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Yang menguasai di hari Pembalasan (Q.S. al-Fatihah/1: 4).

Apabila manusia ingin bisa menciptakan kondisi yang tepat bagi kehidupan spiritual, cita-cita dalam kehidupan duniawi, maka harus ada harmoni yang diciptakan dan dipertahankan. Sehingga perlu mendengarkan segala sesuatu disekeliling kita, mencoba memahami pikiran, serta menyesuaikan kata-kata dan tindakan kita sendiri supaya tercipta harmoni.⁸ Bahkan menurut Jalaluddin Rahmat, spiritual didalamnya menghubungkan rasio dan emosi,

⁸Ati Cahayani, *Tasawuf Inaction: Spiritualitas Diri Di Dunia yang tak lagi Ramah*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004), 148-149.

pikiran dan tubuh.⁹Apalagi cara untuk mengobati penyakit hati adalah dengan meninggalkan nafsu yang melekat dalam diri. Sehingga seseorang yang mampu mengendalikan nafsunya akan bisa terbuka mata hatinya dan akan Nampak segala penyakit hati yang melekat dalam dirinya. Melalui cahaya ilmu dan cahaya keyakinan, seseorang akan terobati penyakit yang melekat dalam hatinya.¹⁰

Sementara itu, jiwa yang bersifat spiritual secara *intrinsik* adalah bebas dari materi dalam hakikatnya. Karena hal tersebut adalah akibat dari kenyataan bahwa kelakuan-kelakuan tertentu dari manusia mengungguli kondisi-kondisi material. Sehingga kelakuan-keluan tersebut hanya akan berakar pada suatu prinsip yang dalam diri seseorang yang tidak tunduk secara *intrinsik* pada hukum-hukum materi. Meskipun dalam perkembangannya manusia dengan pikiran dan kehendaknya mampu mengungguli kondisi-kondisi material ruang dan waktu. Dengan demikian, apabila manusia telah sampai pada universalitas, mencapai yang mutlak, maka ia juga akan sampai pada pengakuan atas Yang Ada (*das Sein*), karena ada sebuah pikiran yang mengarahkan

⁹⁹ Jasa Ungguh Muliawan, *Ilmu Pendidikan Islam, Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi, dan Kelembagaan Pendidikan Islam*, 195.

¹⁰Al-Ghozali, *Ihya' 'Ulum ad-Dien*, (Indonesia: al-Haramain, t.t.), 63.

seseorang menjadi “segala sesuatu”. Oleh karenanya, kecenderungan spiritual bukanlah suatu prestasi maksimal atau bahkan suatu suprastruktur dari organisme hidup. Namun organisme hidup adalah organisme yang menjelma kepada kecenderungan spiritual. Sehingga adanya gerakan tubuh yang berpartisipasi dan bekerja sama dengan hakikat kehidupan merupakan penjelmaan dari perbuatan-perbuatan spiritual.¹¹

Selain itu, kata spiritual menegaskan sifat dasar manusia yaitu sebagai makhluk yang secara mendasar berusaha dekat dengan Tuhannya. Sebagaimana Ali Mabrook¹² mengungkapkan bahwa di dunia ini tidak ada manusia yang beragama. Sehingga kata *atheisme* yang memiliki arti sebuah paham yang tidak mengakui adanya Tuhan sebenarnya salah kaprah karena tidak ada manusia di dunia ini yang tidak mengakui keberadaan Tuhan. Oleh karena itu, kata spiritual menjadi sifat bagi manusia untuk menunjuk kepada sosok manusia yang dekat dan sadar akan diri dan Tuhannya.¹³

¹¹ Louis Leahy, *Siapakah Manusia?*, (terj), (Yogyakarta: Kanisius, 2001), 242-243.

¹²Ali Mabrook dari Giza, Mesir adalah Profesor Studi Islam di Universitas Kairo dan Murid Hasan Hanafi dan Nasr Hamid Abu Zayd.

¹³Abdul Kadir Riyadi, *Antropologi Tasawuf, Wacana Manusia Spiritualitas dan Pengetahuan*, (Jakarta: LP3ES, 2014), hlm. 15.

Sebagaimana pengalaman bertuhan dapat dilakukan dengan melatih seseorang supaya dapat mencapai ma'rifat kepada Allah melalui jalan tasawuf yaitu, mujahadah, melatih nafsu-nafsu, dan berdzikir, seperti firman Allah dalam Q.S. Ar-Rad:13 ayat 18)

لَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ الْحُسْنَىٰ وَالَّذِينَ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَهُ
لَوْ أَنَّ لَهُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّثْلَهُ مَعَهُ لَافْتَدَوْا بِهِ
أُولَٰئِكَ لَهُمْ سُوءُ الْحِسَابِ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمِهَادُ

Bagi orang-orang yang memenuhi seruan Tuhannya, (disediakan) pembalasan yang baik. dan orang-orang yang tidak memenuhi seruan Tuhan, sekiranya mereka mempunyai semua (kekayaan) yang ada di bumi dan (ditambah) sebanyak isi bumi itu lagi besertanya, niscaya mereka akan menebus dirinya dengan kekayaan itu. orang-orang itu disediakan baginya hisab yang buruk dan tempat kediaman mereka ialah Jahanam dan Itulah seburuk-buruk tempat kediaman (Q.S. ar-Rad/13: 18)

Oleh sebab itu pendidikan merupakan suatu ikhtiar manusia untuk dapat mereduksi proses pembentukan ketauhidan. Sehingga melalui pembelajaran ketauhidan, maka manusia akan memperoleh kecerdasan spiritual. Apalagi dengan kecerdasan spiritual, manusia akan mampu mengambil keputusan terhadap sesuatu yang berhubungan

dengan keimanannya.¹⁴Selain itu, kekuatan spiritual pada diri manusia merupakan kekuatan yang paling besar, paling agung, dan paling mampu untuk berhubungan dengan hakikat wujud. Sedangkan kekuatan fisiknya hanya sebatas pada sesuatu yang dapat ditangkap oleh indera. Sehingga kemampuann akal, meskipun memiliki kemampuan yang paling bebas, namun akal tetap terbatas ruang dan waktunya. Sebab kekuatan spiritual tidak diketahui batas ataupun ikatannya. Hanya kekuatan spiritual yang mampu berkomunikasi dengan Allah. Apalagi Islam memberikan perhatian yang khusus terhadap spiritual yang menjadi sentral bagi manusia, karena spiritual merupakan penghubung manusia dengan Allah.Sebagaimana metode Islam dalam pendidikan spiriitual adalah mewujudkan sebuah kaitan yang terus-menerus antara jiwa dan Allah dalam setiap kesempatan, perbuatan, pemikiran, ataupun perasaan.¹⁵

Selain itu, untuk bisa sampai pada tahapan tersebut seseorang harus mau melakukan ibadah secara istiqamah.Sebab ibadah merupakan satu sarana yang efektif

¹⁴Jasa Ungguh Muliawan, *Pendidikan Islam Integratif: Upaya Mengintegrasikan Kembali Dikotomi Ilmu dan Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 115-116.

¹⁵Khatib Ahmad Santhut, *Menumbuhkan Sikap Sosial, Moral, dan Spiritual Anak dalam Keluarga Muslim*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1998), 98.

dalam pendidikan spiritual. Karena ibadah, seperti shalat, puasa, zakat, haji, dapat melahirkan hubungan yang terus menerus serta tertancapnya perasaan mengabdikan kepada Allah. Sedangkan hikmah yang paling mendasar dari perasaan ini adalah mengaitkan hamba kepada Tuhannya, memperkokoh hubungan dengan-Nya. Sebagaimana sebagian hikmah shalat lima kali sehari semalam, puasa sebulan penuh dalam satu tahun, dan haji minimal sekali seumur hidup adalah menjadikan seseorang akan selalu memiliki perasaan kehadiran Allah dalam dirinya. Bahkan dengan adanya spiritual dalam dirinya akan menjadikan seseorang tersebut mampu menghapus berbagai kotoran yang ada dalam hatinya dan akan senantiasa memiliki hubungan dengan Allah.¹⁶ Apalagi spiritual berakar pada kemampuan hati nurani dan “kata hati”. Sehingga keberadaan spiritual merupakan kombinasi antara nilai-nilai motorik, afeksi, dan kognisi yang mampu mengantarkan seseorang mencapai kesuksesan hidup sejati.¹⁷

Supaya diri bisa memiliki spiritual yang baik, manusia harus bisa menjadikan hatinya menjadi baik dan senantiasa

¹⁶ Khatib Ahmad Santhut, *Menumbuhkan Sikap Sosial, Moral, dan Spiritual Anak dalam Keluarga Muslim*, 98-99.

¹⁷ Abdul Munir Mukan, *Nalar Spiritual Pendidikan: Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2002), 72.

mengisi hatinya dengan kebaikan. Sehingga hati manusia itu membutuhkan terhadap pembinaan hati atau *qalb*. Sebab hati yang baik akan senantiasa berisi Tuhan. Tuhan yang senantiasa ada dalam hati akan menjadikan manusia itu hatinya selalu terkendali dan akan senantiasa baik. Bahkan hati yang didalamnya telah bersemayam Tuhan akan menjadikan keimanan manusia itu semakin baik. Apabila iman dihatinya itu baik, maka secara otomatis ingatannya hanyalah Tuhan saja, bukan pada selain-Nya.¹⁸

Para sufi dalam upayanya mencapai ketenangan dan ketertiban jiwa (*an-nafsu al-muthma'innah*) dengan memagari dunia ini melalui berbagai pelatihan (*ikhtiar*). *Ikhtiar* dalam praksis tasawuf dimulai dengan sikap *muhasabah*. *Muhasabah* adalah sebuah sikap untuk terus menerus dalam menginteropeksi diri, menjaga dan mewaspadaikan diri. Bahkan melalui *muhasabah*, salik akan memiliki sikap rendah hati, tidak arogan, dan selalu memandang dirinya bersahaja ketika melakukan suatu tindakan, betapapun baiknya. Sedangkan *ikhtiar* berikutnya adalah *mu'atabah*. *Mu'atabah* merupakan upaya dan penyingkapan yang selalu merasa bersalah (*guilty-feeling*).

¹⁸Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 231-232.

Selain itu, *mu'atabah* akan menjadikan salik terhindar dari sikap merasa selalu benar atau mudah menghakimi, serta tidak mudah menyalahkan orang lain. *Ikhtisar* selanjutnya adalah *muraqabah*. *Muraqabah* merupakan upaya dan penyingkapan untuk senantiasa berperasangka baik (*khusnuddhon*) kepada Allah. Sehingga segala sesuatu yang ingin dicapai oleh salik semuanya digantungkan kepada Allah. Dengan begitu, *ikhtiar* yang dilakukan secara maksimal akan menjadikan diri salik menyadari atas keterbatasan kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu, adanya *ikhtiar* (pelatihan) sufi akan menjadikan salik memiliki ketajaman hati. Bahkan apabila *ikhtiar* dilakukan secara intensif dan tepat sasaran akan menghilangkan hijab (penutup) yang terselubung dalam hati.¹⁹

Dalam mencapai ketenangan yang dilakukan oleh para sufi yaitu melalui jalan tasawuf yang merupakan spiritualitas yang berusaha menampilkan visi keagamaan secara autentik, yang mengarahkan diri untuk melampaui kedirian dan egoisme. Sehingga tasawuf berusaha memahami eksistensi hidup, dari tingkat yang paling rendah hingga yang paling tinggi yaitu kehadiran ilahiah (dikenal sebagai *tajalli* atau

¹⁹Said Aqil Siraj, *Tasawus sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, bukan Aspirasi*, (Bandung: Mizan, 2006), 46-47.

penampakan transendental).²⁰Oleh karena itu, tasawuf merupakan metode pendidikan yang membimbing manusia ke dalam harmoni dan keseimbangan total. Sehingga metode itu bertumpu pada basis keharmonisan dan pada kesatuan dengan totalitas alam. Dengan demikian, perilakunya tampak sebagai manifestasi cinta dan kepuasan dalam segala hal. Apalagi tasawuf merupakan sebuah pendidikan bagi kecerdasan emosi dan spiritual (kini dikenal dengan metode “ESQ”).ESQ pada intinya adalah belajar untuk tetap mengikuti tuntutan agama, baik ketika berhadapan dengan musibah, keberuntungan, kedengkian orang lain, tantangan hidup, kekayaan, kemiskinan, atau sedang dalam kondisi pengendalian diri atau pengembangan potensi diri.²¹

Pembinaan spiritual merupakan sesuatu yang diperlukan untuk terbinanya sebuah spritual secara benar. Menurut Hazrat Inayat Khan, untuk tercapainya sebuah jalan spiritual dibutuhkan seorang pembimbing spiritual. Seorang pembimbing spiritual adalah seseorang yang benar-benar dapat dipercaya dan menjaga setiap kepercayaan dalam dirinya. Selain itu, seorang pembina spritual harus memiliki

²⁰Said Aqil Siraj, *Tasawus sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, bukan Aspirasi*, 50.

²¹Said Aqil Siraj, *Tasawus sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, bukan Aspirasi*, 53.

simpati yang berupa pengabdian yang memuncak dan mampu membuat orang yang mau masuk dalam dunia spiritual itu semakin mantap dan yakin terhadap kredibilitas seorang pembina spiritual. Bahkan seorang pembimbing spiritual harus terlebih dahulu mampu membuat kemajuan di jalan spiritual, sehingga pengalaman dan inspirasi spiritualnya dapat memandu sang murid memasuki wilayah baru untuk menempuh perjalanan spiritual. Dengan demikian, seorang murid juga akan memiliki kepercayaan penuh terhadap guru atau pembimbing spiritualnya. Hal demikian juga akan menciptakan sebuah hubungan antara guru dan murid secara halus, saling percaya dan persahabatan dalam cita-cita ketuhanan.²²

B. Pengaruh SEFT Terhadap Spiritual

Teknik SEFT sudah di uji sejak tahun 1991 oleh Gary Craig dengan berkeliling Amerika dan saat ia menawarkan para veteran perang Vietnam yang telah puluhan tahun mengalami *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Namun melalui SEFT, hanya dengan enam hari ia telah membebaskan sekitar 20 orang veteran dari penderitaan

²²H.J Witteveen, *Sufisme in Action: Achievement, Inspiration and Integrity in a Tough World*, terj. Ati Cahayani,(Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004), 142.

emosinya yang telah ditangani oleh belasan psikoterapis tanpa menunjukkan hasil yang signifikan. Larry Dossey melakukan penelitian tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien dan hasilnya menunjukkan bahwa doa dan spiritualitas terbukti secara ilmiah memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa metode yang digunakan adalah SEFT yang merupakan penggabungan dari dua metode tersebut.²³ SEFT dalam pelaksanaannya dianjurkan dalam kondisi meditasi, yaitu khusyu', ikhlas, dan pasrah. Ketiga sikap tersebut adalah kunci dari SEFT yang membedakan dengan teknik lainnya seperti EFT. Penyakit yang ada muncul akibat proses psikologis individu yang berkontradiksi satu sama lain sehingga salah satu solusinya adalah menerima rencana hebat Tuhan, membuka hati dan pikiran kepada Tuhan. Adanya perasaan menyerahkan diri kepada Tuhan supaya mendapatkan kedamaian dan harmoni. Hal inilah mengapa dalam berdoa yang di ulang-ulang (*repetitive prayer*) dalam hal ini ada pada kegiatan SEFT yakni *set-up* dan selama melakukan proses tapping kalimat *set-up*

²³Henny Lilyanti, *Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dapat digunakan sebagai terapi pada Klien yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, Vol. 15 NO. 1, Februari 2016, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gialuh Ciamis.

diucapkan berulang-ulang yang harusnya didalamnya diperlakukan suatu sikap khusyu', ikhlas dan pasrah yang nantinya akan membawa kita pada kondidi tenang dan relaks, merasakan nafas kita, menyadari kehadiran Tuhan dalam diri kita, serta mengarahkan kita ntuk kembali pada diri sejati kita.²⁴

Pendekatan spiritual dapat dan membantu mengatasi permasalahan psikososial akibat penyakit. Bahkan terapi spiritual menimbulkan respons relaksasi dan kesehatan, dapat menimbulkan keyakinan dalam perawatan diri, bermanfaat terhadap kecemasan dan panik pada pasien terminal yang dapat menimbulkan ketenangan. Bahkan bimbingan spiritual pada tingkat depresi gagal jantung dapat meningkatkan motivasi sosial, gejala fisik, dan peningkatan status kesehatan yang berhubungan dengan depresi.²⁵

Teknik terapi SEFT merupakan teknik termudah dan dapat dilakukan sendiri untuk membantu proses pengobatan *home treatment (self-help remedies)* migran. Bahkan tujuan

²⁴Zulfikri Budianto, *Efektivitas Spiritual Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi Frekuensi kekambuhan pada pasien penyakit ringan*, Jurnal Psikologi Ilmu Terapan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 03, N0. 02, Januari 2015, 229.

²⁵Derison Marsinova Bakara, Kusman Ibrahim, Aat Sriati, *Efek Spiritual Freedom Technique terhadap Cemas, dan Depresi Sindrom Koroner Akut*, Politekkes Kemenkes, Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.

utama dari terapi ini adalah untuk memperbaiki sistem energi tubuh yang berpengaruh pada fungsi pikiran, emosi dan perilaku. SEFT merupakan salah satu terapi *energy psychology* yang menawarkan cara yang lebih aman (tanpa menggunakan jarum), hanya menggunakan kekuatan ringan dengan ujung jari (*tapping*) pada daerah tubuh tertentu, pikiran, emosi dan perilaku negatif akan teratasi. Pada akhirnya SEFT dapat membantu meminimalisir penyakit migran yang di derita pasien.²⁶Sebab penanganan psikologis untuk menentukan kualitas hidup sangat beragam, salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan SEFT. SEFT menjelaskan bahwa penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh. Oleh karena itu, solusinya adalah dengan menetralsisir energi itu dengan SEFT.²⁷

Apalagi kecerdasan emosi atau *emotional intelegence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri

²⁶Zulfikri Budianto, *Efektivitas Spiritual Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi Frekuensi kekambuhan pada pasien penyakit ringan*, Jurnal Psikologi Ilmu Terapan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 03, NO. 02, Januari 2015, 227.

²⁷Zuldan Afrinanto, Eli Nurhayati, SitibUrbayatun, *Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan kualitas Hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor*, Jurnal Studia Insania, Vol. 6, No. 1, Agustus, 2018.

dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Sebab kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik (*academic intelegence*), yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang di ukur dengan IQ. Sehingga banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi ternyata bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam kecerdasan emosi.²⁸ Sedangkan tanda-tanda dari adanya SQ yang telah berkembang dengan baik mencakup hal-hal berikut.²⁹

1. Kemampuan bersikap flesibel (adaptif secara spontan dan aktif)
2. Tingkat kecerdasan yang tinggi
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit

²⁸Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelegence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 512.

²⁹Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelegence-The Ultimate Intelegence*, Terj. *SQ: Kecerdasan Spiritual*, Rahmani, Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, (Bandung: Mizan Media Utama, 2000), 14.

5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai
6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu
7. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan “holistik”)
8. Kecenderungan nyata untuk bertanya “Mengapa?” atau “Bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar
9. Menjadi apa yang disebut oleh para psikolog sebagai “bidang mandiri”-yaitu kemudahan untuk bekerja melawan konvensi

Beberapa hal di atas menjadi acuan bahwa seseorang yang tinggi SQ-nya cenderung menjadi seorang pemimpin yang penuh pengabdian, yaitu seseorang yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain dan memberikan petunjuk penggunaannya. Dengan demikian, seseorang tersebut telah memberi inspirasi kepada orang lain.

C. Pembinaan Psikosufistik

Psikosufistik merupakan bagian dari perkembangan disiplin pengetahuan tasawuf dalam Islam. Pengetahuan tersebut adalah salah satu dari empat pilar disiplin

pengetahuan dalam Islam yang harus dikuasai oleh umatnya. Empat pilar pengetahuan tersebut adalah fiqh, kalam, filsafat, dan tasawuf. Apalagi sesuai dengan disiplinnya, tasawuf menempati tingkatan teratas karena dalam pengertiannya yang universal, tasawuf mencakup dimensi mistik dan mengakui kebenaran mendasar dari seluruh agama. Agama bagaikan sebatang pohon yang berakar pada amalan-amalan dan memiliki dahan-dahan mistisime serta berbuah kebenaran. Sehingga orang yang telah berhasil mencapai tingkatan ini selalu mencari persamaan daripada perbedaan.³⁰

Oleh karena itu, Robert Frager mengungkapkan bahwa tasawuf merupakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan fisik, psikis, dan spirit, serta membimbing jiwa untuk tidak terjebak ke dalam bahaya model yang linear dan hirarkis. Bahaya model tersebut cenderung menyampaikan dan membenarkan penindasan terhadap kaum perempuan dan minoritas. Sebab tasawuf merupakan disiplin pengetahuan (spiritual) yang dapat dimiliki oleh budaya, siapa pun, kapan pun, dan dimana pun.³¹

³⁰Tamami, *Psikologi Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 41-42.

³¹Robert Frager, *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, terj. Hasmiyah Raul, (Jakarta: Serambi, 2005), 76.

Sejak abad ke-20 psikologi mengalami perkembangan baru dengan munculnya aliran psikologi humanistik. Aliran ini merupakan perkembangan dari aliran psikoanalisis dan behaviorisme. Psikologi humanistik menempatkan agama (spiritualitas) sebagai salah satu wilayah kajiannya sehingga para ilmuan menganggap bahwa pendekatan ilmiah yang paling representatif dalam mengkanji gejala-gejala keagamaan atau program-program spiritual.³² Kaum sufi membagi jalan yang dilalui oleh seorang sufi menjadi berbagai tingkat, yang mereka sebut dengan *maqamat*. *Maqamat* tersebut dimulai dari *maqam taubat* dan berakhir pada *maqam musyahadah*, dimana cahaya Tuhan menyinari dan memancar dalam hati orang-orang yang menempuh jalan kesufian. Selama menempuh perjalanan ini, seorang sufi menghadapi berbagai peristiwa yang bersifat psikologis, serta berbagai petualangan yang bersifat spiritual. Sehingga mereka menamakannya dengan *hal* (pluralnya: *ahwal* = keadaan). Keadaan-keadaan (*ahwal*) ini adalah perkara yang bersifat spiritual yang dihadapi oleh seorang *salik* (penempuh jalan kesufian) berupa pencabutan dan penampakan (kesadaran), ketakutan dan keakraban, ekstase (mabuk) cinta,

³²Ahmad Khalil, *Merengkuh Bahagia: Dialog Al-Qur'an Tasawuf dan Psikologi*, (Malang: UIN Malang Press, 2007) 16-17

kerinduan, perasaan, *fana'* (hancur), atau hilang dari kehadiran.³³

Perkembangan Psikologi Islam membuat para ahli akhirnya menemukan empat pendekatan dalam Psikologi. Beberapa pendekatan tersebut antara lain:³⁴

1. Psiko-Spiritual, pendekatan ini lebih mengutamakan dari teks al-Qur'an dan as-Sunah dalam pengkajian Psikologi Islam.
2. Psikologi Falsafi, pendekatan ini lebih mengutamakan dari pemikiran spekulatif dari pandangan para filosof muslim.
3. Psiko-sufistik, pendekatan ini lebih mengutamakan dari hasil pemikiran dawqiyah dari pandangan para sufi.
4. Psiko-Tajribi, pendekatan ini lebih mengutamakan dari hasil penelitian empiris-eksperimental berdasarkan paradigma Islam

Selain itu ilmu tasawuf dan psikologi menyangkut perbincangan mengenai perjalanan rohani, sehingga dapat

³³Fu'ad Farid Ismai'il, Abdul Hamid Mutawalli, *Cara Mudah Belajar Filsafat*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), 178.

³⁴Abdul Mujib, Jurnal Nuansa, *Model Kepribadian Islam Melalui Pendekatan Psikosufistik*, Vol. 1, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2015), 52.

dikatakan bahwa kajian tasawuf tentang jiwa pada dasarnya adalah kajian psikologi atau sebaliknya. Kedekatan tersebut mendorong M. Malik Badri dalam bukunya *The Dillema of Moeslim Pshycologi* memberikan kritik tajam terhadap pandangan psikoanalisis dan behaviorisme yang cenderung merendahkan derajat kemanusiaan.³⁵

Tasawuf merupakan salah satu bidang keagamaan yang memiliki kedekatan secara substansial dengan disiplin psikologi, khususnya psikologi humanistik. Bidang ini memberikan tempat yang sangat strategis terhadap potensi kepribadian manusia dalam menentukan arah perjalanan kehidupannya. Kedua bidang ini telah berupaya mengkaji kepribadian manusia secara lebih komprehensif. Namun dalam perkembangannya, tasawuf tidak sepesat perkembangan psikologi. Kemunculannya psikologi belum begitu lama dibandingkan tasawuf, namun psikologi telah mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Apalagi kajian tentang manusia sebenarnya bukan hal yang baru, karena kajian ini telah berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Sehingga tidak ada satu ilmu pun yang bertajuk sosial dan humaniora (seperti filsafat,

³⁵Ahmad Khalil, *Merengkuh Bahagia: Dialog Al-Qur'an Tasawuf dan Psikologi*, 21.

sosiologi, antropologi, dan psikologi) yang terlepas dari kajian tentang manusia.³⁶

Berbeda dengan psikolog, sufisme memiliki sejarah 1400 tahun dalam beragam karya seni, kerajinan, literatur, arsitektur, dan ilmu pengetahuan. Bahkan jejak sejarah sufisme dapat ditelusuri melalui hasil-hasil tulisan para guru yang luar biasa, para *Arif* sufi. Mereka telah menorehkan ribuan tulisan yang bertautan dengan semua aspek tingkah laku manusia, meski hanya beberapa saja yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Kaum sufi telah menjelaskan psikologi manusia secara sempurna semenjak seribu tahun silam, sebelum psikologi sendiri menjadi obyek studi yang terpisah dan mandiri.³⁷

D. Emosional

Kata “emosi” berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti “menggerakkan, bergerak”. Menurut Goleman (2006) yang tercantum dalam Jurnal Psikologi Indonesia (September 2012, Vol 1, No 2) bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis

³⁶Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2017), 202-203.

³⁷Lynn Willcox, *Perbincangan Psikologi Sufi*, (Jakarta: Kalam Nusantara, 2008), 19.

dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran.³⁸ Sebagaimana dalam *Oxford English Dictionary*, emosi merupakan setiap sikap atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Sehingga terdapat lebih banyak penghalusan emosi daripada kata yang kita miliki untuk itu.³⁹ Sedangkan kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain. Sehingga kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Oleh karena itu, kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi. Bahkan dengan kecerdasan akademik (*academic*

³⁸Zamzani Sabiq dan M. As'ad Djalali, *Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prososial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan*, Jurnal Psikologi Nasional Vol 1 No 2, 2012, 5

³⁹Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Menggapai EI lebih penting dari IQ*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), 411.

intelligence) yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak memiliki kecerdasan emosi, mereka ternyata bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam ketrampilan kecerdasan emosi.⁴⁰

Namun hakikat setiap manusia memiliki emosi. Dari bangun tidur, pagi hari, siang hari, sampai waktu tidur kembali, manusia mengalami macam-macam pengalaman yang menimbulkan berbagai berbagai emosi. Ahli psikolog William James (1995) dalam buku *Psikologi Umum* berpendapat bahwa emosi merupakan kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan obyek tertentu dalam lingkungannya. Sedangkan Crow & Crow (1962) emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inneradjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.⁴¹ Emosi menuntun seseorang untuk menghadapi saat-saat krisis dan tugas-tugas yang terlampaui bila hanya diserahkan

⁴⁰Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 512.

⁴¹Alex Sobur, *Psikologi Umum Lintas Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 400.

kepada otak-bahaya, kehilangan yang menyedihkan, bertahan mencapai tujuan kendati dilanda kekecewaan, keterikatan dengan pasangan, dan membina keluarga. Bahkan setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri, masing-masing menuntun ke arah yang telah terbukti berjalan baik ketika menangani tantangan yang dating berulang-ulang dalam kehidupan manusia.⁴²

1. Teori Sebab Terjadinya Emosional

Menurut Salovey dan Mayer, kecerdasan emosi merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan untuk memandu pikiran dan tindakan. Sehingga ada lima dasar kecakapan emosi dan social yang meliputi:⁴³

1) Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri,

⁴²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*, 4.

⁴³Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, 513-514.

memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

2) Pengaturan diri

Pengaturan diri dalam menangani emosi yang ada pada diri sendiri sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

3) Motivasi

Motivasi adalah menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4) Empati

Empati adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

5) Ketrampilan social

Ketrampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, serta menggunakan ketrampilan-ketrampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Semua definisi yang sudah dijelaskan di atas, menyimpulkan bahwa emosi tidak selalu jelek. Emosi bisa dipikirkan dalam terma-terma yang berkaitan dengan peningkatan efisiensi dan energi yang tersedia untuk berbagai tindakan seperti berfikir, mencerap, berkonsentrasi, memilih, dan bertindak. Adapun sebab-sebab yang menimbulkan gangguan emosional, terbagi menjadi tiga kategori, antara lain:

a. Teori Lingkungan

Teori lingkungan ini menganggap bahwa penyakit mental diakibatkan oleh berbagai kejadian yang menyebabkan timbulnya stres. Pandangan tersebut beranggapan bahwa kejadian ini sendiri

adalah penyebab langsung dari ketegangan emosi. Emosi tersebut dapat dihilangkan apabila masalah “penyebab” ketegangan tersebut ditiadakan. Selama masalah tersebut masih ada, biasanya tidak banyak yang bisa dilakukan untuk menghilangkan perasaan-perasaan yang menyertainya. Karena yang disebut lebih dahulu diduga sebagai penyebab dari yang belakangan, secara logis bisa dikatakan bahwa penghilangan masalah selalu dapat menghilangkan kesukaran. Demikianlah yang sering terjadi, tetapi ini belum tentu dapat menghilangkan reaksi emosional yang kuat sekali jika reaksi itu terjadi.⁴⁴

b. Teori Afektif

Pandangan profesional yang paling luas dianut mengenai gangguan mental adalah pandangan yang berusaha menemukan pengalaman emosional bawah sadar yang dialami oleh seseorang yang bermasalah dan kemudian membawa ingatan yang dilupakan dan ditakuti ini ke alam sadar, sehingga dapat dilihat dari sudut yang realistik.

Seorang ahli psikologi bernama Goleman (2005) yang dikutip dalam buku *Kepemimpinan Berbasis*

⁴⁴Alex Sobur, *Psikologi Umum Lintas Sejarah*, 407-408

Multiple Intelligence menemukan, apabila seseorang sedang merasakan emosi atau kekesalan cenderung akan membuat tubuh terdorong untuk melontarkan emosi hampir sampai ke ambang batas. Tekanan emosi yang semakin menumpuk dan menekan maka akan lebih cepat mendekati titik kritis yang menggerogoti kesabara. Akibatnya, tiap beban tambahan sekecil apapun, seolah-olah tidak tertahan lagi. Penelitian lain dari Goleman (1995) juga menemukan, bawa hormon-hormon yang diproduksi dalam keadaan stres cukup untuk satu reaksi spontan bertempur atau kabur. Akan tetapi begitu diproduksi, bahan ini terus tinggal dalam tubuh sampai berjam-jam, padahal tiap kejadian mengesalkan berikutnya juga menyebabkan diproduksinya hormon-hormon stres baru. Penumpukan yang terjadi dapat membuat *Amigdala*⁴⁵ menjadi detonator yang sangat peka, yang siap untuk membajak akal sehat sehingga naik pitam atau panik akibat provokasi yang sangat remeh. Jika stres berkelanjutan, akhir yang laing mungkin adalah habisnya daya tahan atau lebih buruk dari itu. Stres yang akut tidak hanya membuat manisia

⁴⁵*Amigdala* merupakan pusat tanda bahaya otak, organ ini mempunyai kekuasaan untuuk mengalahkan fungsi *lobusprefontal* hanya dalam sepersekian detik saja untuk mengancam situasi darurat.

“bodoh” selama beberapa saat, stres yang berkelanjutan dapat berdampak buruk dalam jangka panjang yaitu menurunnya kecerdasan intelektual.⁴⁶

2. Komunikasi Emosi dengan Diri Sendiri

Pada fenomena kehidupan, emosi yang dialami manusia tidak hanya sekedar dirasakan sendiri, tetapi juga dikomunikasikan dengan pihak lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, diinginkan ataupun tidak diinginkan. Peristiwa emosi pada kehidupan manusia akan terus terjadi. Seperti halnya rasa kecewa, sedih, cemas, tetap di saat yang lain dapat pula merasakan bahagia, senang, dan puas. Emosi-emosi tersebut diekspresikan dengan berbagai model sebagai bentuk komunikasi pada diri sendiri dan juga kepada orang lain. Komunikasi emosi dengan diri sendiri ada dua bentuk, yaitu:⁴⁷

- a. Emosi sebagai komunikasi pesan dan pendorong tingkah laku.

⁴⁶Abd. Kadim Masaong, Arfan A.Tilome, *Kepemimpinan Berbasis Multiple Intelligence (Sinergi Kecerdasan Intelektual, Emosional, Spiritual untuk Meraih Kesuksesan yang Gemilang*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 19-20

⁴⁷Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok: Kencana, 2017) 35-40

Suatu peristiwa yang sedang dialami oleh manusia akan memberikan sinyal-sinyal komunikasi bahwa diri sedang dalam kondisi sangat senang atau jantung berdebar-debar sebab merasakan hal yang mengejutkan seperti halnya hampir terjadi sebuah kecelakaan. Emosi yang dialami manusia bersifat sangat personal (subjektif). Seseorang yang mengalami emosi tertentu terdorong untuk melakukan suatu tindakan karenanya, tetapi belum tentu hal yang samaterjadi pada orang lain dengan kondisi yang sama.

Sebagai contoh seseorang penggemar lagu-lagu nasyid, misalnya sedang mendengar sayup-sayup lagu kesayangannya dinyanyikan oleh Snada di suatu stasion radio, maka boleh jadi perhatiannya tertuju ke lagu itu dan mungkin volumenya dibesarkan untuk diikuti dengan perasaan senang. Akan tetapi, orang lain yang hadir di situ mungkin tidak mengalami emosi senang terhadap nasyid itu sehingga tidak bereaksi apapun bahkan mungkin menganggap aneh orang pertama tadi.

Hal yang dikemukakan oleh psikologi tersebut menunjukkan bahwa karakter manusia ketika

melakukan suatu tindakan berdasarkan patronnya secara subjektif. Seperti halnya dalam Q.S. al-Israa/17: 84.

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ

أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

Katakanlah: ‘Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing’. Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (Q.S. al-Israa’:17 ayat 84)

Manurut al-Jauzy (w. 1404 H, 80) yang dikutip dalam buku *Konsepsi Sehat dan Sakit Menurut Islam*, ungkapan “*ala syakilathi*” mempunyai kandungan makna luas antara lain, antara lain bahwa manusia melakukan suatu tindakan berdasarkan sudut pandanginya (*nahiyathi*), argumentasinya (*adilatih*), karakternya (*tabi’ath*), metodologinya (*tariqatih*), motifnya (*niyyatih*), atau menurut keyakinannya (*dinith*). Tindakan yang dialami setiap individu berdasarkan emosi yang dialaminya mengikuti subjektivitas personal yang bersangkutan. Di sini terjadi komunikasi individual

terus-menerus antara sinyal-sinyal emosi dengan kondisi subjektif individu itu (*ala syakiyatih*).

b. Emosi Sebagai komunikasi prestasi.

Salah satu fungsi emosi adalah sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai. Jika emosi positif yang didambakan terealisasi, maka sinyal-sinyal tubuh mengkomunikasikan kepada diri individu bahwa apa yang dirasakan itu. Manusia mendambakan keindahan dan mengetahui telah memperolehnya ketika ia merasakan kenikmatan estetik dalam dirinya.

Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang menggambarkan kondisi objektif yang dialami manusia terhadap prestasi atau anugerah yang telah diperolehnya. Seperti hanya dalam firman Allah SWT Q.S. an-Naml/27: 39-40

قَالَ عِفْرِيتٌ مِّنَ الْجِنِّ أَنَا ءَاتِيكَ بِهِ ؕ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ
مِن مَّقَامِكَ ۖ وَإِنِّي عَلَيْهِ لَقَوِيٌّ أَمِينٌ ﴿٣٩﴾ قَالَ الَّذِي
عِنْدَهُ ؕ عَلِمْتُ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا ءَاتِيكَ بِهِ ؕ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ
إِلَيْكَ طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَءَاهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ ؕ قَالَ هَذَا مِن

فَضَّلَ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ۖ أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ ۗ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا
يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

Berkata 'Ifrit (yang cerdik) dari golongan jin: "Aku akan datang kepadamu dengan membawa singgsana itu kepadamu sebelum kamu berdiri dari tempat dudukmu; Sesungguhnya Aku benar-benar Kuat untuk membawanya lagi dapat dipercaya (Q.S. an-Naml/27: 39).

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari AI Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba Aku apakah Aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). dan barangsiapa yang bersyukur Maka Sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, Maka Sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia (Q.S. an-Naml/27: 40).

Komunikasi prestasi dari emosi tidak selamanya pada hal-hal negatif. Sebagai contoh orang yang takut pada gerakan dan bunyi deraian dahan pohon di depan rumah karena tertiuip angin menyebabkan merinding (emosi takut), dikiranya ada hantu, mengkomunikasikan pada dirinya bahwa ia masih takut pada hantu. Selain

komunikasi emosi terhadap diri sendiri juga terjadi pada kehidupan sosial. Dalam peristiwa mengenaskan yang menimpa suatu keluarga biasanya banyak orang ikut bersedih, meneteskan air mata, dan turun tangan membantu meskipun mereka bukan keluarga bahkan mungkin tidak kenal. Orang ikut menangis dan bersedih itu ada dua kemungkinan: *pertama*, ketularan emosi (*emotional contagion*), yaitu suatu kondisi di mana seseorang menangkap emosi tertentu dari ekspresi emosi yang sedang dialami orang lain.

Komunikasi emosi sangat penting dalam menumbuhkan dan mengembangkan perilaku sehat. Selain itu, komunikasi emosi itu penting untuk menambah keyakinan seseorang kepada Tuhannya, seperti *Ibrahim* yang ingin mengetahui bagaimana Tuhan menghidupkan orang yang mati, agar hatinya bertambah yakin tentang keberadaan Tuhan.

3. Emosi dalam Al-Qur'an

Kekayaan ekspresi emosi manusia berkembang sesuai dengan tahap usia dan pengalaman seseorang. Namun, meneliti perkembangan emosi tidaklah mudah. Para peneliliti untuk merumuskan teori tentang

perkembangan emosi manusia berusaha memusatkan perhatian pada tampilan emosi yang dapat di observasi, seperti ekspresi wajah dan perilaku umum. Meskipun banyak pola ekspresi wajah muncul yang menunjukkan emosi tertentu., psikolog berbeda-beda dalam menyimpulkan tentang emosi. ⁴⁸Sebab suatu peristiwa emosi pada umumnya karena adanya persesuaian untuk tetap hidup, suatu kunci dasar, dan arus perasaan yang berkesinambungan. ⁴⁹

Emosi dalam Al-Qur'an dijelaskan dengan nafsu yang jumlahnya ada tiga, yaitu: ⁵⁰

1. Emosi (nafsu amarah), merupakan emosi yang paling rendah dan egois cenderung untuk menguasai logika dan spiritualitas seseorang. Emosi ini berkualisi dengan setan sehingga sangat sulit untuk dapat menerima kebenaran. Allah berfirman Q.S. Yusuf/12: 53.

⁴⁸Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, (Jakarta : Rajagrafindo Persada, 2008), 166.

⁴⁹Veithzal, Arviyan Arifin, *Islamic Leadership*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 38.

⁵⁰Abdul Kadim Masaong, Arfan A. Tilome, *Kepemimpinan Berbasis Multiple Intellegensi*, (Bandung: Alfabeta, 2011) 78-79

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا

رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Artinya:“Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang (Q.S. Yusuf/12: 53).

2. Emosi (nafsu lauamah), yaitu emosi atau nafsu kadang berpaling dari kebenaran dan kadang berada dalam rel kebenaran. Terkadang karena kemewahan, pangkat dan jabatan mengakibatkan seseorang berpaling. Oleh karena itu Allah mengingatkan kepada manusia untuk berhati-hati terhadap kemegahan, pangkat, dan kekayaan yang telah melalaikan manusia untuk beribadah kepada-Nya. Allah berfirman dalam Q.S. at Takaatsur/102: 1-3.

أَلْهَنَكُمْ التَّكَاثُرُ ﴿١﴾ حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ ﴿٢﴾ كَلَّا

سَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣﴾

Bermegah-megahan Telah melalaikan kamu. Sampai kamu masuk ke dalam kubur. Janganlah begitu,

kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu) (Q.S. at Takaatsur/102: 1-3).

Emosi (nafsu) mutmainnah, adalah emosi atau nafsu yang menjadikan seseorang dijamin oleh Allah untuk memperoleh kenikmatan duniawi dan kesenangan ukhrowi, sebagaimana firman Allah Q.S. al-Fajr/89: 29-30.

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku (Q.S. al-Fajr/89: 29-30).

Sementara itu, untuk memberikan petunjuk kepada manusia, al-Qur'an dan Hadits banyak membahas tentang berbagai jenis ekspresi emosional manusia ketika menghadapi atau mengalami sesuatu. Ekspresi yang ditampilkan sangat banyak sekali, termasuk emosi primer dan emosi sekunder.⁵¹

1) Emosi Primer

Emosi Primer adalah emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis. Emosi ini telah terbentuk sejak awal kelahiran. Bahkan al-Qur'an dan Hadits banyak membahas tentang emosi primer

⁵¹Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, 163-164.

yang dimiliki manusia. Emosi primer yang dibahas adalah gembira, sedih, marah, dan takut. Masing-masing emosi ini digambarkan dalam situasi yang berbeda-beda. Sebagaimana Allah menunjukkan tentang kesedihan dalam al-Qur'an Surat Yusuf/12: 84.

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُونُسَ وَأَبْيَضَّتْ
عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih Karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya) (Q.S. Yusuf/12: 84).

2) Emosi Sekunder

Emosi Sekunder adalah emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi ini mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder di bahas dalam al-Qur'an seperti malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum,

takjub, cinta, benci, bingung, terhina, dan lain-lain. Allah berfirman dalam Surat al-Qashash/28: 25.

فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ
أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا
جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ

مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢٥﴾

Kemudian datanglah kepada Musa salah seorang dari kedua wanita itu berjalan kemalu-maluan, ia berkata: "Sesungguhnya bapakku memanggil kamu agar ia memberikan Balasan terhadap (kebaikan)mu memberi minum (ternak) kami". Maka tatkala Musa mendatangi bapaknya (Syu'aib) dan menceritakan kepadanya cerita (mengenai dirinya), Syu'aib berkata: "Janganlah kamu takut. kamu telah selamat dari orang-orang yang zalim itu (Q.S. al-Qashash/28: 25).

BAB III
PEMBINAAN SPIRITUAL MAHASISWA JURUSAN
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN PEKALONGAN
DAN SEFT

A. Latar Belakang Kehidupan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

1. Latar Belakang Pendidikan

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan secara umum memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda-beda. Berbagai macam daerah dan tempat tinggal yang berbeda, begitu juga keilmuan yang mereka dapatkan juga berbeda. Mereka yang mayoritas dari desa atau wilayah Kabupaten tentunya berbeda dengan mereka yang dari kota atau wilayah kota. Mereka yang dari desa cenderung memiliki kehidupan yang sangat sederhana dan tidak begitu terbawa arus budaya kemajuan zaman. Cara berpakaian, cara berbicara dan cara berkomunikasi dari mereka yang dari desa cenderung lebih sopan dan tertata sesuai dengan aturan yang berlaku di lingkungan mereka. Bahkan dalam

masalah keagamaan, mereka kebanyakan sudah memiliki bekal yang bias dikatakan lebih dari cukup. Sebab kebanyakan dari mereka sudah belajar di Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) dan Madrasah Diniyah Awwaliyah (MDA). Sehingga bekal agama dari pendidikan tersebut tentunya bermanfaat dan berpengaruh dalam nilai spiritual mereka.¹

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi memang berasal dari berbagai macam daerah. Ada yang berasal dari daerah pesisir pantai, daerah dataran tinggi atau pegunungan, daerah perkotaan, bahkan ada yang berasal dari luar kota dan luar Pulau Jawa. Tentunya latar belakang kehidupan mereka pun berbeda-beda. Tidak hanya kehidupan yang berbeda, walaupun mereka bersal dari daerah masing-masing, namun mereka ada pula yang berdomisili di daerah lain, yaitu mereka bertempat tinggal di pondok pesantren. Mahasiswa yang berasal pendidikannya dari pondok pesantren memiliki bekal ilmu keagamaan yang cukup, keilmuan tentang kitab salaf, dan lainnya membuat mereka mudah memahami matakuliah yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Lain halnya dengan mahasiswa yang tidak bertempat tinggal di pondok pesantren, atau latar belakang mereka yang berasal dari sekolah formal juga memiliki bekal keilmuan yang berbeda. Mahasiswa yang berasal dari sekolah formal

¹Wawancara Rabu 13 Maret 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

cenderung belum begitu mengenal atau belum paham tentang berbagaimacam keilmuan yang berasal dari kitab-kitab terdahulu. Namun berbeda halnya dengan mahasiswa yang walaupun berasal dari sekolah formal, mereka juga sekolah madrasah diniyah, sehingga ilmu-ilmu keagamaannya bisa terpenuhi.²

Meskipun jika dibandingkan dengan mereka yang lulusan dari Pondok Pesantren, mereka tidak ada apa-apanya dalam masalah keilmuan keagamaan. Hal demikian memang tidak bisa di sembunyikan lagi. Mereka yang lulusan dari pesantren tentu sudah memiliki pemahaman yang lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang hanya belajar di TPQ dan MDA saja. Namun yang lulusan dari pesantren meskipun memiliki kedalaman dalam masalah keagamaan, mereka belum paham secara umum kehidupan masyarakat yang ada di sekitar mereka. Sebab mereka lama belajar di pesantren, sedangkan kultur dan budaya yang ada pada masyarakat berbeda dengan kultur dan budaya kehidupan yang ada di pesantren. Sehingga adanya hal tersebut harus benar-benar dipahami oleh mereka yang lululusan dari pesantren.

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah memiliki bekal keagamaan memiliki spiritual yang

²Wawancara Rabu 13 Maret 2019 dengan M. Nabil Karim, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

berbeda dengan yang bekal keagamaannya masih minim. Mereka yang lulusan pondok pesantren secara umum sudah memiliki pondasi keagamaan yang baik, begitu juga yang dulu pernah belajar di TPQ dan MDA. Namun mereka yang tidak lulusan dari pondok pesantren dan tidak lulus dari TPQ dan MDA tentunya bekal keagamaannya masih minim dan spiritualnya juga belum terarah.³

Dua sisi berbeda dari mereka yang hanya lulusan TPQ dan MDA dengan mereka yang lulusan dari pesantren tentunya berpengaruh terhadap nilai-nilai spiritual mereka. Meskipun mereka sama-sama dari desa, namun latar belakang keilmuan keagamaan yang berbeda tentunya berdampak pada proses pembinaan spiritual diantara mereka. Pembinaan spiritual yang terjadi di antara mereka tentunya juga akan memberikan hasil yang berbeda pula. Bahkan terkadang mereka yang lulusan dari pesantren nilai spiritualnya lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang hanya lulusan TPQ dan MDA. Kondisi tersebut sebenarnya sudah tidak asing lagi dalam lingkungan pembinaan spiritual. Sebab yang menentukan terhadap tingginya nilai spiritualitas sebenarnya adalah

³Wawancara Kamis 14 Maret 2019 dengan M. Azzajul Khaji Bani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

kesungguhan dan semangat mereka dalam mengikuti pembinaan spiritual.

Sedangkan mereka yang dari wilayah kota kebanyakan pendidikan dan pemahaman keagamaan sangat minim sekali. Kebanyakan dari mereka hanya belajar di TPQ dan MDA saja di waktu mereka masih SD atau MI. Sebab setelah mereka lulus SD atau MI mereka tidak lagi belajar masalah agama karena keterbatasan waktu mereka yang habis untuk belajar di sekolah umum. Sehingga pemahaman keagamaan mereka hanya di dapat di TPQ dan MDA saja. Bahkan saat mereka di SMP, pendidikan keagamaan yang mereka dapat hanya sebatas formalitas saja dan bahkan hanya dasar-dasar umum masalah agama. Kondisi tersebut dalam perkembangannya juga berdampak pada pola pikir dan karakter mereka dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka cenderung lebih mengedepankan akal dan logika dibandingkan dengan agama dan peraturan yang ada disekitarnya. Akal dan logika menjadi tolok ukur bagi mereka dalam mengambil keputusan dan melakukan sesuatu. Agama tidak begitu mereka perhatikan karena dianggap tidak relevan dan tertinggal oleh zaman.

Perbedaan latar kehidupan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, juga berpengaruh terhadap nilai dan pola pikir mereka, baik mahasiswa yang berasal dari pedesaan maupun perkotaan. Namun hal tersebut tidak dapat dijadikan sebagai sebuah patokan pasti. Sebab, pendidikan perilaku yang mereka dapatkan sebelumnya juga berbeda. Terkadang mahasiswa yang berasal dari pondok pesantren yang memiliki keilmuan agama yang bagus, malah menjadi enggan dan bosan mendengarkan materi perkuliahan, sebab dirinya merasa sudah mengetahui semua dan tidak memerlukan tambahan ilmu lagi. Lain halnya dengan mahasiswa yang berasal dari sekolah formal, mereka cenderung lebih memperhatikan, sebab mereka sendiri mengetahui bahwa dirinya memerlukan tambahan keilmuan, walaupun tidak dapat terserap dengan begitu cepat seperti mahasiswa yang memiliki latar belakang dari pondok pesantren.⁴

Pola pikir demikian secara terus-menerus mereka perkuat seiring dengan bertambahnya usia mereka. Jaringan pertemanan yang semakin banyak dan bebas juga tidak lepas dari faktor penguat pola pikir mereka yang demikian itu. Tak jarang mereka lebih mengikuti apa yang dikatakan baik dan benar oleh teman-teman mereka dibandingkan oleh agama atau peraturan yang ada di sekitar mereka. Kecenderungan tersebut juga membuat mereka akhirnya

⁴Wawancara Kamis 14 Maret 2019 dengan Irfan Miftahul Fitri, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

terjerumus dalam pergaulan bebas yang terlepas dari nilai-nilai agama dan norma-norma hukum yang berlaku di Negara ini. Namun seiring berjalannya waktu, ketika mereka memasuki bangku perkuliahan dan masuk pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, akhirnya mereka mulai sadar akan pentingnya pemahaman keagamaan secara benar dan baik. Namun untuk sampai pada posisi tersebut butuh waktu yang cukup lama dan tentunya tidak mudah. Sebab mengubah sebuah kebiasaan yang sudah mendarah daging itu butuh kerja ekstra.

Pelatihan Kader Dasar (PKD) yang dilakukan oleh pihak HMJ Tasawuf dan Psikoterapi merupakan gerbang awal bagi mahasiswa baru untuk mengenal seputar kampus termasuk tentang pembinaan spiritual yang ada. Kegiatan tersebut membantu mereka dalam mengikuti perkuliahan dan pembinaan spiritual yang menjadi sasaran utama dari jurusan itu.⁵

Melalui kesabaran dan kerjasama yang baik, semua bisa dilalui meskipun belum bisa sampai sempurna. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dawah serta pihak Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Upaya

⁵Wawancara Senin 11 Maret 2019 dengan .Maaryatul Qibthiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

tersebut mulai mereka lakukan mulai saat acara Penerimaan Mahasiswa Baru (PMB) dan Pelatihan Kader Dasar (PKD) Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Kedua kegiatan tersebut menjadi bekal utama bagi mereka untuk mengenal seputar kampus dan berbagai pembinaan spiritual yang ada di jurusan itu. Mereka yang sejak awal sudah diperkenalkan dengan berbagai pembinaan spiritual tentunya akan membuat mereka bisa memahami dan bisa pro aktif dalam mengikutinya. Harapan tersebut menjadi salah satu tujuan utama akan pentingnya pembinaan spiritual bagi mereka demi terciptanya lulusan yang cerdas spiritual, cerdas intelektual, dan cerdas emosional.

Latar belakang pendidikan dari mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, sangat berpengaruh terhadap tindakan maupun perilaku dari mahasiswa. Tindakan atau perilaku tersebut bukan hanya nampak pada fisik saja, melainkan juga pada aspek spiritualitasnya. Sekitar 30 mahasiswa berlatar belakang pendidikan sekolah umum atau sekolah non madrasah, mereka memiliki kekurangan dalam aspek perilaku dan bahkan spiritual.

1.1 Tabel Mahasiswa yang lulusan dari Pondok
Pesantren

No.	Nama Mahasiswa	Angkatan	Keterangan
1.	M. As'ad	2011	Lulusan Pesantren
2.	Nur Fatta	2011	Lulusan Pesantren
3.	Tri Wibowo	2011	Lulusan Pesantren
4.	Lukman Hakim	2011	Lulusan Pesantren
5.	Ghulam Akhyar Rizka	2011	Lulusan Pesantren
6.	Isnaini	2013	Lulusan Pesantren
7.	M. Nasirin	2013	Lulusan Pesantren
8.	Aris Priyanto	2013	Lulusan Pesantren
9.	M. Shodiq	2013	Lulusan Pesantren
10.	M. Muhibin	2013	Lulusan Pesantren
11.	Helda Nur Amalia	2013	Lulusan Pesantren
12.	Nur Mila Anjania	2013	Lulusan Pesantren
13.	Iin Sugiarti	2013	Lulusan Pesantren
14.	Aqna Barlenty	2015	Lulusan Pesantren
15.	Edi Mulyono	2015	Lulusan Pesantren

16.	Irfan Miftahul Fikri	2016	Lulusan Pesantren
17.	M. Azzajul Khaji Bani	2016	Lulusan Pesantren
18.	Mariyyatul Qibtiyyah	2016	Lulusan Pesantren
19.	Hermala Fitriyani	2017	Lulusan Pesantren
20	Nur Meilani	2017	Lulusan Pesantren

Sedangkan 20 mahasiswa yang latarbelakangnya lulusan Pondok Pesantren dan pernah belajar di madrasah setidaknya memiliki perilaku dan spiritual yang cukup baik. Oleh karena itu mereka yang lulusan dari pendidikan umum atau formal ketika pertama kali masuk pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang merupakan jurusan dengan mayoritas mengajarkan tentang ajaran agama Islam secara mendalam cenderung merasa kaget.

1.2 Tabel Mahasiswa yang Keluar dan belum lulus⁶

No.	Nama Mahasiswa	Angkatan	Keterangan
1.	M. Athoillah	2011	Keluar
2.	M. Ubaidillah	2011	Belum Lulus
3.	Launa Malikha	2012	Keluar

⁶Wawancara Selasa 19 Maret 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

4.	Ali Murtadlo	2012	Keluar
5.	Alin Nisa Ardiani	2013	Keluar
6.	Bambang Ernanto	2013	Keluar
7.	Mizanul Muchtar	2013	Belum Lulus
8.	M. Nurkhofianto	2015	Keluar
9.	Asa Parentiana Ramadhani	2017	Keluar
10	M. Ikhsan Maulana	2017	Pindah

Hal tersebut menyebabkan sekitar dari 10 mahasiswa merasa tidak cocok bahkan berfikir ingin keluar dan berhenti kuliah dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yang beberapa materinya membahas tentang kitab turats dan beberapa kitab kajian keislaman yang lainnya. Sehingga, menyebabkan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan menjadi sebuah jurusan yang langka peminat bahkan banyak yang takut belajar pada jurusan tersebut. Padahal di dalam jurusan tersebut tidak menuntut mahasiswanya untuk memahami secara langsung dan cepat pada materi-materi yang ada di dalamnya. Namun, mahasiswa akan dibimbing baik secara psikologi maupun secara spiritual.

2. Latar Belakang Ekonomi

Mahasiswa yang memiliki latar belakang tingkat perekonomian, baik tinggi maupun rendah juga memiliki pengaruh besar terhadap pola pikir dan kepribadian mereka. Bahkan hal tersebut juga sangat berpengaruh terhadap tindakan perilaku dan aspek spiritualitas mereka. Mereka yang memiliki perekonomian menengah ke atas, memiliki perilaku yang layaknya seperti bos, bergaya glamor, dan terkadang menyepelekan waktu perkuliahan. Sehingga hal demikian sangat mengganggu perkuliahan yang ada. Sedangkan mereka yang dari latar belakang perekonomian menengah ke bawah, cenderung kurang memiliki motivasi kuliah yang tinggi. Hal tersebut disebabkan mereka terbayang-bayangi oleh keadaan terhimpitnya ekonomi dan semakin meningkatnya kebutuhan untuk menunjang perkuliahan.

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, selain memiliki latar belakang kehidupan dan ilmu yang berbeda, mereka juga memiliki latar belakang perekonomian yang berbeda pula. Ada sebagian mahasiswa yang berasal dari keluarga yang mampu, dan ada pula sebagian mahasiswa yang berasal dari keluarga yang sederhana dan serba kekurangan. Hal demikian sangat berpengaruh sekali terhadap perkuliahan mereka. Melihat teman-teman mahasiswa lainnya yang serba mampu dan memiliki apa yang mereka inginkan, terkadang membuat

mahasiswa yang berasal dari keluarga sederhana merasa minder, baik dari sisi ekonomi maupun ilmu pengetahuannya. Adapun presentase jumlah mahasiswa yang berlatar belakang keluarga kurang mampu pada angkatan 2015 kurang lebih 70% dari jumlah seluruhnya. Pada angkatan 2016 berbeda dengan angkatan sebelumnya, yaitu hanya memiliki 55% dari seluruh jumlah mahasiswa pada angkatan tersebut. Sedangkan pada angkatan 2017 presentase mahasiswa dari keluarga tidak mampu yaitu berkisar 40%. Dan pada angkatan 2018 presentasinya kurang lebih 60% mahasiswa yang berasal dari keluarga yang tidak mampu. Selain itu adapula beberapa jumlah dan nama mahasiswa yang berasal dari keluarga mampu, presentase jumlah mahasiswa yang mampu yaitu kebalikan atau sisa dari presentase mahasiswa yang kurang mampu. Hal demikian sangat berpengaruh sekali terhadap perilaku dan perkuliahan mereka. Dengan demikian mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi sangat membutuhkan pembinaan spiritual untuk mengatasi dan memberikan motivasi agar permasalahan yang sedang dialaminya agar cepat menemukan jalan keluarnya.⁷

1.3 Tabel Mahasiswa Ekonomi Menengah ke atas

No.	Nama Mahasiswa	Angkatan	Keterangan
1.	Edi Mulyono	2015	Mampu
2.	Marta Intaviani	2015	Mampu
3.	Aqna Barlity	2015	Mampu
4.	Rizki Amalia	2015	Mampu

⁷Wawancara Rabu 20 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

5.	Karimah	2015	Mampu
6.	Heru Permana	2015	Mampu
7.	Khoirul Ahsanul Chaq	2015	Mampu
8.	Azka Choirul Maula	2015	Mampu
9.	Ayu Nurdiah	2017	Mampu
10.	Riski Ardhilatu Fikha	2017	Mampu
11.	Azri Octa Aini	2017	Mampu
12.	Nanda Safira Nur Islami	2017	Mampu
13.	Nur Meilani	2017	Mampu
14.	Hilla Lia	2017	Mampu
15.	Ummi Munawaroh	2018	Mampu
16.	Imron Syahdan	2018	Mampu
17.	Sasi Kurniasih	2018	Mampu

1.4 Tabel Mahasiswa yang Ekonomi Kurang Mampu⁸

No.	Nama Mahasiswa	Angkatan	Keterangan
1.	Mumar Aji Mustika	2015	Kurang Mampu
2.	Lukman hakim	2015	Kurang Mampu
3.	Lslamet Nugroho	2015	Kurang Mampu
4.	Agus Musyafa'	2015	Kurang Mampu

⁸Wawancara Selasa 19 Maret 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

5.	M. Arifudin	2015	Kurang Mampu
6.	Hermala Fitriani	2017	Kurang Mampu
7.	M. Fashihul Lisan	2017	Kurang Mampu
8.	Musthofa Kamal	2017	Kurang Mampu
9.	Iklimatus Solikhah	2018	Kurang Mampu
10	Kuat Kurniasih	2018	Kurang Mampu

Latar belakang perekonomian menengah ke bawah yang dialami oleh mahasiswa membuat mereka merasa minder dengan teman-teman sebayanya, dan juga melemahnya konsentrasi dalam perkuliahan. Mereka yang memiliki latar belakang perekonomian tinggi maupun rendah, tentunya sangat penting untuk mendapatkan suatu pembiasaan spiritual dan psikologi secara lebih mendalam. Hal itu bertujuan agar mereka memiliki semangat dalam perkuliahan, serta memiliki perilaku yang baik, spiritual yang baik dan prestasi yang baik pula.

Sangat di khawatirkan pada mahasiswa yang memiliki perekonomian rendah, cenderung lebih berputus asa dalam perkuliahan, terlebih lagi ketika mendekati pelunasan UKT semester. Hal demikian sangat membutuhkan pembinaan spiritual dan motivasi agar lebih semangat dan yakin dalam menempuh perkuliahan.

Pihak Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tidak menginginkan hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti drop kuliah, pretasi menurun, dan lain sebagainya. Sehingga pihak jurusan bekerjasama dengan Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, memberikan motivasi dan semangat agar mahasiswa-mahasiswanya memiliki semangat dalam melaksanakan perkuliahan. Pihak jurusan menyediakan fasilitas berupa Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi, guna memberikan motivasi mahasiswa dengan pembinaan spiritual yang dilakukannya dengan metode SEFT. Selain itu, pihak Jurusan juga terdapat beberapa dosen yang memiliki bidang keahlian dalam memberikan pembinaan spiritual kepada mahasiswa-mahasiswanya.⁹

Perekonomian memang berpengaruh terhadap perilaku dan spiritual dari mahasiswa. Begitu pula pada tingkat sosial, atau latar belakang kehidupan sosial. Hal itu tentunya sangat mengganggu aktifitas perkuliahan dan jalannya proses pembelajaran yang ada di kampus. Melihat problematika dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa ini yang muncul akibat dari permasalahan ekonomi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan memberikan fasilitas kepada mahasiswanya

⁹Wawancara Rabu 20 Maret 2019 dengan Marta Intaviani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

berupa Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi. Hal ini berguna untuk memberikan motivasi mahasiswa dengan pembinaan spiritual yang dilakukan dengan metode SEFT yang dipraktikkan di dalam Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi. Pembinaan spiritual ini dilakukan dan dibimbing langsung oleh beberapa dosen di Jurusan tersebut yang memang sudah memiliki keahlian dalam bidang pembinaan spiritual dengan SEFT. Dengan demikian mahasiswa akan mendapatkan motivasi serta dapat terselesaikanlah masalah yang sedang dihadapinya.

3. Latar Belakang Sosial

Sifat yang masih keanak-anakan, pergaulan lingkungan sosial mereka dahulu sebelum menjadi mahasiswa juga sangat berpengaruh terhadap perilaku dan spiritual mereka. Terlebih lagi bagi mereka yang bertempat tinggal di daerah dengan mayoritas penganut ajaran yang tidak sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu lingkungan sosial atau pergaulan yang menyimpang dari ajaran Islam dan hukum Negara sangat berpengaruh terhadap perilaku dan spiritual mereka. Sehingga dari beberapa latar belakang yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, memerlukan

sebuah pembinaan spiritual pada diri mereka pribadi terlebih dahulu, sebelum mereka menjadi seorang praktisi psikoterapi di masyarakat luas. Mereka di kampus akan mendapatkan bimbingan langsung dari pakar-pakar psikoterapi yaitu dosen-dosen yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.¹⁰

Mahasiswa yang kurang memperoleh motivasi atau semangat kuliah yang disebabkan karena latar belakang kehidupannya, akan diberikan pembinaan spiritual yang diberikan oleh Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hal tersebut bertujuan membantu mahasiswa dalam mencari jalan atau solusi dari setiap permasalahannya. Pembinaan spiritual dibimbing langsung oleh pakar maupun dosen yang memang sudah memiliki bidang keahlian dan keilmuan dalam pembinaan spiritual.

Adapun tujuan dari pembinaan spiritual mahasiswa tersebut agar mahasiswa memiliki perasaan yang tenang, sehingga dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, juga bertujuan untuk membimbing secara perilaku agar lebih baik dan serta memiliki spiritualitas yang baik pula.¹¹

¹⁰Wawancara Selasa 19 Maret 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

¹¹Wawancara Senin 28 Januari 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Selain pakar psikoterapi tersebut, mahasiswa juga akan dibimbing oleh dosen-dosen yang memiliki keahlian dalam bidang Tasawuf Islam. Pembinaan spiritual yang dilakukan ini bertujuan bukan untuk merubah baik perilaku maupun spiritual mahasiswa secara langsung. Melainkan, mereka akan diajak untuk mencari jalan keluarnya sendiri dalam memecahkan persoalan yang sedang dihadapinya. Pembinaan spiritual tersebut biasanya diminta langsung oleh mereka atas kesadaran mereka sendiri. Namun, terkadang juga mendapatkan pembinaan yang diajarkan oleh dosen yang terkait sesuai matakuliah yang ada. Mereka yang mendapatkan pembinaan spiritual akan diajak untuk memasuki relung kehidupannya sendiri. Hal demikian bertujuan untuk mengetahui jati diri pribadi atau melakukan muhasabah terhadap apa yang selama ini mereka lakukan. Tentunya supaya mereka bisa benar-benar memahami terhadap apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh diri mereka, sehingga mereka bisa mengetahui akan kebutuhan spiritual yang harus mereka miliki.

B. Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Iain Pekalongan

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan memiliki latar belakang pendidikan yang variatif. Mulai dari lulusan SMA/SMK/ MA/MAN sederajat dan juga lulusan dari pondok pesantren. Kebanyakan dari mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan awalnya adalah lulusan dari pondok pesantren. Namun, dalam perkembangannya jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan mahasiswanya tidak hanya dari pesantren saja yang paling banyak, tetapi justru dari pendidikan formal seperti SMK dan SMA yang pendidikan atau pembelajaran tentang keagamaan masih minim. Sehingga, banyak dari mereka yang merasa kesulitan dalam mempelajari ilmu-ilmu yang menjadi kurikulum dari jurusan tersebut.

Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi awalnya pada angkatan 2011 memang sebagian besar berasal dari pondok pesantren, sebab keilmuan yang akan dipelajari juga berkaitan tentang keagamaan, selain itu jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ini memang belum begitu dikenal. Pada angkatan ke 2 tahun 2012, mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mulai bervariasi. Seperti halnya, ada yang bersal dari alumni sekolah formal yang mulai memiliki rasa penasaran

untuk bergabung dan belajar di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hal tersebut terjadi hingga angkatan tahun 2018.¹²

Beragam variatif pendidikan sebelumnya, memunculkan dampak atau pengaruh mereka terhadap perkuliahannya, terutama dalam bidang keilmuannya. Sebab, matakuliah atau keilmuan yang diajarkan pada Jurusan tersebut masih mengedepankan pembelajaran ala pesantren salaf. Hal demikian, sangat mudah dilalui oleh mahasiswa yang berasal dari pondok pesantren. Lain halnya, ketika mahasiswa dari sekolah formal, mereka cenderung merasa kesulitan dalam belajar dan memahami ilmu yang kebanyakan mengguakan referensi dari kitab-kitab.

Namun, ada beberapa pula mahasiswa yang berasal dari pondok pesantren juga mendapatkan kesulitan dalam mempelajari ilmu pengetahuan yang berasal dari beberapa kitab. Sebab ada beberapa pondok pesantren yang belum mempelajari kitab-kitab yang ada di perkuliahan.¹³

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan secara umum kebanyakan membahas tentang disiplin ilmu keagamaan Islam yang masih mengedepankan pembelajaran ala pesantren salaf. Sehingga yang menjadi referensi dalam matakuliah tersebut adalah kitab-kitab turats yang diajarkan di pondok pesantren. Meskipun yang diajarkan referensinya

¹²Wawancara Jum'at 19 April 2019 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

¹³Wawancara Selasa 29 Januari 2019 dengan Muslimin, Staff Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

berupa kitab turats, kebanyakan dari mereka yang lulusan dari pesantren juga kurang bisa memahami dan mempelajari matakuliah tersebut. Sebab kitab-kitab turats yang diajarkan berupa kitab yang bersifat baru dan jarang diajarkan di pondok pesantren. Oleh karena itu meskipun mereka yang lulusan pesantren salaf mereka merasa asing dengan kitab-kitab turats tersebut, apalagi isi ataupun kandungan dari kitab tersebut. Hal demikian membuat mereka menjadi harus benar-benar mendalami dan memahami makna dan juga kosakata yang ada dalam kitab tersebut supaya bisa mendapatkan pemahaman yang sesuai redaksi yang ada.

Kendala tersebut sebenarnya tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa yang lulusan dari pesantren salaf, akan tetapi kendala tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa jurusan tersebut. Adanya kendala tersebut membuat para mahasiswa jurusan tersebut mencoba melakukan berbagai cara untuk bisa mendalami dan memahami matakuliah yang ada di jurusan itu. Berbagai cara yang dilakukan itu seperti memperbanyak melakukan diskusi di luar jam perkuliahan, belajar kepada para mahasiswa yang membidangkan kitab turas dan terkadang sebagian dari mereka belajar langsung

dengan para dosen, baik dosen dari jurusan tersebut atau dari jurusan yang lain.¹⁴

C. Kegiatan Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

Upaya yang dilakukan oleh para mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan untuk memiliki spiritual yang baik mendapatkan apresiasi dari para dosen. Apresiasi tersebut terbukti dengan adanya niatan para mahasiswa untuk melakukan kajian rutin kitab *turats* disambut baik oleh ketua jurusan (kajur) tersebut. Kajian rutin kitab turas tersebut awalnya bermula dari adanya kejenuhan mahasiswa dalam menerima keilmuan yang diajarkan jurusan itu. Kejenuhan akhirnya membuat mereka mencari hiburan atau refresing atau jalan-jalan ketempat wisata. Jalan-jalan tersebut dalam perjalanannya juga membuat mereka jenuh, karena dirasakan tidak ada manfaatnya bagi mereka. Akhirnya jalan-jalan tersebut diganti dengan berkunjung ke rumah masing-masing mahasiswa jurusan tersebut secara bergantian. Kegiatan itu ternyata tidak memberikan kepuasan batin, justru membuat mereka semakin menggebu-gebu mencari ketenangan dan

¹⁴Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Nur Wahidin, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan 2017.

kepuasan hati mereka. Sampai pada akhirnya kegiatan tersebut tidak sekedar berkunjung saja, tetapi diisi dengan acara positif yaitu tahlil dan pembacaan sholawat Nariyah.

Latar belakang mahasiswa yang berbeda-beda serta dapat menimbulkan pengaruh terutama pengaruh negatif, seperti halnya menurunnya semangat kuliah, kurangnya berkonsentrasi dan menyerap ilmu pengetahuan. Sehingga, mahasiswa mengadakan diskusi di luar jam perkuliahan. Hal demikian bertujuan agar mahasiswa-mahasiswa yang kurang memahami perkuliahan, bisa mendapatkan ilmu tambahan dari mahasiswa lainnya yang lebih memahami ilmu pengetahuan tersebut. Sehingga mahasiswa mengadakan sebuah perkumpulan di rumah-rumah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi atau berada di lokasi wisata. Seiring berjalannya waktu, kegiatan diskusi tersebut bertambah variatifnya yaitu terdapat sisi spiritualitasnya, yaitu pembacaan kitab *Rotibul Athos*, sholawat Nariyah, pembacaan kitab Turats untuk menambah ke khusyukan serta konsentrasi dalam berdiskusi mata perkuliahan.

Kegiatan tersebut akhirnya diberitahukan kepada Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi agar memiliki legalitas dan wadah yang sesuai. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menyetujui dengan adanya kegiatan tersebut serta memberikan wadah yang bernama Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterpi. Kegiatan ini dibimbing langsung oleh Dosen Kyai Mujib Hidayat, M.Pd. Beliau bukan hanya menjadi pendamping dan pembimbing dalam kegiatan rutin

kitab turats saja, melainkan beliau juga merupakan tokoh agama di masyarakat.¹⁵

Kegiatan Tahlil dan pembacaan Sholawat Nariyah pun akhirnya membuat mereka mengalami kejenuhan karena hanya itu-itu saja. Akhirnya salah satu dari mereka yaitu angkatan 2011 mengusulkan supaya kegiatan tersebut di tambahi dengan kajian kitab turats dan di isi oleh salah seorang Dosen yang kompeten dan memiliki skill yang kuat untuk bisa membimbing dan mendampingi kegiatan tersebut, muncullah nama dosen Mujib Hidayat. Beliau bukan hanya menjadi pendamping dan pembimbing dalam kegiatan rutin kitab turats saja, melainkan beliau juga merupakan tokoh agama di masyarakat. Sehingga, masyarakat menyebutnya dengan Kyai. Kitab turats yang di kaji dalam rutinan tersbut adalah kitab *Mukāsyafah al-Qulub* karya al-Ghazali. Kitab tersebut menurut mereka sangat tepat sekali karena di dalamnya membahas tentang berbagai permasalahan dan disiplin ilmu tasawuf yang mereka pelajari di perkuliahan. Selain itu, kitab tersebut secara tidak langsung juga membimbing batiniyah dan spiritualitas mereka. Apalagi dalam mengkaji kitab tersebut, Mujib Hidayat, seringkali

¹⁵Wawancara Kamis 11 April 2019 dengan Amalia Sholekhah, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2016 IAIN Pekalongan.

memberikan contoh yang sebagian besar contoh tersebut bisa di terima oleh mereka.¹⁶

Kegiatan yang berawal dari diskusi tersebut, juga memiliki tambahan ilmu kegamaan yaitu berupa kajian kitab yang dibimbing langsung oleh Bapak Mujib Hidayat. Adapun Kitab yang dibahas dalam kajian tersebut yaitu kitab *Mukāsyafah al-Qulub* karya al-Ghazali telah terlaksana sejak tahun 2011 hingga sekarang. Selain sebagai rutinan kajian Kitab, kegiatan tersebut juga sebagai pembinaan spiritual mahasiswa. Hal tersebut disebabkan, rutinan kajian kitab memiliki banyak sekali manfaat-manfaat terutama manfaat dari sisi kerohaniannya.¹⁷

Rutinan kajian kitab *Mukāsyafah al-Qulub* karya al-Ghazali telah terlaksana sejak tahun 2011 hingga sekarang. Antusias para mahasiswa bukan hanya diperlihatkan oleh pengurus organisasi jurusan saja, malainkan juga dihadiri oleh alumni jurusan tersebut dan mahasiswa baru. Sebab, dalam kajian tersebut bukan hanya menghasilkan manfaat memepererat tali silahturrahmi saja, namun kitab *Mukāsyafah al-Qulub* karya al-Ghazali merupakan kajian berkonsep bimbingan rohani atau bimbingan spiritual yang rutin dilaksanakan. Dengan demikian mahasiswa selain

¹⁶Wawancara Kamis 11 April 2019 dengan Sadam Hasan, Demisioner Sekretaris Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2016 IAIN Pekalongan.

¹⁷Wawancara Jum'at 01 Februari 2019 dengan Mita Mahda Saputri, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

mendapatkan ilmu pengetahuan juga mendapatkan bimbingan spiritual secara langsung dari kandungan-kandungan yang ada dalam kitab tersebut.

Pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tidak hanya membahas tentang kitab-kitab saja. Namun juga membahas tentang ilmu-ilmu psikologi dan beberapa anak cabangnya. Pada perkuliahan psikologi, bukan hanya teori-teorinya saja yang dijelaskan, melainkan tentang praktik dan studi kasus di lapangan. Hal demikian bertujuan agar mahasiswa tidak hanya fokus pada bidang spiritual dan perilaku saja, namun juga dapat memahami tentang kejiwaan atau psikologi dari seseorang.¹⁸

Meskipun kurikulum jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mayoritas menggunakan kitab *turats*, jurusan tersebut juga menetapkan mata kuliah tentang psikologi dan beberapa anak cabangnya. Pada mata kuliah psikologi, lebih banyak menekankan pada hal praktik dan studi kasus. Bahkan pemahaman mahasiswa tentang matakuliah Psikologi juga secara tidak langsung berupa pemahaman yang sangat mendalam. Mereka selain memahami Psikologi dalam perkuliahan, mereka juga seringkali mengamati kondisi Psikologi dari teman-teman mereka. Tidak hanya itu saja, mereka juga berkali-kali mengamalkan dan mempraktekan

¹⁸Wawancara Senin, 11 Februari 2019 dengan Nailatul Muna, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

berbagai keilmuan Psikologi yang telah mereka terima di perkuliahan dengan siswa-siswa SMA, SMK, MA dan sederajat, khususnya saat kegiatan Publikasi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Sehingga, hal ini membuat mahasiswa langsung dapat menggunakan ilmu psikologi tersebut untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Mata kuliah yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, salah satunya adalah ilmu psikologi dan anak cabangnya, merupakan sebagian dari pembinaan spiritual mahasiswa, melalui bimbingan psikologi atau kejiwaan dengan cara konseling dan hipnoterapi. Sehingga mahasiswa bukan hanya dibina secara kerohaniannya saja, melainkan mental, kejiwaan, dan psikologinya juga mendapatkan pengarah dan bimbingan untuk menyeimbangkan antara psikologi atau kejiwaan manusia dengan sisi kerohaniannya atau spiritualnya. Selain itu hal ini juga digunakan sebagai pendalaman pemahaman ilmu pengetahuan mahasiswa untuk menjadi seorang praktisi psikologi di masyarakat nantinya. Dengan demikian adanya pembinaan spiritual mahasiswa dengan tasawuf dan psikologi akan menjadi bekal bagi mahasiswa untuk dapat mengontrol diri (*self control*) dan memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri.¹⁹

Dengan demikian, mata kuliah psikologi ini, juga menjadi pembinaan spiritual mahasiswa, melalui bimbingan

¹⁹Wawancara Kamis 15 November 2018 dengan Toni Ristiano, Mahasiswa Semester 6 angkatan 2016 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

psikologi atau kejiwaan mahasiswa. Dalam hal ini, dapat menyatukan pembinaan spiritual melalui metode Islam yaitu Tasawuf dengan Psikologi. Sehingga yang dibina atau yang dibimbing bukan hanya kerohaniannya saja, namun juga dalam segi mental ataupun kejiwaan dari mahasiswa. Hal tersebut tentunya membuat mereka lebih mendalami dan menguasai terhadap keilmuan Psikologi yang mereka pelajari. Psikologi bagi mereka merupakan sesuatu yang sangat penting sekali untuk mereka pahami. Apalagi dengan adanya pemahaman Psikologi yang mendalam sekaligus sebagai praktisi Psikologi, secara tidak langsung mereka memahami terhadap Psikologi pada diri mereka sendiri. Memahami Psikologi sendiri termasuk sebuah bekal untuk bisa mengontrol diri (*self control*) dan memahami akan kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri.

D. Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Iain Pekalongan

1. Metode Pembinaan Spiritual dengan Tasawuf

Pembinaan spiritual sebenarnya tidak asing lagi bagi mahasiswa di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Sebab

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi adalah sebuah jurusan yang lebih mengedepankan pembinaan spiritual. Sebagaimana visi dan misinya jurusan tersebut adalah menghasilkan sarjana yang memiliki kecerdasan spiritual, keluasan ilmu pengetahuan, kesediaan terhadap ke-Indonesiaan, kemandirian dan kepeloporan dalam kehidupan. Kehadiran jurusan ini memiliki signifikansi yang kuat bagi pembentukan karakter dzikir dan fikir umat Islam yang lebih konpatibel. Sehingga jurusan ini memberikan berbagai pengetahuan bagi mahasiswa dari perpaduan dua keilmuan yaitu pengobatan secara spiritual lewat kajian Tasawuf dan pengobatan secara ilmiah lewat kajian Psikoterapi. Oleh karena itu, kehadiran jurusan ini berusaha menjawab problema psikis-sosial yang banyak ditemukan dikehidupan manusia. Dengan kata lain, jurusan ini diorientasikan untuk sarjana muslim yang memiliki kemampuan teoritis dan praktis, dengan kombinasi tasawuf sebagai ranah kognitif-afektif dan psikoterapi sebagai ranah afektif dan praktis. Perpaduan dua ranah ini akan menemukan paradigma baru, yakni paradigma *Therapy Mental Sufistik*.

Jurusan Tasawuf dan Spikoterapi merupakan jurusan langka. Mahsudnya adalah belum banyak masyarakat yeng mengenal dan mengetahui jurusan

tersebut. Sehingga sebagian masyarakat merasa asing dengan kehadiran jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Sebab yang dibahas atau yang dipelajari dalam jurusan ini berkaitan dengan bidang spiritual manusia dan sisi psikologi dari manusia. Sehingga mahasiswa yang masuk pada jurusan ini adalah mereka yang memiliki ketertarikan pada bidang spiritual dan psikologi, terutama tentang psikoterapinya. Dengan demikian psikoterapi dan spiritual pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan penggabungan dua disiplin ilmu yaitu ilmu tasawuf dan ilmu psikologi, menjadi ciri khas tersendiri dan sebagai daya tarik bagi mereka untuk lebih semangat dalam mempelajari sekaligus mendalaminya.²⁰

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan merupakan mahasiswa yang memiliki ketertarikan paling tinggi dalam bidang spiritual dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain yang ada di IAIN Pekalongan. Meskipun secara kuantitas jumlah mahasiswa jurusan tersebut paling sedikit dibandingkan dengan jurusan lainnya. Meskipun mereka memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda mulai dari SMK, SMA, MA, Paket C, dan Pesantren Mu'adalah. Namun, mayoritas dari mahasiswa jurusan tersebut dalam perkembangannya kebanyakan berasal dari latar belakang

²⁰ www.tp.fuad.iainpekalongan, diakses Rabu, 14 November 2018.

pendidikan yang bukan pesantren dan tentunya masih minim terhadap pemahaman keagamaan khususnya dalam bidang spiritual. Sehingga adanya matakuliah yang banyak mengajarkan tentang spiritualitas tentunya membuat jurusan tersebut menjadi ciri khas tersendiri. Spiritualitas termasuk bagian yang menjadi daya tarik bagi mereka untuk lebih semangat dalam mempelajari sekaligus mendalaminya.

Metode pembinaan spiritual yang ada di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan metode tasawuf sangat banyak sekali. Beberapa metode tersebut seperti:²¹

a. Dzikir Muhāsabah

Pembinaan spiritual pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi melalui metode tasawuf yaitu dengan cara menyentuh qolbu atau hati. Dengan penyentuhan qolbu tersebut mahasiswa diajak untuk mengenali dirinya sendiri terlebih dahulu, baik dari aspek kepribadiannya sampai aspek rohaninya. Pengenalan diri sendiri tersebut berguna untuk mengetahui sejatinya diri sebagai manusia ciptaan Tuhan. Dengan

²¹Wawancara Jum'at 19 April 2019 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

begitu, mahasiswa akan melakukan instropeksi diri atau bermuhasabah. Metode yang digunakan untuk membimbing mahasiswa dalam pengenalan pencarian jati diri, yaitu dengan Dzikir Muhāsabah. Dzikir Muhāsabah ini dilakukan pada setiap matakuliah yang di dalamnya bersentuhan dengan ketasawufan dan ketarekatan. Kegiatan Dzikir Muhāsabah tersebut di bimbing oleh dosen matakuliah yang bersangkutan yaitu Bapak Imam Hanafi Al Jauhari, yang saat ini menjadi Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Beliau juga termasuk salah satu ketua Jam'iyah Thariqah Qadhiriyah Naqsabandiiyah Cabang TQN Suralaya. Wilayah yang diampu olehnya meliputi wilayah Pemalang, Pekalongan dan Batang.

Pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi bukan hanya diajarkan teori-teori saja, namun juga diadakannya bimbingan atau pembinaan salah satunya yaitu pembinaan spiritual. Pembinaan spiritual yang diberikan kepada mahasiswa yaitu melalui metode tasawuf, salah satunya yaitu Dzikir Muhasabah. Hal ini dilakukan dengan cara menyentuh qolbu atau hati, serta mahasiswa diajak untuk mengenali dirinya sendiri terlebih dahulu, berintropeksi diri atau bermuhasabah. Kegiatan tersebut dibimbing langsung oleh saya, dan bimbingan dengan dzikir muhasabah berlangsung setiap sebelum memulai perkuliahan

pada mata kuliah yang saya ampu di Jurusan Tasawuf dan Psikoterpi.²²

Metode dzikir muhāsabah yang diajarkannya merupakan metode muhasabah yang diajarkan di Jam'iyah TQN Suralaya. Para mahasiswa dalam praktek dzikir muhasabah mereka diajak untuk mengenal dirinya sendiri dengan berdzikir degan menyebut lafadz “Allah” sambil memejamkan mata. Dengan demikian dalam pembinaan spiritual ini mahasiswa dapat mengintropeksi diri serta mengoreksi kembali kepribadiannya, perilakunya, kerohaniannya, serta dosa-dosan yang pernah dilakukan sambil menyesalinya dan melakukan tobat. Sebab, dalam perbaikan diri melalui metode tasawuf terdapat tahapan-tahapan yang harus dilewati atau disebut dengan maqomat. Tahapan pertama maqamat yang harus dijalani seorang mahasiswa dalam menjalankan pembinaan spiritual yaitu maqam tobat. Oleh karena itu, dalam pembinaan spiritual yang ditekankan kepada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yaitu tahapan

²²Wawancara Selasa 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Falkultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

maqam yang pertama yaitu tobat, melalui dzikir muhāsabah.

Pembinaan spiritual yang dibimbing oleh Bapak Imam Hanafi Al Jauhari, yaitu dengan dzikir muhasabah, mengoreksi kembali kepribadian, perilaku, kerohanian, dan dosa-dosa yang pernah dilakukannya denan bertobat dan menyesalinya. Selanjutnya, mahasiswa dalam perbaikan dirinya melalui metode tasawuf yaitu untuk dapat melalui tahapan-tahapan maqomat pada ilmu tasawuf.²³

Tahapan ini disebut juga dengan proses *takhali* atau proses pembersihan diri rohani dari sifat-sifat tercela. Selain pembersihan diri, dalam tahapan ini juga sebagai penarikan diri hal-hal yang menghalangi diri untuk dekat dengan Allah SWT. Memang untuk melalui tahapan ini mahasiswa mengalami kendala yang berat tentang mawas diri, sehingga mahasiswa memerlukan bimbingan spiritual dengan rutin. Sebab dikhawatirkan hal ini hanya akan dijadikan ceremonial belaka.²⁴

Dalam pembinaan spiritual yang ditekankan pada tahapan pertama yaitu taubat. Mahasiswa akan dibimbing dalam proses pembersihan diri dan mencoba untuk mengkosongkan diri dari hal-hal yang bersifat

²³Wawancara Selasa 29 Januari 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

²⁴Wawancara Selasa 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Falkultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

tercela. Di dalam metode tasawuf hal ini juga dinamakan dengan proses *takhali* yaitu proses pembersihan diri rohani dari berbagai macam sifat tercela, serta penarikan diri dari hal-hal yang menghalangi diri untuk dekat dengan Allah SWT. Pembersihan diri rohani ini dilakukan tidak hanya dalam satu kali saja. Namun berkali-kali dalam setiap matakuliah ketasawufan, suluk dan tarekat. Sebab dalam tasawuf, tahapan *takhali* ini merupakan tahapan yang berat, karena berisi tentang mawas diri.

Selain melakukan pembinaan spiritual dengan dzikir muhāsabah mahasiswa juga dibimbing dan diperkenalkan dengan teori-teori ketasawufan dan teori tentang *dzikir muhasabah*. Pengenalan teori-teori tersebut untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pembinaan spiritual, tahapan-tahapannya khususnya dalam metode tasawuf, serta pemahaman tentang praktik *dzikir muhasabah*. Selain itu juga memperkenalkan dampak-dampak positif setelah melaksanakan pembinaan spiritual melalui praktik *dzikir muhasabah*. Dampak positif tersebut

yang dirasakan oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, antara lain:²⁵

- a) Hati menjadi lebih tenang
- b) Pikiran lebih ringan dan mudah untuk berkonsentrasi dalam belajar
- c) Tubuh menjadi lebih segar dan bertambah semangat
- d) Perilaku lebih terkontrol
- e) Menumbuhkan rasa malu dan takut apabila melakukan hal tercela
- f) Menambah kepercayaan diri dalam menegakkan kebenaran
- g) Selalu waspada dan bermawas diri

Beberapa manfaat di atas, dapat dirasakan mahasiswa setelah mendapatkan bimbingan spiritual melalui *dzikir muhāsabah*. Pembinaan spiritual yang diberikan kepada mahasiswa secara praktik, masih menggunakan tahapan *takhali* dan tahapan maqam tobat saja. Hal demikian dikarenakan ingin membangun dasar terlebih dahulu dan memperkuat dasar yang ada. Apabila dasar pengenalan diri sendiri telah disadari oleh mahasiswa, kemudian dasar tersebut telah

²⁵Wawancara Senin 28 Januari 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

diperkokoh dengan tahapan *maqam* tobat dan tahapan *takhali*, maka mahasiswa telah memiliki kontrol diri pada diri sendiri. Setelah itu, mahasiswa dapat melanjutkan ketahapan-tahapan *maqam* dan tahapan tasawuf lainnya.

Dalam pembinaan spiritual mahasiswa memerlukan bimbingan secara rutin dan memiliki pembimbing. Pembimbing mahasiswa yang sedang melakukan pembinaan spiritual yaitu di bimbing langsung oleh dosen-dosen khusus yang memiliki kemampuan pada bidangnya. Selain mendapatkan pembinaan spiritual, mahasiswa juga diberikan bekal teoritis dari ilmu tersebut, untuk lebih mendalami dan mehaminya. Selain itu mahasiswa juga dibekali untuk menjadi praktisi kedepannya di masyarakat.²⁶

Mahasiswa dalam melanjutkan pembinaan spiritual pada tahapan selanjutnya secara individu, tentunya tidak dilepas oleh guru pembimbing sebelumnya, yaitu dosen yang terkait yang telah menanamkan dasar pada diri mahasiswa. Malainkan, tetap diawasi dan dibimbing melalui konsultasi-konsultasi kerohanian. Selain itu, sebelum mahasiswa melanjutkan ke tahapan berikutnya, sebelumnya

²⁶Wawancara Selasa 26 Februari 2019 dengan Mumar Aji Mustika, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

mahasiswa terlebih dahulu telah diberikan bekal berupa teori-teori dan studi kasus tentang tahapan-tahapan tasawuf lebih lanjut. Sehingga, mahasiswa dalam melanjutkan pembinaan spiritual secara mandiri dapat dilakukan secara terarah dan dalam pengawasan yang baik. Dengan demikian pembinaan spiritual yang didapatkan oleh mahasiswa didaptnya tidak hanya ketika memasuki matakuliah tersebut saja, namun pembinaan spiritual tersebut juga didapat di luar jam matakuliah tersebut.

b. Suluk

Suluk yang dipraktekkan kepada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan adalah konsep suluk yang ada di Pon.Pes.An-Nabati Suranya. Karena yang mengajarkan suluk pada mereka merupakan seorang ketua Cabang Thariqah Qadhariyah wa Naqshabandiyah (TQN) Suralaya wilayah Pecalang, Pekalongan dan Batang. Secara tidak langsung, Bapak Imam Hanafi Al Jauhari, mengajarkan konsep suluk TQN Suralaya pada mereka. Konsep suluk TQN Suralaya lebih mendahulukan proses penyucian diri terlebih dahulu kemudian baru mengisi dengan hal-hal

baik seperti tawassul dan membaca amalan-amalan suluk.

Matakuliah yang saya gunakan sebagai pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yaitu matakuliah tentang suluk. Hal demikian saya jadikan dasar bagi mereka dalam mengenal Tuhan. Sehingga sebelum mereka ingin mengenal Tuhannya, maka mereka harus dapat mengenali dirinya sendiri. Dengan demikian mereka memiliki keaktifan dan aksi ataupun bergerak untuk memulai mengenal dan mendekat dengan Tuhannya.²⁷

Proses penyucian diri sebelum melakukan amalan-amalan suluk tersebut tentunya menjadi sebuah dasar bagi mereka bahwa kalau ingin mengenal Tuhan, maka ia harus bisa mengenali dirinya sendiri. Alasan tersebut tentunya menjadi bekal bagi mereka, bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini perlu adanya gerakan dan tidak hanya diam saja. Tindakan diam saja akan menjadi penghalang bagi mereka untuk mengenal Tuhan dan bahkan menyatu dengan Tuhan. Suluk yang mampu menghantarkan salik untuk bisa ittihad dengan Tuhan merupakan cita-cita dari semua salik.

²⁷Wawancara Selasa 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Pekalongan.

c. Pembacaan Ratib al-Athos

Ratib al-Athos merupakan amalan yang dilakukan 2 minggu sekali dalam setiap kali Rutinan Kajian Kitab *Mukāsyafah al-Qulub*. Pembacaan kitab tersebut dipimpin oleh alumni jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah mendalaminya. Ratib al-Athos ini menjadi kegiatan rutin sebelum acara kajian kitab *Mukāsyafah al-Qulub* dimulai. Hal ini, memiliki tujuan untuk mengisi bathiniyah dan spiritual para mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Sebab, bathiniyah dan spiritual yang diisi secara rutin 2 minggu sekali akan menjadikan mereka memiliki koneksi kepada Allah.

Pembinaan spiritual yang didapat oleh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sangat beragam dan banyak. Bukan hanya didapatkan melalui matakuliah saja, namun mahasiswa memiliki kegiatan di luar perkuliahan yang juga sebagai dampingan dan penguat dalam pembinaan spiritualnya. Pembinaan spiritual yang berada di luar perkuliahan pada kegiatan rutinitas mingguan mahasiswa yaitu pembacaan Rotib al-Athos. Pembacaan Ratib al-Athos ini biasanya dipimpin oleh alumni Tasawuf dan Psikoterapi yang sebelumnya telah melewati pembinaan spiritual. Kegiatan ini bertujuan untuk mengisi bathiniyah dan spiritual para mahasiswa jurusan

Tasawuf dan Psikoterapi agar terkoneksi dengan Allah SWT.²⁸

Koneksi kepada Allah tersebut sangat penting dimiliki oleh mahasiswa sebelum melakukan kajian kitab *Mukāsyafah al-Qulub*. Hal ini dikarenakan agar memahami isi kandungan kitab dan dapat mempraktikkan ajaran-ajaran yang ada pada kitab tersebut. Sehingga, menjadikan mereka memiliki akhlak yang baik, pribadi yang baik, kecerdasan spiritual yang terkontrol dan pola pikir yang sehat dalam menerima ilmu dalam dalam belajar. Sebab adanya bathiniyah dan spiritual yang tinggi juga akan menjadikan mereka semangat dalam belajar dan mengukir prestasi.

Selain itu, dengan adanya pembacaan Ratib al-Athos diharapkan mahasiswa juga mengerti akan pentingnya spiritualitas yang tinggi dalam diri mereka. Pembacaan Ratib al-Athos termasuk salah satu dari bagian-bagian terpenting untuk mencetak wisudawan yang memiliki kecerdasan spiritual.

d. Pembacaan kitab *Mukaasyafat al-Qulub*

²⁸Wawancara Sabtu 12 Januari 2019 dengan Nur Hidayati, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Pekalongan.

Kitab *Mukaasyafat al-Qulub* adalah kitab karya dari al-Ghazali. Isi dari kitab tersebut membahas berbagai macam persoalan yang berhubungan erat dengan masalah bathiniyah dan spiritual. Pembahasan dari kitab tersebut juga diharapkan bisa meningkatkan spiritual mereka yang kadarnya berbeda-beda. Bagi mereka yang lulusan dari pesantren setidaknya sudah memiliki bekal spiritual yang cukup terkait dengan pembahasan kitab-kitab yang membahas tentang masalah bathiniyah dan spiritual. Namun bagi mereka yang bukan lulusan dari pesantren, tentu akan lebih terlambat dalam memahami isi atau kandungan dari kitab tersebut.

Dalam rutinitas mingguan yang diadakan 2 minggu sekali ini oleh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi juga membaca dan membahas kitab *Mukaasyafat al-Qulub* yang dipimpin langsung oleh Mujib Hidayat. pembacaan kitab ini bertujuan memberikan bekal spiritual bagi mahasiswa dalam hal bathiniyah dan spiritualnya. Selain itu, hal ini bisa menjembatani mahasiswa yang dahulunya dari pendidikan formal agar lebih memahami tentang ilmu kegamaan.²⁹

²⁹Wawancara Sabtu 10 November 2018 dengan Arga Bayusaseno, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Adanya pembacaan kitab tersebut juga bisa menjembatani bagi mereka yang lulusan dari pesantren dan yang hanya lulusan dari pendidikan formal. Hal demikian juga tentunya berpengaruh terhadap masalah meningkatnya spiritualitas dalam diri mereka. Mereka yang lulusan dari pesantren akan lebih cepat dalam memahami dan mengaplikasikan isi atau kandungan dari kitab tersebut. Berbeda dengan mereka yang lulusan dari pendidikan formal akan cenderung lebih lambat dalam memahami isi dari kitab tersebut. Semakin cepat dalam memahami isi kitab, maka akan semakin cepat bertambahnya spiritual mereka. Akan tetapi tidak menuntut kemungkinan bahwa yang bukan lulusan dari pesantren lebih mudah memahami isi kitab itu dan lebih cepat meningkat spiritualnya.

Kajian kitab *Mukāsyafah al-Qulub* diadakan setiap 2 minggu sekali pada kegiatan rutin HMJ Tasawuf dan Psikoterapi, serta dibimbing oleh Mujib Hidayat. Hal ini dilakukan bertujuan, untuk memperdalam ajaran Islam. Selain itu juga sebagai bimbingan spiritual mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Sehingga mahasiswa tidak hanya belajar teori dan mendapatkan bimbingan spiritual

diperkuliah saja. Namun, mereka juga mendapatkan bimbingan spiritual di luar perkuliahan.

Selain sebagai pembinaan spiritual diluar perkuliahan kepada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Hal ini juga bertujuan untuk mengontrol dan pendampingan para alumni Tasawuf dan Psikoterapi yang terlebih dahulu telah mendapatkan pembinaan spiritual dan melanjutkan pembinaan spiritual secara mandiri. Pendampingan tersebut mengharapkan, ketika mahasiswa dan alumni ingin melanjutkan bimbingan spiritual secara mandiri dapat terkontrol dan terarah sesuai yang telah diajarkan pada masa perkuliahan.

Kajian kitab *Mukaasyafat al-Qulub* sebagai pembinaan spiritual juga sebagai pengontrol dan pengarah mahasiswa dan alumni dalam menjalankan tahapan-tahapan spiritual tasawuf. Sebab, kajian kitab tersebut lebih menekankan tentang aspek-aspek perilaku keseharian.³⁰

Pada kajian kitab *Mukaasyafat al-Qulub* tersebut, berbeda dengan pembinaan spiritual yang ada pada perkuliahan yang berupa dzikir muhasabah. Pada kajian ini lebih menekankan pembinaan spiritual melalui

³⁰Wawancara Sabtu 10 November 2018 dengan M. Nabil Karim, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

perilaku-perilaku keseharian. Sehingga hal ini, dapat dijadikan kontrol dan pembinaan spiritual lanjut setelah melalui dzikir muhasabah yaitu tobat dan *takhali*. Konsep ini berjalan pada tahapan *tahali*, yaitu tahapan perbaikan dan pengisian diri dengan perilaku-perilaku terpuji atau akhlak yang baik. Sehingga setelah pengosongan diri dan menjauhkan diri dari perbuatan tercela melalui *dzikir muhāsabah*, kemudian dilanjutkan ke tahapan *tahali* melalui pembinaan spiritual perilaku dengan mengacu pada kitab *Mukāsyafah al-Qulub*.

e. Tari Sufi

Tari sufi diciptakan oleh tokoh sufi sekaligus penyair terkenal dari Persia, yaitu Maulana Jaluludin Ar Rumi. Tari sufi adalah bagian dari pembinaan spiritual untuk bisa menghadirkan Allah dalam diri manusia. Sebab tari sufi selain bagian dari seni tari, juga bagian terpenting dalam menghantarkan salik untuk bisa menyatu dengan Tuhan. Proses menyatunya salik dengan Tuhan melalui tari sufi bisa dirasakan dari setiap gerakan tarian sufi mulai dari awal sampai akhir. Proses terjadinya *ittihad* dengan Tuhan terjadi secara

bertahap dan berselang waktu cukup lama sesuai dengan lamanya tari sufi itu berlangsung.

Pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi bukan hanya belajar tentang ilmu teoritisnya saja, melainkan juga mempelajari perjalanan spiritual dari tokoh-tokoh tasawuf. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat merasakan, memahami, dan mempraktekkan pengalaman-pengalaman spiritual yang telah dilalui oleh tokoh-tokoh tasawuf. Salah satunya yaitu tokoh Maulana Jaluludin Ar Rumi, seorang sufi dan penyair tasawuf dengan pengalaman spiritualnya mendekat kepada Sang Pencipta, serta menyampaikan kerinduan untuk bertemu dengan Sang Pencipta, ia wujudkan dalam karya seni berupa tari sufi. Dengan demikian tari sufi juga dijadikan sebagai pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Sehingga mahasiswa dalam menerima pembinaan spiritual memiliki variasi untuk tidak merasa bosan, yaitu dengan seni tari dan musik untuk menambah kekhusyukan dalam pendekatan diri kepada Tuhan.³¹

Setiap gerakan dari tari sufi akan menjadikan sang penari sufi merasakan getaran-getaran akan kehadiran Tuhan dan kemudian Tuhan akan menyatu dalam diri sang penari tersebut. Meskipun demikian,

³¹Wawancara Senin 25 Maret 2019 dengan Slamet Nugroho, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

untuk bisa sampai ke arah tersebut tidaklah mudah. Karena di awal akan memulai proses tari sufi, sang penari sufi harus benar-benar mengenali dirinya dan bisa mengontrol emosi dirinya. Apabila hal demikian tidak bisa dilakukan, maka sang penari sufi akan merasakan pusing dan cenderung tidak bisa mengontrol arah putaran tari sufinya.

Dengan demikian, tari sufi ini digunakan sebagai metode pembinaan spiritual di Jurusan Tasawuf dan Psikoterpi. Pembinaan spiritual yang ada pada tari sufi yaitu tentang pengontrolan diri. Setelah mahasiswa mendapatkan pembinaan spiritual untuk mengenal jati diri masing-masing, kemudian mahasiswa diajak untuk bermuhasabah serta *bertakhali*, dan pengisian diri melalui tahapan *tahali*. Mahasiswa juga dibimbing agar dapat mengontrol diri ketika dalam tahapan *tahali*. Pengontrolan diri tersebut, seperti halnya mengontrol ego manusia, membuang segala perilaku negatif yang masih tersisa dalam diri manusia, serta pengetahuan diri bahwa manusia merupakan hamba Allah SWT yang lemah dan memiliki derajat yang sama di hadapan Tuhan-Nya. Selain itu, dalam tarian sufi juga terdapat pembinaan spiritual tentang kepasrahan diri. Hal ini,

bertujuan untuk memasrahkan diri dan bertawakal kepada Allah SWT atas usaha yang telah dilakukan manusia selama ini untuk menuju jalan kebaikan.³²

f. Sufi Healing

Sufi Healing menjadi salah satu metode terapi alternatif yang dilakukan oleh para mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan mengambil praktik-praktik dan nilai tasawuf sebagai sarana pengobatan/pencegahan. Inti dari sufi healing terletak pada dzikir yang menjadi pusat orbit perilaku penyembuhan. Sehingga pada masa modern ini sufi healing mendapatkan tempat istimewa terkait pentingnya kebutuhan kesehatan dan kecenderungan empirisme dan rasionalisme.

Pembinaan spiritual yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi bukan hanya sebagai pengobat pada aspek spiritual ataupun psikologi saja. Melainkan aspek fisik atau permasalahan fisik, seperti penyakit fisik atau gangguan fisik lainnya juga bisa dicegah/diobati dengan jalan tasawuf yaitu pada metode sufi healing. Hal ini dalam pengaplikasiannya dengan tahapan *maqamat* dan *ahwal* pada bidang keilmuan tasawuf.³³

³²Wawancara Selasa 26 Maret 2019 dengan Lailatul Hidayah, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

³³Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Masyarakat modern yang selalu menyandarkan segala sesuatu dengan rasionalisme dan empirisme menyebabkan penyakit yang terjadi pada mereka adalah penyakit fisik maupun mental. Selain itu, adanya semua tindakan para sufi dalam mengaplikasikan *maqamat* dan *ahwal* pada dasarnya bisa menjadi suatu proses penyembuhan fisik maupun mental. Sehingga hal itu apabila dihubungkan dengan teori kesadaran, maka akan melahirkan sebuah pengobatan ilmiah yang rasional dan empiris. Hal itu juga menjadi motivasi bagi mereka untuk benar-benar bisa belajar sufi healing dan mengamalkannya nanti setelah lulus.

2. Metode Pembinaan Spiritual dengan Psikologi

Pembinaan spiritual yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, selain menggunakan metode tasawuf, juga menggunakan metode Psikologi. Hal ini dilakukan bertujuan untuk memperoleh pembinaan psiritual melalui kejiwaan. Sebab di dalam diri manusia bukan hanya ada spiritual atau rohani saja, namun juga terdapat sisi kejiwaan atau yang biasa disebut dengan psikologi. Pembinaan spiritual yang dilakukan oleh ilmu Psikologi, yaitu tentang konseling.

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi difasilitasi pembinaan atau bimbingan psikologi kejiwaannya melalui bimbingan konseling. Hal ini bertujuan untuk dapat menyalurkan keluh kesah dan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Kegiatan ini dibimbing langsung oleh saya dan juga beberapa dosen Psikologi lainnya. Dengan demikian mahasiswa akan diajak dan didampingi dalam pemecahan permasalahan yang sedang dialaminya. Selain mendapatkan bimbingan konseling, dalam hal ini mahasiswa juga diajarkan teori-teori psikologi pada matakuliah psikologi dan anak cabangnya, agar mahasiswa dapat menjadi seorang konselor dan praktisi psikologi.

Menjadi seorang praktisi psikologi dan konselor tentunya memerlukan bimbingan dan arahan terlebih dahulu pada teori-teori psikologi. Sebab menjadi konselor tentunya akan menghadapi berbagai macam latar belakang permasalahan yang dialami oleh pasien atau masyarakat. Sehingga, hal demikian tentunya memerlukan keahlian khusus dan pembelajaran yang lebih dalam lagi.³⁴

Konseling merupakan pembinaan secara langsung antara konselor (dilakukan oleh dosen Psikologi) dengan pasien (mahasiswa). Pembinaan ini bertujuan untuk mengetahui keluh kesah dan masalah yang sedang dialami oleh mahasiswa. Sebagai seorang konselor, dosen

³⁴Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

psikologi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengajarkan kepada mahasiswa untuk menjadi pendengar yang baik dan sabar. Sebab, mereka yang sedang mengalami sebuah masalah, cenderung ingin lebih diperhatikan dan didengar. Selain itu seorang konselor juga harus sabar, dikarenakan mereka juga terkadang enggan membuka permasalahan yang ada secara langsung dan cepat. Sehingga seorang konselor ini yang dilakukan dosen untuk memberikan pembinaan spiritual kepada mahasiswanya, melalui konsep kejiwaannya.³⁵

Pembinaan melalui Psikologi ini, tidak hanya dilakukan secara individual dan praktek saja. Namun, juga diberikan teori-teori dalam perkuliahan. Hal demikian bertujuan supaya mahasiswa mengetahui secara umum gambaran-gambaran kejiwaan yang ada pada ilmu-ilmu Psikologi. Ilmu-ilmu Psikologi yang diperoleh oleh mahasiswa, antara lain:

a. Psikologi Umum

Mata kuliah ini berada di semester 2, yang diampu oleh dosen Cintami Farmawati, ia merupakan praktisi SEFT yang sudah memiliki sertifikat. Pada

³⁵Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

mata kuliah ini dijelaskan tentang gambaran awal mengenai ilmu-ilmu Psikologi. Seperti halnya sejarah awal terciptanya ilmu Psikologi, dan cabang-cabang ilmu Psikologi lainnya. Selain itu juga terdapat gambaran umum tentang kejiwaan manusia, seperti halnya tentang diri sendiri, perilaku, kepribadian, minat bakat yang dimiliki manusia, dan lain sebagainya. Sehingga ilmu ini menjadikan mahasiswa mengetahui gambaran secara umum tentang ilmu-ilmu Psikologi.³⁶

b. Psikologi Kepribadian

Mata kuliah yang berada di semester 3 ini, juga diampu oleh dosen Cintami Farmawati, M.Psi. Mata kuliah ini merupakan lanjutan dari mata kuliah Psikologi Umum pada semester sebelumnya. Namun, pada mata kuliah ini lebih dipersempit pembahasannya, yaitu hanya seputar tentang kepribadian. Hal ini, untuk memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai kondisi mental atau psikologi yang ada pada dalam diri pribadi. Selain kondisi tersebut, mata kuliah ini juga memberikan

³⁶Wawancara Kamis 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

pengetahuan tentang perilaku-perilaku manusia, kondisi emosi yang ada pada diri manusia, dan tujuan-tujuan hidup manusia. Dengan demikian mahasiswa dalam mata kuliah ini dituntut untuk dapat mengenal kepribadian masing-masing, sebelum mengenal kepribadian orang lain. Sehingga, dalam pembinaan spiritual mahasiswa mampu melihat ukuran atau kadar kebutuhan yang ada dalam dirinya sendiri.³⁷

c. Kesehatan mental

Mata kuliah Kesehatan Mental ini diampu oleh dosen Dewi Rostiana. Dalam mata kuliah ini mahasiswa diperkenalkan dengan kondisi-kondisi mental atau kejiwaan manusia secara pribadi dan juga kondisi ketika menghadapi suatu hal dalam kehidupannya. Dengan demikian, dalam mata kuliah ini mahasiswa mendapatkan pembinaan spiritual, yaitu tentang pengendalian kondisi mental atau kejiwaan diri dalam menghadapi suatu hal peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.³⁸

³⁷Wawancara Kamis 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

³⁸Wawancara Rabu 27 Februari 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

d. Psikoterapi

Mata kuliah ini, diampu oleh dosen Cintami Farmawati, pada semester 3. Dalam mata kuliah ini berisi tentang teori-teori gangguan kejiwaan dan mengatasi gangguan tersebut dengan melakukan metode Psikoterapi. Sehingga dalam mata kuliah ini mahasiswa mendapatkan pembinaan spiritual melalui praktik Psikoterapi. Selain mendapat pembinaan spiritual secara pribadi, mahasiswa juga mendapatkan ilmu untuk praktik secara langsung dengan pasien atau orang lain yang mengidap gangguan kejiwaan.

e. Psikologi Perkembangan

Mata kuliah di semetser 4 ini, diampu oleh dosen Dyah Rini Susanti. Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan ini, mendapatkan ilmu psikologi lanjutan dari Psikologi Kepribadian. Psikologi Perkembangan ini membahas tentang perkembangan manusia, yaitu perkembangan secara mental, perkembangan pola pikir kedewasa, dan perilaku. Sehingga di sini mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang kejadian-kejadian yang mempengaruhi perkembangan seseorang. Dengan demikian mahasiswa ketika ingin menterapi pasien, mahasiswa perlu mengetahui

tentang faktor-faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi perkembangan pasien.³⁹

f. Psikoterapi Klinis

Psikoterapi Klinis, merupakan lanjutan dari mata kuliah Psikoterapi. Ilmu yang diajarkan di sini, merupakan terapi yang menggunakan metode medis. Mata kuliah ini juga diampu oleh dosen Cintami Farmawati. Di sini mahasiswa diberikan ilmu tentang titik-titik pusat saraf pada manusia, selain itu juga diajarkan praktik seperti halnya terapi bekam, terapi konseling medis, pengobatan kejiwaan dengan medis, dan lain sebagainya.

g. Psikologi Abnormal

Penyakit kejiwaan bukan hanya ditandai dengan tingkat kesetresan manusia, namun juga tanda-tanda yang lainnya. Seperti halnya ilmu psikologi abnormal ini, yang diampu oleh Ahmad Amsyad, pada semester 5. Pada mata kuliah ini, mahasiswa diberikan ilmu pengetahuan tentang keadaan kejiwaan seseorang yang memiliki kondisi abnormal. Selain hal itu, ilmu ini juga untuk memahami pola perilaku abnormal dan

³⁹Wawancara Rabu 27 Februari 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

menolong orang-orang yang mengalaminya. Dengan demikian mahasiswa bukan hanya dapat membimbing manusia normal yang memiliki suatu masalah, namun mahasiswa juga dapat membantu orang-orang yang mengalami abnormal.⁴⁰

h. Bimbingan Konseling

Pembinaan spiritual, bukan hanya dilakukan dari dalam atau dari dalam diri saja. Namun, dalam melakukan pembinaan spiritual juga membutuhkan orang lain atau perantara untuk dapat mencurahkan segala keluh kesah dan masalah yang sedang dialaminya, yaitu dengan konseling. Mata kuliah bimbingan dan konseling yang diampu oleh dosen Ningsih Fadhilah ini sangat tepat diberikan ke mahasiswa. Sebab, mahasiswa ketika sebelum mendapatkan pembinaan spiritual, dituntut untuk menyampai permasalahan yang dihadapinya terlebih dahulu. Oleh karena itu, mahasiswa diajarkan tentang ilmu ini, guna ketika mahasiswa akan melakukan

⁴⁰Wawancara Rabu 10 Februari 2019 dengan Ayu Nur Diah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Pekalongan.

pembinaan spiritual ke orang lain, mahasiswa telah melakukan tahapan-tahapan yang sesuai.⁴¹

i. Inovasi Psikoterapi

Inovasi konseling, merupakan ilmu yang mempelajari inovasi, atau perkembangan metode-metode dalam terapi. Inovasi ini, merupakan kreasi individual dalam memberikan terapi pada pasien melalui tahapan-tahapan psikoterapi yang ada. Mata kuliah ini diampu oleh dosen Esti Zaduqisti, berada di semester 5.⁴²

j. Psikologi Sosial

Manusia hidup di dunia ini tidaklah sendirian, pasti membutuhkan bantuan orang lain, dan berkelompok. Psikologi sosial yang diampu oleh dosen Cintami Farmawati, M,Psi., membahas hubungan antara manusia dan kelompok. Dalam memahami perilaku manusia, psikolog harus mengenali bagaimana penanan situasi, permasalahan, dan budaya. Dalam hal ini, ketika ingin melakukan pembinaan pada pasien, juga dapat dilihat dalam

⁴¹Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

⁴²Wawancara Senin 06 Mei 2019 dengan Esti Zaduqisti, Dosen Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Pekalongan.

kondisi lingkungan sosial dan kelompok pada pasien tersebut.⁴³

Beberapa ilmu-ilmu psikologi di atas memberikan ilmu pengetahuan yang dalam kepada mahasiswa tentang ilmu-ilmu kejiwaan. Sehingga mahasiswa dapat mengetahui dan merasakan kondisi kejiwaan atau psikologinya ketika sedang melakukan pembinaan spiritual dengan konsep tasawuf. Pembinaan spiritual dengan konsep tasawuf menjadi salah satu kunci bagi mereka untuk bisa memiliki spiritual yang bermanfaat dalam perkembangan spiritual mereka. Bahkan mereka juga akhirnya memiliki kecerdasan spiritual yang bisa menjadi penunjang bagi mereka untuk berprestasi dan sukses dalam kehidupannya.⁴⁴

Dengan demikian pembinaan spiritual melalui psikologi yaitu pada tahapan konselor, sebagai pembuka jalan dalam melakukan pembinaan spiritual. Sehingga selain mahasiswa mendapatkan pembinaan spiritual secara teori dan praktek pada perkuliahan, mahasiswa juga

⁴³Wawancara Kamis 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

⁴⁴Wawancara Rabu 13 Maret 2019 dengan Arga Bayusaseno, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari pada orang lain.

3. Metode Pembinaan Spiritual Penggabungan antara Tasawuf dan Psikologi

Metode pembinaan spiritual dengan Tasawuf dan psikologi dalam situasi seperti ini harus lebih hati-hati dan cermat terhadap berbagai problema yang ada. Sebab bisa jadi bukannya terapi yang terjadi, tapi justru masalah baru yang muncul. Metode terapi Psikosufistik yang ada pada jurusan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, antara lain:⁴⁵

a. Psikoterapi

Psikoterapi kehadirannya berusaha untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang melalui serangkaian metode yang berdasarkan ilmu-ilmu psikologi. Namun dalam perkembangannya psikoterapi digunakan sebagai metode pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, dan ketergantungan obat-obatan. Para mahasiswa jurusan

⁴⁵Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan memiliki semangat yang tinggi dalam mempelajari dan mendalami psikoterapi. Supaya berbagai gangguan kesehatan mental bisa berkurang dan hilang di Negeri ini.

Psikoterapi yang awalnya sebagai media terapi, di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dijadikan sebagai bagian dari rangkaian pembinaan spiritual mahasiswa. Sebab metode psikoterapi dengan komunikasi dua arah terhadap seseorang yang memiliki gangguan emosional yang akhirnya membuat mereka memiliki keinginan untuk belajar mengenali kondisi, suasana hati, perasaan, pikiran, dan perilaku yang sedang dihadapi. Bahkan psikoterapi juga memberikan sebuah pemahaman bahwa penderita akan memahami cara mengendalikan diri dan merespon situasi yang sulit menjadi lebih baik. Kesuksesan psikoterapi pada tiap-tiap individu berbeda-beda dan semua terletak pada seberapa kuat keinginan untuk berubah dan sembuh. Sikap terbuka pasien terhadap berbagai permasalahan

yang dihadapi juga menjadi salah satu kunci sukses dari psikoterapi.⁴⁶

b. Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan pembinaan kejiwaan yang dilandasi dengan ajaran-ajaran agama Islam. Psikoterapi Islam juga merupakan gabungan dari dua disiplin ilmu, yaitu ilmu psikologi dengan ilmu Islam. Dalam ilmu Islam yang tergabung dengan ilmu psikologi, yaitu mengambil metode yang diajarkan oleh ilmu tasawuf Islam. Pratik pembinaan kejiwaannya dinamakan juga dengan pembinaan spiritual. Sebab, pembinaan yang dilakukan bukan hanya kejiwaan atau mentalnya saja, namun juga pembinaan sisi rohaninya, sehingga disebut dengan pembinaan spiritual.⁴⁷

Pembinaan spiritual ini, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, sebelum mempraktikannya sudah terlebih dahulu memperoleh ilmu-ilmu tentang Tasawuf Islam. Dalam hal ini mahasiswa mendapatkan pembinaan, bukan hanya mental ataupun psikologinya saja, namun dalam sisi rohani mahasiswa juga

⁴⁶Wawancara Kamis 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

⁴⁷Wawancara Senin 06 Mei 2019 dengan Esti Zaduqisti, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

mendapatkan pembinaan. Salah satu dari pembinaan spiritual tersebut, yaitu menggunakan praktik hipnoterapi. Walaupun praktik ini menggunakan hipnotis, namun tetap memasukkan unsur-unsur keislamannya. Adapun tata cara melakukan hipnoterapi islam yang diberikan kepada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, yaitu sebagai berikut:⁴⁸

- 1) Mahasiswa diharuskan untuk duduk dengan rileks, hal ini untuk memberikan rasa nyaman terlebih dahulu kepada mahasiswa yang hendak diterapi.
- 2) Untuk lebih merileksasikan diri, mahasiswa diminta untuk memajamkan mata, bertujuan agar konsentrasi mahasiswa lebih dapat fokus ke diri sendiri.
- 3) Kemudian dosen (praktisi terapi) memberikan petunjuk atau arahan untuk mengikuti segala perintahnya. Biasanya dosen mengucapkan *“mahasiswa yang saya tepuk pundaknya, untuk merilekskan diri dan memejamkan matanya dengan rileks. Serta ikuti perintah-perintah saya, berikut ini. Pertama-tama silahkan untuk tarik nafas melalui hidung, kemudian hembuskan melalui mulut,*

⁴⁸Wawancara Sabtu 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

lakukan hingga kamu benar-benar merasakan rileks.”

- 4) Mahasiswa melakukan tarikan nafas yang dalam melalui hidung, dan menghembuskan nafasnya melalui mulut.
- 5) Jika dosen melihat dan merasa bahwa mahasiswa telah rileks, kemudian dosen mengatakan *“apabila kamu sudah merasakan rileks sialhkan anggukkan kepala. Dan ikuti smeua instruksi saya.”*
- 6) Mahasiswa mengikuti instruksi dosen yang sedang membimbingnya. Kemudian mahasiswa diminta untuk membawa dirinya ke alam bawah sadar, *“silahkan bayangkan diri kamu sedang berada disebuah tempat yang sangat sejuk, sehingga kesejukannya masuk hingga ke dalam tubuhmu, semakin dalam, semakin dalam, semakin dalam kesejukan itu menyelimuti tubuhmu dan kamu merasakan rasa yang sangat nyaman. Semakin sejuk, semakin sejuk, kamu merasakan kenyamanan dalam hari kamu. Kemudian kamu melihat ada cahaya yang sangat indah di depan. Semakin terang cahaya itu, dan kamu merasa penasaran cahaya apakah itu. Kamu terus memiliki rasa penasaran*

dan kamu mencoba melangkah mendekati cahaya itu. Semakin dekat, semakin kamu melangkah untuk mendekat, maka semakin sempurna dan sangat cerah cahaya itu sampai kau tak mampu menatapnya, namun kamu masih terus ingin mendekat pada cahaya tersebut. Coba kamu lihat cahaya itu terdapat tulisan dengan tinta emas, bertuliskan Lafat Allah. Begitu indah lafat tersebut sehingga kamu merasa lebih nyaman untuk mendekatnya.

Tergetar rasa hatimu ingin memanggil namanya. Silahkan ucapkan kalimat istighfar. Astaghfirullah hal adzim, astaghfirullah hal adzim, terus ucapkan kalimat itu sampai kamu merasakan bergetar hati mu, bergetar seluruh syaraf yang ada di dalam tubuhmu. Astaghfirullah hal adzim, astaghfirullah hal adzim, astaghfirullah hal adzim, sampai benar-benar kamu tersentuh dan bergetar rasa hati mu. Kemudian minta ampunlah kepada Allah SWT, atas segala kesalahan yang telah kamu lakukan, dosa yang telah kamu kerjakan, mintalah ampun, dan bertobatlah. Buang segala keburukan yang ada dalam diri kamu, kosongkan pikiran mu

dari hal-hal yang membuat dirimu terhalang untuk mendekati Allah SWT. Hapus semua perilaku-perilaku tercela yang ada pada hati kamu. Bertobatlah dengan beristighfar kepada Allah SWT.”

- 7) Mahasiswa yang sedang mendapatkan pembinaan ini biasanya mengeluarkan air mata hingga merasakan kesedihan teramat dalam atas segala kesalahan dan dosa yang telah dilakukan.
- 8) Apabila sudah dirasakan cukup dalam pembinaan ini, maka setelah itu mahasiswa diajak untuk menarik nafas dalam seperti halnya tadi di awal, untuk kembali merileksasikan dirinya sebelum membuka mata. Setelah itu mahasiswa memulai membuka matanya dan kembali beristighfar untuk memulihkan kondisi dirinya.

Langkah pembinaan spiritual dengan penggabungan ilmu psikologi dengan ilmu tasawuf, akan membuat mahasiswa memiliki rasa kenyamanan dalam kondisi kejiwaannya dan serta kerohaniannya. Sebab hal ini juga terdapat unsur keislaman yang dapat

menentramkan jiwa, dan menuntun rohani untuk lebih dekat dengan Allah SWT.⁴⁹

E. SEFT Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Iain Pekalongan

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan terapi kejiwaan atau terapi emosi yang menggabungkan dua unsur, yaitu ilmu psikologi dengan menggunakan teknik akupuntur dan ilmu agama Islam dengan metode tasawuf. Sedangkan, proses terapi SEFT dilakukan dengan cara totok ringan pada titik saraf tertentu atau meridian dalam tubuh yang biasa digunakan dalam teknik akupuntur. SEFT yang diajarkan pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi bukan hanya sekedar pengetahuan keilmuan saja, namun juga sebagai jalan pembinaan spiritual pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hal ini dilakukan oleh dosen yang ahli dan merupakan praktisi dari SEFT itu sendiri. Dosen tersebut bernama Cintami Farmawati.

⁴⁹Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

Pembinaan spiritual mahasiswa yang sekarang menjadi pilihan yaitu SEFT *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Pembinaan dengan SEFT ini menggabungkan dua disiplin ilmu yaitu ilmu psikologi dan ilmu tasawuf Islam. Mahasiswa selain diajarkan tentang teori SEFT juga mendapatkan bimbingan dan pembinaan spiritual dengan metode SEFT langsung dari pakarnya, yaitu Dosen Cintami Farmawati.

SEFT menjadi pilihan dalam pembinaan spiritual, dikarenakan salah satu teknik terapi alternatif yang praktis, mudah, aman dan tidak ada efek samping dalam mengatasi permasalahan yang ada pada kehidupan, baik masalah fisik, psikologi, maupun masalah kerohanian atau spiritual.⁵⁰

Adapun alasan SEFT dilakukan sebagai pembinaan spiritual, sebab SEFT merupakan salah satu teknik terapi alternatif untuk mengatasi permasalahan yang pada kehidupan. Baik permasalahan fisik, misal berupa penyakit fisik, penyandang disabilitas, dan lain sebagainya. Selain permasalahan pada fisik, juga mengatasi permasalahan pada emosional. Dimana emosional merupakan gangguan spiritual. Oleh sebab itu, metode pembinaan spiritual memilih SEFT, karena metode ini yang paling aman, paling mudah dilakukan, serta tidak memiliki efek samping.

⁵⁰Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2016.

Pembinaan spiritual melalui SEFT tersebut dilakukan supaya mereka bisa mengenali emosi yang ada dalam dirinya sendiri. Sehingga, mereka mampu mengontrol terhadap tingkat emosional mereka. Bahkan SEFT juga bisa menjadi perantara bagi mereka untuk bisa berprestasi dan lulus kuliah tepat waktu yaitu delapan (8) semester atau empat (4) tahun.

SEFT dapat dijadikan sebagai alat pengontrol diri pada manusia, meningkatkan kepercayaan diri yang baik, serta menyadari segala kekurangan yang ada pada diri manusia. Melalui SEFT dapat mengajarkan pada mahasiswa bahwa spiritual itu sangat penting dan menjadi sebuah keharusan yang dimiliki.⁵¹

Emosi yang terkontrol melalui SEFT juga akan menjadikan mereka lebih percaya diri dan yakin akan segala kemampuan yang mereka memiliki dan menyadari akan setiap kekurangan yang melekat dalam diri mereka. Dengan kata lain, kekurangan bukan menjadikan mereka bersifat sombong dan kekurangan tidak menjadikan mereka pesimis dan terkucilkan. Melalui pembinaan spiritual melalui SEFT, secara tidak langsung juga mengajarkan mereka bahwa spiritual itu sangat penting dan menjadi sebuah keharusan yang harus mereka miliki. SEFT sebagai bagian pembinaan spiritual juga mengajarkan mereka untuk bisa merasakan

⁵¹Wawancara Kamis 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

terhadap pengaruh dan manfaat SEFT sebelum kedepannya mereka mempraktikkan atau menterapi orang lain.

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, memiliki sebuah wadah organisasi, yaitu disebut dengan Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi (TP). Organisasi tersebut menampung ide kreativitas, dan perencanaan kegiatan-kegiatan mahasiswa jurusan tersebut. Dalam hal ini, kegiatan yang dilaksanakan oleh HMJ TP, tidak jauh dari materi-materi perkuliahan. Malahan kegiatan ini bertujuan untuk melanjutkan dan menambah wawasan keilmuan di luar jam perkuliahan, serta melaksanakan praktik secara langsung yang telah diajari pada saat perkuliahan.⁵²

Salah satu kegiatan yang bertujuan untuk melakukan pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yaitu rutinan kajian kitab *Mukāsyafah al Qulb*. Sedangkan pembinaan mental dan spiritual melalui metode penggabungan ilmu psikologi dengan tasawuf Islam, yaitu SEFT.

1. Metode SEFT

Pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di IAIN Pekalongan, menggunakan metode SEFT. Kegiatan pembinaan spiritual ini diadakan oleh

⁵²Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

HMJ TP, dengan pelaksanaan setiap hari sabtu pada minggu pertama dan ke empat disetiap bulannya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan tambahan ilmu praktik psikoterapi, sekaligus memberikan pembinaan spiritual kepada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Selain dihadiri oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, juga dihadiri oleh beberapa alumni, dan mahasiswa-mahasiswi dari jurusan lain yang juga ingin mendapatkan pembinaan spiritual.

Pembinaan spiritual dilakukan dalam setiap bulannya dua kali. Namun hal tersebut tergantung dengan waktu dari dosen yang ahli dalam bidang SEFT tersebut. Sebab di jurusan tersebut hanya ada satu dosen saja yang ahli dalam bidang SEFT, yaitu Cintami Farmawati, M. Psi. Hal tersebut tentunya membuat pembinaan spiritual melalui SEFT itu pelaksanaannya kurang begitu optimal. Namun sebagian dari mereka yang sudah bisa mempraktekkan terkadang mengajari teman-teman mereka yang belum bisa, sebagaimana yang dilakukan oleh M. Fikri Maulana. Ia merupakan salah satu mahasiswa jurusan tersebut yang sudah bisa dikatakan sering mempraktekkan SEFT. Sehingga ia seringkali menggantikan posisi pembinaan spiritual di saat dosen tersebut berhalangan.⁵³

⁵³Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

Adapun dosen pengampu dari kegiatan rutin pembinaan spiritual ini, yaitu dosen Cintami Farmawati. Ia merupakan praktisi pembinaan dengan menggunakan teknik SEFT. Dalam pembinaan spiritual dengan menggunakan SEFT, merupakan teknik pemberdayaan diri yang sederhana dan efektif mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi. Cara kerjanya pun untuk meningkatkan kinerja untuk mencapai *peak performance*, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih jedamaian hati dan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain.

Pembinaan spiritual melalui SEFT dalam pelaksanaannya harus di dukung oleh kedua pihak, yaitu antara Sefter dan klien. Karena kerjasama antara keduanya akan membuat proses SEFT berjalan dengan lancar dan tidak memakan waktu yang lama. Namun dalam pelaksanaannya, Sefter harus benar-benar memahami diagnosa dan masalah yang sedang dihadapi klien. Karena pemahaman secara mendetail terhadap klien akan menciptakan sebuah komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif akan menjadikan klien itu benar-benar diperhatikan dan tentunya semakin yakin akan kesembuhan penyakit atau masalah yang sedang dihadapi.⁵⁴

Keberhasilan yang dicapai dalam melakukan SEFT, ada teknik yang dibutuhkan pada SEFT yaitu kerjasama antara sefter (orang yang memberikan terapi), dan pasien.

⁵⁴Wawancara Kamis 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Sebab pasien merupakan orang yang membutuhkan bantuan dan perhatian, sehubungan dengan masalah yang dihadapi dari pihak lain untuk memecahkannya, namun keberhasilan mengatasi masalah pasien sangat ditentukan oleh pribadi pasien sendiri. Adapun kunci untuk meraih keberhasilan dalam SEFT yang harus dilakukan dan dimiliki oleh sefter dan pasien, yaitu berupa rasa, antara lain:

- a. *Yakin*: Sefter maupun pasien tidak perlu yakin kepada SEFT atau diri sendiri. Pasien hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya Maha Sayangnya Tuhan. Semakin percaya diri (PD) semakin tidak bagus hasilnya. Semakin tidak PD, akan menjadi semakin percaya Allah, sehingga semakin menakutkan. Di sini sefter harus memiliki rasa yakin terhadap Kuasa dari Tuhan Yang Maha Esa dalam proses penyembuhan pasien. Selain itu pasien juga harus memiliki rasa yakin, bahwa Allah SWT akan memberikan kesembuhan dan memberikan yang terbaik bagi dirinya.
- b. *Khusu'*: ketika melakukan SEFT terutama pada tahapan *Set-up*, pasien dan sefter harus konsentrasi atau khusu'. Memusatkan pikiran pada saat melakukan *Set-up* pada "Sang Maha Penyembuh". Berdo'alah dengan

sepenuh hati dan *Khusu'*. Hilangkan pikiran lainnya, konsentrasi pada kata-kata yang diucapkan saat melakukan *Set-up*.

- c. *Ikhlas*: Ikhlas yaitu menerima dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak komplain atas musibah yang sedang kita terima, yang membuat hati makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang dihadapi. Ikhlas membuat sakit apapun yang dialami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan.⁵⁵
- d. *Pasrah*: Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi kepada Allah SWT. Allah akan mengambil alih masalah orang yang pasrah. Allah sendiri yang akan turun tangan menyelesaikan permasalahan orang tersebut. Sehingga untuk bisa menghadirkan pasrah, mereka harus benar-benar menerima apa yang terjadi pada diri mereka. Bahkan mereka harus menyerahkan segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah kehendak dari Allah.⁵⁶

⁵⁵Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

⁵⁶Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

e. *Syukur*: bersyukur saat kondisi semua baik adalah hal yang mudah. Namun, bersyukur pada saat kondisi sedang mengalami musibah ataupun sakit merupakan hal sangat berat. Tetapi minimal mensyukuri banyak hal lain dalam hidup yang masih baik dan sehat. Maka perlu mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan untuk selalu bersyukur dalam kondisi yang berat sekalipun.

Kunci keberhasilan dalam SEFT di atas harus dimiliki oleh mahasiswa dan sefter dalam melaksanakan terapi. Sebab hal tersebut, sangat membantu dalam proses terapi untuk meringankan masalah yang ada pada diri. Setelah mahasiswa dapat menanamkan rasa yakin, khusu', ikhlas, pasrah, dan syukur. Maka sefter siap melakukan SEFT.⁵⁷

Pada praktik SEFT, memiliki 3 langkah utama yang harus dilakukan. Dalam hal ini sefter dan mahasiswa harus memiliki kerjasama yang baik, demi mendapatkan manfaat dari pembinaan spiritual dengan SEFT. Adapun langkah-langkah atau tahapan dalam melakukan SEFT yaitu:

⁵⁷Wawancara Kamis 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

a. *Set-up*

Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh dapat terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan untuk merubah dan perlawanan pikiran negatif atau keyakinan negatif, untuk menuju ke positif. Sefter dalam langkah ini mengajak pasien untuk mengingat-ingat permasalahan atau merasakan rasa sakit yang ada di dalam tubuh, yang sebelumnya sudah diceritakan terlebih dahulu kemasalahan atau keluhan mahasiswa kepada sefter. Kemudian memfokusikan pada titik rasa sakit tersebut untuk disembuhkan. Kemudian sefter meminta mahasiswa untuk mengikuti kata-katanya.⁵⁸ Adapun contoh kata-kata yang diucapkan dalam langkah ini yaitu:

- Saya merasakan malas dalam belajar saya, semoga Allah menghilangkan rasa malas ini
- Rasa malas belajar saya terasa sudah menyatu dengan jiwa saya, semoga Allah menghilangkannya
- Saya tidak bisa melepaskan diri dari malas belajar ini, semoga Allah melepaskannya

⁵⁸Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

- Saya sulit menghindari dari malas belajar, semoga Allah menjauhkannya dari saya
- Saya tidak memiliki semangat belajar, semoga Allah meningkatkan semangat belajar saya
- Saya kesal dengan semua metode pembelajaran ini, semoga Allah membuat saya senang dengan metode pembelajaran ini
- Dan lain sebagainya

Contoh kata-kata di atas disebut *the set-up words*, yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir *Psychological reversal* (keyakinan dan pikiran negatif). Rasa malas apapun yang dirasakan oleh mereka, mereka harus memiliki rasa ikhlas menerimanya dan pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. Serta mereka dalam mengikuti kata-kata dari sefter harus dengan rasa khusu' dan ikhlas menerimanya.

Saat proses SEFT berlangsung, anantara Sefter dan mahasiswa harus benar-benar bisa menjalin komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif akan membantu keduanya saat SEFT berlangsung sampai SEFT itu berakhir. Saat SEFT berlangsung juga, keduanya harus bisa saling meyakinkan bahwa yang bisa memberikan kesembuhan hanyalah Allah saja. Semua yang

dilakukan hanya sebatas usaha yang senantiasa di sertai dengan doa.⁵⁹

Keberadaan rasa yakin, khusu', ikhlas, pasrah dan lain sebagainya harus benar-benar dihadirkan oleh mereka saat *set-up*. Karena tanpa adanya hal tersebut, maka SEFT tidak akan bisa memberikan hasil yang optimal. Supaya bisa menghadirkan keadaan-keadaan tersebut, mereka harus bisa melakukan beberapa hal yang meliputi:

1. Menanamkan rasa percaya diri sejak awal, bahwa segala sesuatu adalah kekuasaan Allah.
2. Mahasiswa harus bisa konsentrasi bahwa yang bisa memberikan semangat belajar hanya Allah
3. Mahasiswa harus konsentrasi terhadap setiap arahan dari Sefter
4. Mahasiswa harus bisa mensucikan dirinya dari segala dosa dan kesalahan yang pernah ia perbuat
5. Mahasiswa harus bisa menerima dengan sepenuh hati bahwa yang membuat dirinya dan hatinya malas belajar adalah karena dirinya belum bisa

⁵⁹Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2019.

ikhlas dan belum bisa mensucikan dirinya dari belenggu dosa

Teknik *set-up* ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *pertama* hanya meminta mereka untuk mengucapkan kata-kata tersebut dengan pasrah, ikhlas, dan khusu'. *Kedua*, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, sefter juga menekan dada mereka, tepatnya di bagian *sore spot* (titik nyeri) daerah di sekitar dada atas yang ditekan terasa agak sakit. Menekan dada pasien dengan menggunakan dua ujung jari dibagian “karate chop” yaitu menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Setelah menekan titik nyeri sambil mengucapkan kalimat set-up seperti di atas. Kemudian melanjutkan pada tahapan kedua.

b. *Tune-in*

Pada langkah yang kedua ini klien diajak untuk dapat merasakan titik rasa sakit yang ada di tubuhnya. Sedangkan apabila masalah itu merupakan emosi, maka pasien diminta untuk membayangkan permasalahan emosi negatif tersebut. Kemudian di dalam hati dan mulut mengatakan, “*saya ikhlas, saya pasrah ya Allah..*”. Ucapkan kata-kata tersebut berulang-ulang

sampai minimal 3 kali. Sementara itu, untuk bisa memfokuskan *tune-in* mereka harus bisa mengingat rasa malas, dan juga mengingat berbagai masalah yang ada supaya rasa malas dan masalah yang ada bisa hilang.

Membayangkan masalah yang sedang dihadapi adalah bagian dari *tune-in* dalam SEFT. Begitu juga membayangkan dan memfokuskan hati dan pikiran kita pada anggota tubuh yang menyebabkan malas merupakan bagian dari *tune-in* dalam SEFT. *Tune-in* tersebut harus dilakukan supaya mahasiswa bisa benar-benar fokus terhadap anggota tubuh mana yang menjadi penyebab malas dan memang memerlukan SEFT. Bahkan hati mereka juga harus tenang supaya mereka benar-benar bisa fokus saat *tune-in* itu berlangsung.⁶⁰

Dengan demikian, adanya fokus kesembuhan pada penyakit dan penenangan hati sangat penting sekali dalam *tune-in*. tanpa adanya hati yang tenang dan fokus, maka proses pelaksanaan bisa berlangsung lama. Hal ini tentu membuat Sefter dan mahasiswa akan semakin jenuh dan konsentrasinya semakin hilang. Apalagi membayangkan rasa malas dan memfokuskan hati dan pikiran pada anggota tubuh yang menjadi

⁶⁰Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

penyebab malas sangat penting sekali dalam proses berlangsungnya SEFT. Semakin hati dan pikiran fokus pada anggota dan masalah yang sedang dihadapi akan semakin mempercepat berakhirnya proses SEFT. Sebab kedua hal itu akan membuat Sefter semakin memahami diagnosa dan masalah yang sedang dihadapi mereka, dan mereka sendiri juga akan semakin merasakan proses pembinaan spiritual melalui SEFT.

Proses Pembinaan spiritual melalui SEFT akan semakin bisa dirasakan bila saat *tune-in*, mereka benar-benar hatinya bisa tenang dan pikirannya fokus pada arahan Sefter. Sefter juga semakin merasakan bahwa diagnosa yang telah ia berikan benar-benar sesuai dan tepat sasaran. Hal itu menjadikan *tune-in* tidak menghabiskan waktu dan *tapping* pun tidak terganggu. Bahkan *tapping* bisa langsung disertakan pada saat *tune-in* itu. Saat *tune-in* dan *tapping* sudah dilakukan secara bersama-sama, maka secara otomatis, mereka sudah berada pada alam bawah sadar sebagaimana mestinya yaitu rasa tenang dan masuknya energi positif dalam tubuh yang semakin kuat berusaha mengeluarkan segala penyakit yang ada dalam diri mereka.

Takhalli dan *tahalli* merupakan langkah pertama yang harus dilalui oleh klien maupun Sefter

dalam SEFT di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Kedua hal tersebut merupakan gerbang awal sebelum *set-up* yang biasa digunakan dalam SEFT diucapkan. Adanya *takhalli* menjadikan mereka seakan-akan seperti mereka yang suci (bersih) dari berbagai dosa (kotoran) yang melekat dalam dirinya. Sedangkan *tahalli* membuat mereka bagaikan seseorang yang senantiasa menghiasi dirinya dengan kebaikan.⁶¹

Tune-In dalam SEFT yang biasa dilakukan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN pekalongan tidak jauh beda dengan *tune-in* yang di lakukan di tempat lain. Namun *tune-in* di jurusan tersebut tentunya memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Perbedaan tersebut terletak pada sisi tasawuf yang lebih ditekankan pada diri mahasiswa saat *tune-in*. SEFT di jurusan itu biasanya di mulai dengan penyucian diri atau dalam disiplin ilmu tasawuf disebut dengan *takhalli*. *Takhalli* merupakan pembersihan diri dari sifat-sifat tercela, baik dari maksiat lahir maupun maksiat batin. Sedangkan *tahalli* adalah menghiasi diri dengan akhlak terpuji. Sedangkan kata-kata *tune-in* dalam masalah takut menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) sebagai berikut:

⁶¹Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholiha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

1. Saya ikhlas bahwa rasa takut yang saya hadapi adalah atas kehendak Allah, semoga Allah menghilangkannya
2. Saya pasrah semua rasa takut ini atas kekuasaan Allah, semoga Allah memberikan kemudahan dan keberanian pada diri saya
3. Saya bersyukur melalui rasa takut ini saya bisa terus ingat kepada Allah, semoga rasa takut ini hilang dan Allah memberikan keberanian kepada saya
4. Saya menerima ketakutan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester yang terjadi pada diri saya, sebab itu adalah nikmat dari Allah, semoga Allah memberikan hasil yang terbaik bagi UAS saya
5. Saya ridla atas ketakutan menghadapi UAS yang terjadi pada diri saya, karena ketakutan saya itu atas kehendak Allah, semoga Allah memberikan kemudahan dan keberanian bagi saya dalam menghadapi UAS
6. Saya tawakal atas ketakutan ini, karena tawakal membuat diri ini menjadi tenang dan dengan bersyukur kepada Allah, semoga ketakutan ini hilang dan berubah menjadi keberanian

7. Saya menghiasi diri ini dengan kebaikan yang memancar dari cahaya rahmat Allah, semoga cahaya rahmat Allah memancarkan kemudahan hasil yang terbaik bagi nilai UAS saya
8. Saya akan berusaha berakhlak mulia sebagaimana akhlak mulia yang dimiliki oleh Rasulullah, semoga Allah mengabulkannya
9. Saya mencintai diri saya, sebagaimana Allah memberikan rasa cinta pada diri saya ini, semoga rasa cinta ini mampu menghilangkan rasa takut pada diri saya

Semua kata-kata itu di ucapkan dalam mulut dan hati secara berulang-ulang sambil membayangkan masalah tersebut dan mengingat masalah tersebut. Pada saat masalah itu mereka diajak untuk mengingat penyebab malas dan permasalahan yang ada, dikarenakan untuk dapat memfokuskan kesembuhan pada penyakit yang sedang dirasakan, dan menenangkan hati dari masalah yang sedang dihadapi. Dalam langkah tune-in ini, sefter melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*.

Masalah fisik yang di alami mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi biasanya langsung dengan membayangkan dan memikirkan masalah

fisik yang sedang di alaminya. *Tune-In* yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempercepat mereka untuk semakin cepat masuk pada alam bawah sadar. Sedangkan untuk mempercepat sampai pada alam bawah sadar, mereka harus bisa mengunci mulut dan hatinya supaya bisa fokus pada arahan dan bimbingan Sefter atau dosen pembimbing SEFT. Melalui hal itu tentunya mereka dan Sefter harus bisa bekerjasama supaya proses SEFT bisa berjalan dengan cepat dan tidak memakan waktu yang lama.⁶²

Tune in dalam SEFT ketika untuk menyelesaikan masalah fisik, maka melakukan *Tune in* dalam masalah ini dengan cara merasakan rasa yang sedang dialami, serta mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit. Dua cara *tune in* tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang oleh sefter dan mereka. Selain itu, hati dan juga mulut mereka seraya mengucapkan “*saya ikhlas, saya pasrah, Ya Allah. Saya menyesal atas segala dosa-dosa saya Ya Allah, saya yakin rasa sakit ini atas kehendak Engkau Ya Allah.*” dan seterusnya. Namun, kalimat yang biasa diucapkan saat diucapkan oleh mahasiswa biasanya lebih spesifik mengarah terhadap apa yang terjadi saat itu. Misalnya, “*Saya ikhlas Ya Allah bahwa*

⁶²Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholekha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

saya di sinihanya ingin belajar, maka mudahkanlah bagi saya untk belajar, saya Ikhlas Ya Allah. Atas kurangnya kosentrasi belajar saya. Tapi saya yakin dengan doa dan usha saya, Engkau akan mempermudah kosentrasi belajar saya.”

Permasalahan yang utama di terapi dengan SEFT biasanya berkaitan dengan permasalahan yang berkaitan dengan emosi. Maka kata-kata *tune-in* yang digunakan biasanya juga berhubungan dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah emosi. Sehingga *tune-in* pada SEFT yang digunakan sebagai pembinaan mahasiswa jurusan tersebut juga berhubungan dengan kata-kata yang bisa menetralsir masalah yang sedang dihadapi oleh mereka, khususnya yang berhubungan dengan masalah emosidan spiritual mereka.⁶³

Tune-In dalam SEFT yang berkaitan dengan emosibiasanya dilakukandengan cara, memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang bisa membangkitkan emosi negatif, yang ingin dihilangkan si pasien. Saat terajadi reaksi *tune in* seperti marah, sedih, takut, dan seterusnya hati dan mulut mereka harus selalu mengucapkan “*Ya Allah saya ikhlas atas*

⁶³Wawancara Rabu 19 Juni 2019 dengan M. Fikri Maulana, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017, IAIN Pekalongan.

keadaan ini, Ya Allah saya pasrah atas kondisi ini, Ya Allah saya menerima apa yang terjadi pada diri saya, Ya Allah saya yakin bahwa ini bagian dari rasa cinta Engkau pada saya.” dan seterusnya. Tune in pada SEFT dalam permasalahan emosi mahasiswa biasanya dengan kata-kata “Ya Allah saya pasrah atas emosi yang ada pada diri saya.. tetapi saya berharap atas izin Engkau, emosi saya bisa terkontrol, Ya Allah saya menerima kesedihan ini namun saya yakin kesedihan ini atas kehendak Engkau, dan kesedihan ini baik bagi saya, Ya Allah saya ikhlas atas rasa takut ini semoga rasa takut ini adalah bentuk cinta Engkau ada saya.”

c. *Tapping*

Tapping adalah mengetuk-ngetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh pasien. Dalam hal ini sekaligus melakukan langkah pada *tune-in* sebelumnya. Titik-titik ini adalah titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang sedang dirasakan. Sebab aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan

seimbang kembali.⁶⁴*The major energy meridians* yang dilakukan pada tahapan *tapping*, antara lain:⁶⁵

- Cr : Crown, Pada titik dibagian atas kepala
- EB : Eye Brow, pada titik permulaan alis mata
- SE : Side of the Eye, di atas tulang disamping mata
- UE : Under the Eye 2 cm, di bawah kelopak mata
- UN : Under the Nose, tepat di bawah hidung
- Ch : Chin, di antara dagu dan bagian
- CB : Collar Bone, di ujung tempat bertemunya tulang dan tulang rusuk pertama
- UA : Under the Arm, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra
- BN : Bellow Nipple 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- IH : Inside of Hand, di bagian dalam tangan

⁶⁴Wawancara Senin 11 Maret 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

⁶⁵Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

yang berbatasan dengan telapak tangan

OH : Outside of Hand, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan tepak tangan

Th : Thumb, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku

IF : Index Finger, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

MF : Middle Finger, jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

RF : Ring Finger, di jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

BF : Baby Finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

KC : Karate Chop, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate

GS : Gamut Spot, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Pada tahapan tapping ini, saat sefter melakukan ketukan pada titik meridian dalam tubuh, Sefter sambil mengucapkan kata-kata “*saya ikhlas, saya pasrah... ya Allah.Saya serahkan kesembuhan pada Mu Ya Allah*”.⁶⁶ Kemudian pasien mengikuti kata-kata dari Sefter dengan khusu’, ikhlas, dan pasrah, serta penuh dengan perasaan.

Ketukan-ketukan saat *tapping* pada titik-titik meridian tertentu pada tubuh akan membuat tubuh mereka menjadi semakin mengalami relaksasi. Saat tubuh mengalami relaksasi, maka semua anggota tubuh akan merasakan netralisirnya berbagai gangguan emosi yang sedang dihadapi. Energi tubuh juga akan semakin normal dan seimbang. *Tapping* dalam SEFT harus dilakukan secara berulang-ulang bersamaan dengan *Tun-In* supaya ketukan-ketukan pada meridian tubuh itu benar-benar dirasakan oleh klien, dalam hal ini mahasiswa.⁶⁷

Praktek *Tapping* yang ada di jurusan ini juga sama seperti praktek *tapping* secara umumnya yaitu mengetuk ringan dengan dua jari pada titik-titik tertentu pada tubuh mereka secara terus menerus saat *tune-in*.

⁶⁶Wawancara Senin 11 Maret 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. tahun 2017.

⁶⁷Wawancara Senin 10 Juni 2019. Iklimatus Sholiha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Titik-titik tersebut merupakan titik kunci yang apabila diketuk beberapa kali kira-kira sekali, maka akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang sedang dirasakan mereka. Sebab energi tubuh saat *tapping* akan membuat energi tubuh mereka berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Namun *tapping* ini harus dilakukan secara terus menerus bersamaan dengan *tune-in*.

Tapping melalui sembilan (9) langkah yang menurut kebanyakan orang dianggap aneh dan lucu, namun sebenarnya justru *tapping* yang bisa menghantarkan mereka menuju alam bawah sadar. Sebab *tapping* juga sebenarnya dilakukan untuk merangsang bagian otak tertentu supaya otak bisa mengikuti semua arahan dan bimbingan dari Sefter.⁶⁸

Pada saat melakukan *tapping*, ada beberapa langkah yang secara umum juga diterapkan di tempat lain, yaitu pada tahapan *Gamut Spot (The 9 Gamut Procedure)*, *Gamut Spot* merupakan Sembilan (9) gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan yang mungkin kelihatan aneh- dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Bahkan Sembilan (9)

⁶⁸Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.tahun 2017.

gerakan ini kebanyakan orang menganggapnya lucu, dalam teknik psikoterapi kontemporer, aktivitas seperti ini disebut teknik *EMDR (Eye Movement Desentization Repatterning)*. Sembilan gerakan itu adalah :

1. Menutup mata
2. Membuka mata
3. Mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah
4. Mata digerakan dengan kuat ke kiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik (misalnya : Astaghfirullah, Subhanallah, Alhamdulillah, Laillahailallah, Allahu Akbar)
8. Menghitung 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan seterusnya (ucapkan secara pelan2 !)
9. Bergumam lagi selama 3 detik (misalnya : Subhanallah, Alhamdulillah, Laillahailallah, Allahu Akbar)

Meskipun *tapping* itu dengan ketukan-ketukan ringan pada titik-titik meridian tertentu pada tubuh, namun *tapping* juga berkaitan dengan kondisi tubuh dari pasien dan sefternya. Sebab ketika pada titik tertentu pada tubuh, ada yang perlu ditambahkan, maka harus ditambahkan. Sebagaimana yang biasa terjadi yaitu apabila saat *tapping* ada salah satu bagian tubuh yang terasa sakit atau nyeri atau seperti sengatan lebah maupun listrik, maka pada titik tersebut intensitas *tapping* harus ditambahi atau diperbanyak. Namun perlu diingat bahwa yang perlu ditambahi adalah intensitas (jumlah ketukkannya) bukan intensitas kerasnya. Bahkan yang perlu diingat dalam *tapping* adanya relaksasi setelah selesainya praktek SEFT. Begitu juga sebelum SEFT itu dimulai pasien harus meminum segelas air putih bukan berbentuk kopi, teh, atau lainnya. Sementara untuk sefternya harus dalam keadaan fit dan mampu melakukan SEFT untuk diri sendiri maupun orang lain.⁶⁹

⁶⁹Wawancara Selasa 18 Juni 2019 dengan M. Fasihul Lisan, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.tahun 2017.

2. Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

SEFT menentukan secara garis besar beberapa masalah yang dapat ditangani. Selain itu pembinaan spiritual melalui SEFT juga memiliki efektivitas yang didapat oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Efektivitas SEFT sebagai pembinaan spiritual mahasiswa harus benar-benar dirasakan oleh mereka. Sebab apabila SEFT ini tidak memiliki nilai efektivitas, maka akan muncul masalah baru setelah SEFT ini dilaksanakan. Sedangkan efektivitas dari SEFT adalah mereka harus sepenuh hati mengikuti arahan sefter dari awal sampai SEFT itu selesai. Bahkan mereka harus benar-benar fokus dan berserah diri kepada Allah bahwa yang bisa memberi kesembuhan adalah Allah. Oleh karena itu, efektivitas SEFT adanya SEFT sebagai pembinaan spiritual akan memberikan manfaat antara lain:

SEFT bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam masalah psikis, fisik dan spiritual. SEFT dalam prakteknya cuma hanya 10 menit saja. Bahkan SEFT mampu membuat mereka bisa mengontrol emosi, perilaku dan perbuatan mereka dalam setiap hal. Sebab adanya kontrol tersebut dapat membuat mereka bisa semakin meningkat spiritual dan kebahagiaan mereka. Sehingga penting sekali

adanya pembinaan spiritual melalui SEFT di jurusan tersebut.⁷⁰

- a. Mengatasi permasalahan fisik dan psikis dalam waktu yang singkat, kurang lebih 10-15 menit.
- b. Mengatasi permasalahan keluarga dan anak-anak, seperti ketidakharmonisan keluarga, pasangan yang selingkuh, masalah seksual, masalah perceraian, masalah pendidikan anak, seperti halnya malas belajar, anak autisme, mengompol, dan masalah lainnya.
- c. Dapat memaksimalkan potensi dan kekuatan dalam diri dengan meningkatkan prestasi misalnya prestasi akademik, prestasi olahraga, performa kerja.
- d. Meningkatkan kedamaian hati dan kebahagiaan diri serta bahagia dunia akhirat.
- e. Lebih dapat mengontrol diri seperti halnya, emosi, perasaan, dan perilaku.

Sedangkan menurut Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi matakuliah yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menjadi inovasi bagi jurusan tersebut. Sebab jurusan itu tidak hanya mengajarkan teori saja, namun

⁷⁰Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

juga langsung praktik. SEFT memiliki efektivitas yang banyak sekali, namun menurutnya antara lain:⁷¹

1. SEFT menjadi salah satu ciri khas pembinaan spiritual yang mudah untuk dipraktikkan di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
2. SEFT sangat diminati oleh mahasiswa karena begitu unik dan menantang
3. SEFT merupakan terapi ringan dan praktis
4. SEFT menjadikan mahasiswa semangat belajar
5. SEFT memadukan metode pembinaan spiritual Psikologi dan Tasawuf
6. SEFT menjadikan mahasiswa tidak hanya cerdas intelektual dan emosional saja, namun juga cerdas spiritual

Melalui SEFT, kebanyakan dari mereka mampu bersaing secara sehat dalam berprestasi. Karakter religius dan sikap mental yang pantang menyerah membuat mereka banyak yang memiliki rasa toleransi yang tinggi terhadap siapa saja. Mereka juga semakin yakin bahwa adanya pembinaan

⁷¹Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

spiritual itu sangat penting untuk sukses dalam pendidikan.⁷²

Pembinaan spiritual melalui SEFT pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan membantu mereka dalam menunjang pembentukan karakter religius dan sikap mental yang pantang menyerah dalam menggapai cita-cita. Melalui SEFT kebanyakan dari mereka mampu bersaing dalam berprestasi dan meningkatkan rasa toleransi yang cukup tinggi terhadap siapapun. Hal demikian tentunya tidak lepas dari adanya pembinaan spiritual melalui SEFT yang banyak diminati karena mudah dan praktis untuk di pelajari dan di praktekan. Bahkan adanya pembinaan spiritual melalui SEFT juga membuat mereka tahu akan pentingnya spiritual yang baik demi suksesnya pendidikan yang mereka jalani saat ini. Kecerdasan spiritual sangat menunjang bagi mereka untuk bisa sukses dan meraih cita-cita yang sejak kecil mereka inginkan.

SEFT di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi memiliki daya tarik yang cukup signifikan bagi lulusan SMK, SMA, dan MA dan sederajat untuk masuk di jurusan itu. Praktek SEFT yang diperkenalkan oleh kepala

⁷²Wawancara Kamis 22 April 2019 dengan Mahendra Gibran, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2017.

jurusan dan praktisi SEFT serta sebagian dari mahasiswa yang sudah mendalami SEFT saat publikasi jurusan membawa nilai tersendiri bagi jurusan. Saat ini jurusan tersebut semakin kedepan semakin bertambah jumlah peminat dan mahasiswanya.⁷³

Selain itu, pembinaan spiritual melalui SEFT yang mereka ikuti secara bertahap sudah mulai praktekkan mulai dari teman-teman sekelas, teman se-jurusan, se-kampus dan teman-teman sebaya mereka di rumah. Bahkan dalam publikasi jurusan yang di motori oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Publikasi yang dilakukan di SMA, SMK, MA, dan Sederajat juga seringkali mempraktekkan berbagai keilmuan yang pernah mereka terima di bangku perkuliahan. Keilmuan yang mereka perkenalkan mulai dari dzikir muhasabah, dzikir thariqah, sufi healing, dan SEFT. Praktek keilmuan yang ada di jurusan tersebut tidak lain supaya siswa-siswa SMK, SMA, MA dan sederajat bisa memiliki ketertarikan untuk bisa mengikuti jejak mereka masuk di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

⁷³Wawancara Kamis 22 April 2019 dengan Mahendra Gibran, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2017.

Seiring berjalannya waktu, SEFT menjadi salah satu pembinaan spiritual yang mudah untuk di ikuti dan di sukai oleh para mahasiswa. Sebab SEFT sangat mudah untuk di praktekan dan di dalamnya terdapat dua disiplin keilmuan yaitu disiplin ilmu tasawuf dan Psikologi. Alasan tersebut menjadi salah satu penguat bahwa SEFT merupakan metode pembinaan spiritual yang praktis dan mudah di terima oleh siapa saja. Bahkan dari masyarakat non muslim juga, SEFT adalah sesuatu yang sudah tidak asing lagi. SEFT dengan metode totok ringan pada titik saraf tertentu atau meridian dalam tubuh mampu mengatasi masalah emosi dan fisik. Sehingga dalam prakteknya SEFT, doa merupakan bagian spiritual yang diafirmasikan pada klien saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir.⁷⁴

⁷⁴Wawancara Rabu 17 April 2019 dengan M. Fashihul Lisan, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan angkatan 2017.

BAB IV

PENERAPAN SEFT UNTUK PEMBINAAN SPIRITUAL DAN MANFAAT PENERAPAN SEFT UNTUK PEMBINAAN SPIRITUAL MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN PEKALONGAN

A. Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di IAIN Pekalongan

1. Makna Spiritual dan SEFT

Spiritual merupakan sesuatu yang sangat penting bagi semua manusia, termasuk para mahasiswa. SQ (*Spiritual Question*) merupakan landasan yang diperlukan untuk mengfungsikan IQ (*Intelektual Question*) dan EQ (*Emotional Question*) secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi¹ Oleh karena itu, keinginan untuk memiliki lulusan yang tidak hanya cerdas intelektual dan emosional tapi juga

¹Zohar, Danah dan Marshall, Ian, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, Terj. Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, (Bandung: MIZAN, 2000), 4.

cerdas spiritual, tentunya merupakan hal yang tidak mudah untuk dicapai. Berbagai upaya yang dilakukan oleh pihak jurusan Tasawuf dan Psikoterapi beserta civitas akademika untuk bisa sampai pada tahapan tersebut tentunya mengalami berbagai proses. Termasuk berbagai model pembinaan spiritual pernah diterapkan, tapi hasilnya masih jauh dari harapan.

Kemunculan SEFT sebagai pembinaan spiritual tentunya berkali-kali menghadapi berbagai kendala dari berbagai hal. Mulai dari pihak pembimbing, pihak mahasiswa, fasilitas pelaksanaan SEFT, dukungan pihak jurusan, dan segenap civitas akademika. Hal tersebut menjadi penghambat pelaksanaan SEFT ini tidak sesuai dengan harapan. Seringkali dosen pembimbing SEFT ini berhalangan hadir untuk melaksakan pembinaan spiritual melalui SEFT. Tak jarang posisinya sebagai Sefter (Pembimbing SEFT) digantikan oleh mahasiswa yang dirasa cukup memiliki keahlian SEFT dengan di dampingi oleh mahasiswa-mahasiswa semester atas yang juga dianggap sudah mumpuni dalam peminan spiritual melalui SEFT.

Spiritual akan menjadikan manusia mengetahui terhadap kewajiban dan haknya sebagai makhluk yang religius. Begitu juga dengan mahasiswa yang sudah seharusnya berusaha untuk meningkatkan nilai spiritual pada dirinya sendiri. Demi meningkatkan nilai spiritual,

mereka senantiasa melakukan berbagai cara termasuk mengikuti pembinaan spiritual, baik melalui dzikir, tawasal, dan SEFT tentunya. Melalui pembinaan spiritual mereka akan mengerti tentang pentingnya spiritual yang baik dan terarah.²

Melalui spiritual, seseorang akan bisa mengetahui akan hak dan kewajibannya sebagai makhluk yang religius dan bertuhan. Sehingga sebagai makhluk yang bertuhan, maka sudah sepantasnya, manusia dalam hal ini mahasiswa senantiasa berusaha meningkatkan nilai spiritual yang ada pada diri mereka. Upaya yang dilakukan oleh mereka dalam meningkatkan nilai-nilai spiritual salah satunya adalah dengan adanya pembinaan spiritual. Pembinaan spiritual bagi mereka merupakan sebuah keharusan yang harus mereka ikuti supaya spiritual yang ada dalam dirinya bisa terbina dengan baik dan spiritualnya menjadi terarah.

Supaya bisa menjadikan diri memiliki spritual yang baik dan terarah, manusia harus bisa menjadikan hatinya menjadi baik dan senantiasa mengisi hatinya dengan kebaikan. Hati manusia membutuhkan terhadap pembinaan hati atau *qalb*. Hati yang baik akan senantiasa berisi Tuhan. Tuhan yang senantiasa ada dalam hati akan menjadikan

²Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Lailatul Hidayah ,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

manusia hatinya selalu terkendali dan akan senantiasa baik. Bahkan hati yang didalamnya telah bersemayam Tuhan akan menjadikan keimanan manusia itu semakin baik. Apabila iman dihatinya itu baik, maka secara otomatis ingatannya hanyalah Tuhan saja, bukan pada selain-Nya.³

2. Latar Belakang Mahasiswa

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan yang lulusan dari pondok pesantren tentu sudah memiliki nilai spiritual yang baik dibandingkan dengan mereka yang hanya lulusan SMK/SMA atau pendidikan formal lainnya. Namun yang lulusan dari pesantren dalam sisi ekonomi dan sosial biasanya cenderung lebih tertinggal. Karena kultur dan budaya yang ada di pesantren tentunya jauh berbeda dengan di luar pesantren. Perlu sekali adanya kekurangan satu sama lain bisa dimengerti demi terbentuknya sebuah komunikasi yang efektif dan ideal. Komunikasi yang efektif dan ideal akan membangun sebuah kebersamaan yang lebih mengedepankan sisi senasib dan seperjuangan dalam belajar dan meraih cita-cita.

³ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 231-232.

Kondisi ekonomi dari keluarga mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan yang menengah ke bawah itu berpengaruh terhadap semangat belajar mereka, pergaulan mereka dan perilaku mereka. Bahkan spiritual mereka juga menjadi terpengaruh dengan adanya kondisi ekonomi keluarga yang menengah ke bawah. Sehingga hal tersebut merupakan sebuah kendala yang harus segera di atasi oleh pihak jurusan beserta jajarannya. Pihak jurusan dengan adanya hal tersebut mengambil sikap dengan adanya pembinaan spiritual sejak dini bagi mereka dengan berbagai metode seperti dzikir muhasabah, suluk, sufi healing, SEFT, dan lain sebagainya.⁴

Mereka yang kondisi ekonomi keluarganya menengah ke bawah juga seringkali menjauh atau menghindari dari pergaulan teman-teman kuliahnya. Rasa minder dan tidak percaya diri selalu menghantui dan menjadi pagar atau tembok pembatas dengan teman mereka yang ekonomi keluarganya menengah ke atas. Hal tersebut juga berdampak pada kurangnya motivasi belajar dan semangat untuk selesai kuliah tepat waktu. Bahkan secara umum, spiritual mereka juga di bawah rata-rata atau dengan kata lain spiritual mereka kurang baik. Sehingga mereka sejak awal perlu sekali untuk mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT pada jurusan

⁴Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setiyo Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

mereka. Sebab SEFT itu dalam pembelajaran dan prakteknya sangat mudah dan praktis.

Faktor sosial juga berpengaruh terhadap perilaku, cara berpakaian, dan pergaulan mereka. Sehingga masih banyak di antara mereka yang masih bersifat kekanak-kanakan, pemalu, minder, dan kurang bisa mengontrol emosi mereka. Seringkali dari mereka yang terkadang ketika disuruh untuk presentasi kurang percaya diri malu, dan tidak bisa menjelaskan secara detail materi yang di presentasikan. Selain itu, kondisi spiritual mereka juga tidak lepas dari adanya kondisi sosial mereka yang tidak mendukung mereka dalam semangat belajar dan memiliki spiritual yang baik. Kondisi sosial tersebut seperti lingkungan yang kebanyakan tidak berpendidikan sampai sarjana, mayoritas warga hidup jauh dari pusat kota, hidup di lingkungan buruh tani dan merantau di kota-kota besar. Hal demikian tentunya sangat berpengaruh sekali bagi spiritual dan perilaku mereka.⁵

Meskipun demikian, mereka yang hidup di lingkungan yang mayoritas penduduknya sebagai buruh tani, merantau di kota-kota besar, dan pendidikannya hanya sampai SMP dan SMA, tentunya berpengaruh sekali terhadap pola pikir, cara bergaul, cara berpakaian, dan spiritual mereka juga. Berbeda dengan mereka yang hidup di lingkungan yang mayoritas penduduknya pendidikannya sampai sarjana,

⁵Wawancara Rabu 13 Maret 2019 dengan Zainul Arifin, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

bekerja di kotanya sendiri, dan mata pencahariannya sebagai pengusaha dan wirasusta dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) tentunya cara berfikir, cara bergaul dan spiritualnya biasanya lebih baik. Oleh karena itu, adanya pembinaan spiritual sejak dini di jurusan tersebut sangat berperan penting dalam membentuk karakter mereka yang religius dan memiliki spiritual yang terarah dan baik.

Begitu juga sisi sosial mereka yang masih di pengaruhi oleh faktor sosial yang dulu pernah mereka peroleh saat di bangku SMK, SMA, MA dan sederajat. Faktor sosial tersebut apabila masih saja di bawa sampai ke jenjang perkuliahan, maka hal itu akan berpengaruh besar dalam pergaulan mereka dengan teman-teman kuliahnya. Tak jarang mereka yang masih membawa budaya dan perilaku saat di bangku sekolah menengah seringkali membawa mereka pada sulitnya mereka untuk beradaptasi dan mematuhi peraturan kampus. Sehingga banyak sekali dari mereka yang masih sering terlambat masuk kelas, menyepelkan dosen, dan malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan. Padahal hal demikian sebenarnya membuat mereka terbelenggu dengan permasalahan yang nantinya menghambat mereka untuk bisa lulus tepat waktu yaitu 4 (empat) tahun. Keadaan demikian sebenarnya juga mengganggu kondisi spiritual mereka.

Apalagi bagi mereka yang tidak lulusan dari pesantren. Biasanya mereka cenderung tidak percaya diri dengan kemampuan ekonomi keluarga, kemampuan diri sendiri dan kekuasaan Allah tentunya.

Permasalahan yang terjadi pada mereka sangat kompleks sekali. Ada beberapa dari mereka yang awalnya memiliki semangat untuk belajar, tiba-tiba di tengah perkuliahan, mereka menjadi malas, gelisah dan bahkan ada yang sampai keluar dari jurusan tersebut. Sekitar 10 dari total mahasiswa jurusan tersebut yang pindah dari jurusan tersebut, tidak ada niatan untuk lulus dan berhenti kuliah. Hal tersebut tentunya membuat pihak jurusan perlu segera menyikapi hal demikian, supaya hal itu tidak berdampak pada mahasiswa yang lain. Pembinaan spiritual merupakan alternatif utama sebagai benteng dari mengatasi berbagai permasalahan yang di hadapi oleh mahasiswa. Dengan adanya pembinaan spiritual tentunya berbagai permasalahan mereka sedikit demi sedikit bisa diminimalisir dan hilang secara bertahap.⁶

1.5 Tabel Mahasiswa Bermasalah

No.	Nama Mahasiswa	Angkatan	Keterangan
1.	M. Athoillah	2011	Keluar
2.	M. Ubaidillah	2011	Belum Lulus
3.	Launa Malikha	2012	Keluar
4.	Ali Murtadlo	2012	Keluar
5.	Alin Nisa Ardiani	2013	Keluar
6.	Bambang Ernanto	2013	Keluar

⁶Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

7.	Mizanul Muchtar	2013	Belum Lulus
8.	M. Nurkhofianto	2015	Keluar
9.	Asa Parentiana Ramadhani	2017	Keluar
10	M. Ikhsan Maulana	2017	Pindah

Selain permasalahan ekonomi, sosial, dan latar belakang pendidikan yang dialami mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, mereka juga memiliki masalah dalam hal akademik di perkuliahannya. Banyak mahasiswa yang awal masuk kuliah memiliki semangat yang tinggi, tiba-tiba dipertengahan jalannya semester perkuliahan mereka merasakan gelisah dan bahkan ada yang menyerah ingin putus kuliah. Hal ini disebabkan, kesulitan dalam memahami matakuliah yang ada di jurusan tersebut, selain itu mereka juga ada yang sudah merasa takut dan gelisah ketika mendengar ujian akhir semester (UAS) dan skripsi. Mereka sering membayangkan hal-hal yang menakutkan seperti, tidak bisa mengerjakan soal-soal UAS, takut akan mendapatkan nilai rendah dan harus mengulang matakuliah, takut mengerjakan tugas-tugas penelitian skripsi, khawatir jika skripsinya tidak di setujui oleh dosen pembimbing, serta ketakutan akan sidang skripsi yang nantinya akan diujikan. Selain tugas-tugas makalah, UAS, skripsi, mahasiswa juga cenderung menyerah dengan tugas-tugas lainnya, seperti

tugas KKL (Kuliah Kerja Lapangan) dan KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang penuh dengan laporan-laporan hasil penelitian.

Hal di atas menyebabkan mahasiswa menyerah dan perputus asa dalam melanjutkan perkuliahan. Dengan demikian permasalahan yang dialami mahasiswa ini sangat perlu diatasi secepatnya dengan pembinaan spiritual, agar mahasiswa memiliki keyakinan dan menambah kekuatan pada dirinya agar tidak menyerah dalam menjalani perkuliahan. Pembinaan spiritual menjadi langkah yang tepat untuk mengatasi berbagai permasalahan yang di atas. Apalagi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sangat mengedepankan aspek spiritual untuk membentuk lulusan yang cerdas spiritual.

Berbagai faktor yang dihadapi oleh mereka di atas sebenarnya memang harus bisa disikapi sejak awal ketika mereka masuk di perkuliahan. Faktor-faktor tersebut secara mendasar menjadi tolok ukur bagi perjalanan mereka untuk bisa menyelesaikan pendidikan di kampus dan menggapai cita-cita. Apabila hal demikian dibiarkan begitu saja tanpa ada pengawasan dan pengawalan jajaran jurusan, civitas akademika dan pihak-pihak lain pendukung mereka belajar, biasanya mereka akan mengalami kejenuhan dalam belajar, bergaul dan berkomunikasi dengan teman-teman mereka.

Sehingga adanya keinginan mereka untuk bisa pro-aktif dalam mengikuti pembinaan spiritual yang ada di jurusan itu sangat tepat sekali.

3. Penerapan SEFT sebagai Pembinaan Spiritual

Keinginan akan adanya pembinaan spiritual yang baik dan terarah menjadikan mereka semakin semangat dalam mengikuti pembinaan spiritual. Intervensi spiritual merupakan intervensi perawatan yang berdasarkan pada prinsip Islam yang mencakup tata pelaksanaan secara Islam seperti berdoa, pembacaan al-Qur'an, berdzikir, berpuasa, beramal, mengikuti sunnah Nabi, dan memodifikasi metode Islam untuk menyeimbangkan dan memadukan antara tubuh, pikiran, dan motivasi pada pasien. Sedangkan SEFT adalah salah satu bentuk intervensi spiritual berupa doa yang dilakukan pada waktu *tapping*, yang dapat mengurangi perasaan individu, kecemasan, dan dapat meningkatkan komitmen diri.⁷

⁷Aftrinanto, Zuldin, 2018, .Eli Nurhayati, SitibUrbayatun, *Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan kualitas Hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor*, Jurnal Studia Insania, Vol. 6, No. 1, Agustus.

Pembinaan spiritual yang baik dan terarah akan menjadikan mahasiswa semangat dalam mengikuti pembinaan spiritual. Sehingga intervensi dalam menjaga prinsip Islam, seperti do'a, membaca Al-Qur'an, berdzikir, berpuasa, beramal, mengikuti sunah Nabi dan memodifikasi metode Islam serta memadukannya akan menjadikan tubuh, pikiran, dan diri pasien memiliki semangat yang tinggi untuk mengikuti pembinaan spiritual. Sementara pembinaan spiritual melalui SEFT menjadi salah satu pembinaan spiritual yang dianggap praktis dan mudah untuk dipraktikkan. Apalagi *tapping* sebagai metode SEFT mampu mengurangi berbagai gejala dan permasalahan mereka mulai dari kecemasan, malas, dan tidak memiliki motivasi belajar. Sehingga keberadaan SEFT sebagai pembinaan spiritual diharapkan bisa menjadikan mereka memiliki kecerdasan spiritual yang bisa berguna untuk mengontrol dirinya (*self control*) dan menjadikan mereka bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Meskipun demikian kesuksesan pembinaan spiritual membutuhkan waktu yang lama.⁸

Alasan tersebut ternyata menjadi salah satu modal utama bagi mereka untuk bisa sampai pada tingkatan memiliki kecerdasan spiritual. Apalagi seseorang yang sudah sampai pada tingkatan kecerdasan spiritual akan cenderung bisa mengontrol dirinya (*self control*) dan bisa membagi waktunya supaya waktu yang dimilikinya tidak terbuang sia-

⁸Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setiyo Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

sia. Adanya pemahaman mereka yang demikian juga membantu mereka dalam menjalani proses pembinaan spiritual yang waktunya cukup lama. Waktu yang lama dalam pembinaan spiritual memang sebuah keharusan yang dilalui demi memperoleh kecerdasan spiritual yang sempurna.

Supaya bisa menciptakan kondisi yang tepat bagi kehidupan spiritual, cita-cita dalam kehidupan duniawi, maka harus ada harmoni yang diciptakan dan dipertahankan. Sehingga perlu mendengarkan segala sesuatu disekeliling kita, mencoba memahami pikiran, serta menyesuaikan kata-kata dan tindakan kita sendiri supaya tercipta harmoni.⁹ Bahkan menurut Jalaluddin Rahmat, spiritual didalamnya menghubungkan rasio dan emosi, pikiran dan tubuh.¹⁰

Pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, awalnya hanya fokus pada metode tasawuf, akhirnya kegiatan pembinaan spiritual waktu itu hanya berupa rutinitas kajian kitab *Mukaasyafatul Qulb* dan pembacaan *Rotib al-Athos* saja. Padahal jurusan tersebut berharap supaya lulusannya selain cerdas emosional an intelektual mereka juga cerdas dalam

⁹ Ati Cahayani, *Tasawuf Inaction: Spiritualitas Diri Di Dunia yang tak lagi Ramah*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004), 148-149.

¹⁰ Jasa Ungguh Muliawan, *Ilmu Pendidikan Islam, Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi, dan Kelembagaan Pendidikan Islam*, 195.

spiritual. Oleh karena itu, harapan mereka memiliki spiritual yang baik dan terarah sangat diutamakan.¹¹

Pembinaan spiritual dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan menjadi sebuah rutinitas bagi mahasiswanya. Jurusan tersebut menekankan akan pentingnya spiritual bagi mahasiswa supaya nanti lulusan tersebut menjadi lulusan yang selain cerdas emosional dan intelektual, namun mereka juga cerdas dalam spiritual. Harapan tersebut akhirnya menjadikan jurusan itu berupaya secara totalitas untuk membentuk karakter mahasiswanya memiliki spiritual yang baik dan terarah. Spiritual bagi jurusan tersebut merupakan sesuatu yang tidak asing lagi. Karena jurusan tersebut sangat mengedepankan aspek religiuitas atau ketasawufan.

Berbagai upaya dilakukan oleh ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi beserta segenap civitas ademika IAIN Pekalongan, khususnya segenap dosen dan staff di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah. Segala upaya sudah dilakukan mulai dari pembinaan spiritual melalui kajian kitab turats, *dzikir muhāsabah* dan amalan thariqah, serta pembinaan spiritual dengan perpaduan

¹¹ Wawancara Kamis 11 April 2019 dengan Amalia Sholekha, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

antara tasawuf dan Psikologi seperti Sufi Healing dan SEFT. Pembinaan spiritual dengan metode agama sudah lama dilakukan oleh jurusan tersebut, namun hasilnya kurang begitu optimal karena dari mahasiswa sendiri juga mengalami kejenuhan dan kebosanan. Sehingga dengan munculnya Spriritual Freedom Technique (SEFT) yang merupakan perpaduan antara amalan agama dan Psikologi, mereka sangat antusias sekali. Menurut mereka, SEFT adalah suatu pembinaan yang sangat praktis dan mudah sekali untuk dipraktikkan.

SEFT yang dianggap mudah dipelajari dan dipraktikkan ternyata dalam prakteknya mengalami beberapa kendala yang meliputi:

1. Dosen yang ahli dalam bidang SEFT cuma satu orang saja.
2. Dosen tersebut tidak bisa optimal dalam melaksanakan pembinaan spiritual melalui SEFT.
3. Waktu pembinaan spiritual melalui SEFT tidak lama atau sebentar saja.
4. Pembinaan spiritual melalui SEFT dilakukan tidak secara rutin.

5. Mahasiswa yang mengikuti SEFT berganti-ganti sehingga pembina spiritual melalui SEFT menjadi terkendala.
6. Kegiatan SEFT sering berbenturan dengan kegiatan perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan.
7. Mahasiswa kebanyakan tidak fokus saat proses SEFT berlangsung

Beberapa kendala tersebut menyebabkan proses pembinaan spiritual melalui SEFT berjalan tidak optimal. Sebagian dari mahasiswa yang sudah dianggap mumpuni dalam SEFT akhirnya harus membantu dalam proses berlangsungnya SEFT. Keberadaan mereka selain sebagai pendamping dalam proses pembinaan spiritual melalui SEFT, mereka juga terkadang menggantikan dosen pembimbing SEFT saat berhalangan hadir. Kondisi tersebut juga membuat adanya pembinaan spiritual melalui SEFT terkadang diagnosa dan waktu berlangsungnya SEFT menjadi lama. Karena arahan dan bimbingan yang dilakukan antara dosen pembimbing SEFT dengan mahasiswa pengganti dari dosen pembimbing SEFT tidak sama atau kurang diterima oleh mereka. Dampaknya SEFT menjadi tidak berjalan dengan optimal dan waktunya juga menjadi lama.

Padahal SEFT itu diarahkan sebagai pembinaan spiritual supaya mahasiswa bisa memiliki semangat dan motivasi belajar serta mengontrol diri dari emosi spiritual mereka. SEFT bisa menghantarkan mereka menuju pada keyakinan bawah sadar yang bisa membuat mereka mampu mengendalikan organ tubuh, mengelola emosi, mengendalikan kebiasaan dan mengarahkan energi yang memotivasi mereka dalam belajar. Aplikasi SEFT dalam sebagai pembinaan spiritual menjadi keunggulan baru. Sebab proses SEFT dapat dilakukan selama *assesment* sekaligus sebagai metode preventif, kuratif, dan pengembangan. Apalagi SEFT dapat memberikan terapi dan arah-arahan kepada mereka dengan efektif karena proses SEFT dapat dilakukan dengan mudah, aman dan tanpa efek samping.¹²

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dalam upaya membentuk lulusan yang cerdas spiritual mendapatkan dukungan dari Kajurnya dan segenap staf-stafnya serta civitas akademika IAIN Pekalongan. Meskipun fokus pembinaan spiritual dulu hanya pada implementasi ajaran-ajaran tasawuf dalam bentuk kajian kitab *turats*, dzikir muhasabah, amalan tariqah. Kemudian dalam perkembangannya pembinaan spiritual di Jurusan tersebut mulai berusaha memajukan antara ajaran

¹² Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

tasawuf dan psikologi seperti sufi healing dan SEFT. SEFT adalah suatu pembinaan spiritual yang sangat praktis untuk dipelajari dan untuk dipraktikkan. Apalagi merupakan pembinaan spiritual yang di dalamnya mengandung perpaduan ilmu tasawuf dan psikologi.¹³

SEFT sebenarnya sebuah terapi yang berusaha menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan emosi. Namun di jurusan tersebut SEFT diarahkan sebagai pembinaan spiritual supaya mereka bisa mengontrol diri dari emosi dan juga bisa menyelesaikan masalah yang berupa psikis, fisik, dan spiritual. Alasan SEFT dijadikan pembinaan spiritual, karena SEFT dianggap menjadi sebuah alternatif yang menjadi daya tarik bagi mahasiswa dalam memacu semangat belajar dan memiliki psiritual yang baik. SEFT sendiri sebagai pembinaan spiritual bisa menghantarkan mereka untuk koneksi kepada Allah. Koneksi tersebut diharapkan mampu membuat mereka sukses terhadap belajar dan memiliki akhlak mulia.¹⁴

SEFT yang dijadikan sebagai pembinaan spiritual di jurusan tersebut merupakan sebuah alternative supaya sejak awal mereka memiliki semangat belajar dan memiliki spiritual yang baik. Sebab semangat belajar yang baik akan membantu mereka dalam mempelajari berbagai keilmuan yang diajarkan di jurusan tersebut dan spiritual yang baik

¹³Wawancara Rabu 27 Februari 2019 dengan Irfan Miftakhul Fikri, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

¹⁴Wawancara Sabtu 10 November 2018 dengan Arga Bayu Saseno, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

akan menjadikan mereka bisa selalu koneksi kepada Allah. Apalagi adanya koneksi kepada Allah akan membantu mereka sukses dalam belajar dan tentunya memiliki akhlak yang mulia.

Upaya tersebut dalam perjalanannya ternyata justru sering berbenturan dengan aktivitas perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan. Jadwal perkuliahan yang padat dan banyaknya mahasiswa yang menjadi aktivis juga menghambat proses SEFT untuk pembinaan spiritual dalam meningkatkan motivasi dan semangat belajar mereka. Bahkan jadwal mengajar dan kegiatan dosen pembimbing SEFT yang padat juga seringkali membuat pembinaan spiritual melalui SEFT berjalan tidak rutin dan tidak optimal.

Spiritual di dalamnya memiliki sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu. Norma-norma itu menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan berperilaku supaya sejalan dengan ajaran agama yang diyakini. Sistem nilai sangat berpengaruh untuk mengatur pola tingkah laku, pola pikir, dan juga bersikap. Hal demikian menjadi salah satu alasan bahwa spiritual sangat penting sekali untuk menunjang kehidupan yang lebih baik. Kehidupan yang lebih baik yang didasari dengan spiritual akan menghantarkan seseorang bahagia di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan itu adalah cita-cita bagi semua manusia yang hidup di

dunia ini. Sebab tanpa adanya spiritual dalam diri seseorang kebahagiaan tentunya akan sulit dicapai.¹⁵

Adanya SEFT yang awalnya sebuah metode terapi yang kemudian di jurusan tersebut dijadikan sebagai metode pembinaan spiritual, tentunya sangat membantu peningkatan prestasi dan spiritual mahasiswa. SEFT dengan sentuhan-sentuhan tertentu pada titik-titik tubuh yang di sertai doa di bimbing langsung oleh salah seorang dosen yang ahli dan memang satu-satunya pakar SEFT yang sudah memiliki sertifikat sebagai praktisi SEFT di jurusan itu. SEFT di jurusan itu lebih mengedepankan kekuatan spiritual dibandingkan dengan energi psikologi. Kekuatan spiritual dalam SEFT yang diterapkan sebagai pembinaan spiritual kurang lebih 90 %, sedangkan energi psikoginya kurang lebih 10 %. Spiritual yang lebih banyak dan terkendali akan menjadikan mereka lebih berhati-hati dalam kehidupannya. Kehidupan yang berhati-hati apabila di dasari spiritual yang baik akan menjadikan mereka berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku dan juga lingkungan dimana mereka berada. Karena rasa untuk berperilaku baik akan semakin terarah apabila disertai dengan spiritual yang baik. Spiritual

¹⁵Wawancara Kamis 11 April 2019 dengan Mita Mahda Saputri, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

yang baik bisa menjadi rambu-rambu bagi mereka dalam belajar meraih cita-cita dan hidup yang layak.

Spiritual berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu. Karena sistem nilai bisa menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan bertingkah laku, supaya sejalan dengan ajaran agama yang diyakini. Sistem nilai berpengaruh terhadap diri individu yang realitasnya memiliki pengaruh dalam mengatur pola tingkah laku, pola pikir, kepribadian, dan sikap.¹⁶

4. Penerapan SEFT untuk Motivasi Belajar

Motivasi dan semangat belajar yang dilakukan melalui pembinaan spiritual dengan SEFT juga akan membuat mereka bisa cerdas secara spiritual. Cerdas spiritual akan membuat mereka bisa meraih cita-cita dan lulus tepat waktu. Tindakan dan akhlak mereka juga akan menciptakan kepribadian yang tercermin dari pancaran energi spiritual yang mereka dapatkan dari pembinaan spiritual melalui SEFT. SEFT yang diterapkan sebagai pembinaan spiritual di jurusan tersebut seringkali lebih mengedepankan unsur energi

¹⁶Budiman, Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, *Kontribusi Spiritualitas, Sikap Inovatif, dan Komitmen Kerja Dosen Terhadap Perilaku Akademik Mahasiswa*, Vol.12, (2017), 437-438.

psikologi dibandingkan dengan kekuatan spiritual. Padahal dari dosen praktisi SEFT sejak awal selalu berharap supaya kekuatan spiritual lebih diutamakan dibandingkan dengan energi psikologi.

SEFT sebagai cabang ilmu baru yang merupakan gabungan antara *Spiritual power* dan *Energy Psychology*. *Spiritual Power* memiliki lima prinsip utama yaitu ikhlas, yakin, syukur, sabar dan khusyu. Sedangkan *energy psychology* merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.¹⁷ Melalui SEFT, tentunya akan menjadikan *spiritual power dan energy psykology* yang ada pada tubuh mereka semakin teraliri energi positif yang implikasi pada kontrol pikiran, emosi, dan perilaku.

SEFT di Kediri dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan depresi pada lansia. Maka secara tidak langsung SEFT juga bisa menjadi terapi bagi lansia yang mengalami

¹⁷Muhammad Saleh Nuwa, *Analysis of implementation of spritual emotion freedom technique (seft) therapy in psychological disorders (stress, anxious and depression)*, (Kupang: t.p, 2018), 5.

depresi.¹⁸ Permasalahan tersebut tentunya bisa menjadi acuan, bahwa permasalahan yang bisa diatasi dengan metode SEFT itu sangat beraneka ragam dan unik sekali. Permasalahan pembinaan spiritual dengan SEFT yang ada di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan sebagai sesuatu yang sangat perlu sekali untuk motivasi belajar mahasiswa dalam memahami dan mengkaji keilmuan antara psikologi dan tasawuf khususnya terkait SEFT sebagai pembinaan spiritual.

5. Kelemahan SEFT sebagai Pembinaan Spiritual

Kelemahan pembinaan spiritual dengan SEFT di jurusan tersebut adalah kurangnya dosen yang ahli dalam bidang SEFT. Pada jurusan tersebut hanya ada satu dosen saja yang ahli sekaligus praktisi SEFT. Sehingga proses pembinaan spiritual melalui SEFT tersebut tidak bisa berjalan secara optimal dan rutin tentunya. Meskipun pihak dari jurusan itu sudah memberikan kebebasan bagi Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ TP) untuk bisa optimal dalam belajar dan praktek SEFT.

¹⁸Arif Nurma Etika, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention Decreases Elderly Depression*, Nurseline Journal, (Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan, 2016).

HMJ TP sendiri ketika dihadapkan dengan hal tersebut tentunya tidak bisa memberikan solusi yang lebih baik selain hanya menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh dosen yang berkaitan. Akhirnya kegiatan pembinaan spiritual tersebut dalam pelaksanaannya tidak bisa optimal dan waktunya juga terbatas. Padahal para mahasiswa sangat antusias untuk mengikuti proses belajar sekaligus praktek SEFT. Kendala demikian menjadikan mereka terkadang tidak bisa secara totalitas memahami tentang SEFT sebagaimana mestinya. Bahkan sebagian dari mereka terkadang datangnya terlambat saat ada pembinaan spiritual.

Seiring dengan berjalannya waktu, para dosen dan mahasiswa jurusan tersebut yang aktif mengikuti SEFT melakukan pendekatan untuk meminimalisir kendala tersebut. Pendekatan yang mereka lakukan adalah pendekatan interpersonal yaitu masing-masing individu diajak untuk bercerita terkait lingkungan sekitar dan berbagai permasalahan yang sedang mereka hadapi. Secara perlahan-lahan biasanya mereka menceritakan masalah yang sedang dihadapi kepada Sefter secara pelan-pelan dan runtut. Setiap cerita mereka di dengarkan dengan seksama dan penuh perhatian oleh Sefter. Seakan-akan tidak ada sedikitpun cerita mereka yang terlewatkan. Namun dalam setiap cerita tersebut, biasanya Sefter sudah mulai memasukkan afirmasi pada

mereka. Sehingga secara tidak langsung mereka sudah masuk dalam alam bawah sadar mereka.¹⁹

Kemunculan kendala dalam SEFT biasanya segera mungkin di atasi oleh pihak jurusan Tasawuf dan pihak-pihak terkait dengan hal tersebut. Meskipun saat ini sebagian dari mereka sudah paham dan bisa mengatasi berbagai masalah yang sedang mereka hadapi. Namun sebagian besar dari mereka tidak memperdulikan masalah yang ada. Karena masalah memang sesuatu yang harus mereka hadapi. Mereka menceritakan semua permasalahan yang saat ini mereka hadapi secara berurutan dan pelan-pelan. Setiap cerita yang ia dengarkan biasanya Sefter ia cermati dan pahami secara efektif dan saat itu pula Sefter mulai memasukan afirmasi kepada mereka. Afirmasi memang sengaja Sefter lakukan saat mereka bercerita supaya mereka bisa secara pelan-pelan masuk alam bawah sadar yang tidak bisa di ketahui oleh mereka.

Kondisi alam bawah sadar merupakan sesuatu yang bisa membuat mereka masuk dalam semua arahan dan bimbingan dari Sefter. Arahan dan bimbingan Sefter bisa membuat proses SEFT bisa berjalan secara optimal dan sukses. Apalagi durasi waktu SEFT bisa dikatakan berhasil apabila

¹⁹ Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Martha Intaviani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

antara Sefter dan pasien terjadi komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif merupakan bagian penting supaya berjalannya SEFT itu memberikan hasil yang memuaskan bagi pasien dan masalah yang dihadapi oleh pasien benar-benar bisa teratasi dan hilang.

B. Manfaat Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di IAIN Pekalongan

1. Kesuksesan SEFT

SEFT merupakan teknik untuk memotong intervensi dalam mengatasi masalah. Menurut pandangan Psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi sumber masalah langsung dari akar persoalannya.²⁰Efektivitas SEFT sebagai pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi merupakan suatu hal yang tepat sekali. Apalagi SEFT sebuah terapi yang di dalamnya memadukan dua disiplin ilmu yaitu ilmu tasawuf dan psikologi. Bahkan

²⁰Nurlatifah, Andar Ifazatul, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling*. Jurnal Madaniyah, Vol 2 Edisi XI Agustus 2016, Salatiga.

SEFT secara umum merupakan sebuah terapi spiritual yang praktis dan mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan.

Selain itu, kemudahan SEFT untuk dipelajari dan dipraktikkan menjadi sebuah daya tarik sendiri bagi semua orang untuk bisa mempelajari dan mempraktikkan SEFT. Adanya SEFT yang di terapkan sebagai pembinaan spiritual bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan psikoterapi sangat tepat sekali. Melalui SEFT berbagai masalah dan gangguan dalam belajar mereka teratasi dan mereka juga akan mendapatkan spiritual yang baik. SEFT yang dalam praktiknya mudah hanya 10-15 menit menjadi daya tarik sendiri bagi mereka untuk senantiasa berupaya supaya semangat belajar dan spiritualnya bisa membaik melalui SEFT. Adanya efektivitas dalam pembinaan spiritual melalui SEFT juga bisa menjadi hal yang sangat diminati oleh semua orang tidak hanya dari golongan pesantren, kampus, namun semua lapisan masyarakat juga akan menjadi kompak dalam menetapkan berbagai hal yang dibutuhkan mereka dalam membangun kecerdasan intelektual, psikis dan spiritual tentunya.

Pembinaan spiritual dengan menggunakan metode SEFT merupakan hal yang diminati dan sangat efektif sekali. Sebab SEFT di dalamnya dapat dijadikan pembinaan spiritual, fisik, psikis, dan gangguan masalah sosial lainnya dapat terobati. Selain itu

pembinaan spiritual dengan SEFT hanya memerlukan waktu 10-15 menit saja, sehingga hal itu sangat efektif untuk dipraktikkan. Dengan demikian hal ini menjadi daya tarik sendiri bagi mahasiswa dan masyarakat untuk mempelajarinya dan dapat mengobati serta membangun kecerdasan intelektual, psikis, dan spiritual.²¹

Sementara itu, SEFT sebagai pembinaan spiritual tentunya memiliki sebuah keunikan dan daya tarik tersendiri dibandingkan dengan pembinaan spiritual lainnya. Kunci kesuksesan dalam SEFT tidak terlepas dari adanya kerjasama yang baik antara Sefter dengan mereka yang dibimbing. Kesuksesan SEFT sebagai pembinaan spiritual tidak terlepas dari beberapa hal, yaitu :²²

1. Diagnosa biasanya sudah di pahami terlebih dahulu
2. Sefter sepenuh hati dalam melakukan SEFT
3. Mahasiswa memiliki niatan yang kuat untuk semangat belajar
4. Mahasiswa memiliki keyakinan dan rasa pasrah yang tinggi kepada Allah
5. Mahasiswa fokus dan tenang ketika dalam proses SEFT

²¹ Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholiha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

²² Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

6. Mahasiswa harus syukur dan ikhlas atas usaha dan hasil dari belajarnya

Beberapa hal di atas menjadi sebuah tolok ukur yang seringkali ditemukan dalam pembinaan spiritual. Namun dalam SEFT hal demikian merupakan sesuatu yang tidak bisa terlewatkan. Apalagi SEFT ini merupakan sebuah metode pembinaan spiritual baru bagi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Adanya penggabungan dua disiplin ilmu yaitu ilmu tasawuf dan psikologi merupakan sebuah hal yang menarik untuk dipelajari dan di praktekkan. SEFT sebagai pembinaan spiritual di jurusan tersebut memiliki manfaat yang banyak sekali. Namun secara umum SEFT yang dijadikan sebagai pembinaan spiritual di jurusan itu memiliki manfaat antara lain:²³

1. SEFT menjadi salah satu ciri khas pembinaan spiritual yang mudah untuk di praktekkan
2. SEFT sangat diminati oleh mahasiswa karena begitu unik dan menantang
3. SEFT merupakan terapi ringan dan praktis
4. SEFT menjadikan mahasiswa semangat belajar

²³ Wawancara Jum'at 19 April 2019 dengan Miftahul Ula, Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

5. SEFT memadukan metode pembinaan tasawuf dan psikologi
6. SEFT menjadikan mahasiswa tidak hanya cerdas intelektual dan emosional saja, namun juga cerdas secara spiritual

2. Tahapan-tahapan dalam SEFT

Praktik pembinaan spiritual dengan SEFT yang dijalankan pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sama dengan praktik SEFT pada umumnya. Seperti halnya adanya tahapan *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Ketiga tahapan tersebut selalu ada pada saat pembinaan spiritual dengan SEFT. Titik sentuh meridian pada SEFT juga sama seperti pada umumnya. Mahasiswa akan diberikan terapi seperti halnya terapi pada akupuntur dengan menggunakan ketukan-ketukan ringan. Ketukan tersebut diberikan tidak hanya sekedar ketukan biasa, melainkan ketukan langsung pada bagian tubuh yang memiliki pusat syaraf yang menghubungkan keseluruhan tubuh.

Hal yang membuat pembinaan spiritual dengan SEFT di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sangat spesial dan banyak diminati, pada saat *set-up* biasanya didahului dengan

kata-kata yang mengandung unsur tobat ataupun pembersihan diri atas segala dosa-dosa yang pernah dilakukan. Kata-kata tobat tersebut berupa “*saya bertobat atas segala kesalahan yang pernah perbuat, dan saya berjanji tidak akan mengulangi kesalahan saya lagi*”. Adapun kata-kata pembersihan diri berupa “*saya membersihkan diri saya, jiwa saya, dan hati saya dari berbagai kotoran yang dapat membuat diri saya, jiwa saya, dan hati saya berpaling dari Engkau Ya Allah*”. *Set-up* yang dilakukan biasanya didahului dengan kata-kata yang berisi memaafkan terhadap diri sendiri, maupun orang lain. Kata-kata tersebut seperti “*saya memaafkan diri saya, dan saya juga memaafkan orang lain siapapun dia dan apapun kesalahannya*” setelah kata-kata itu, barulah kata-kata *set-up* dimulai sebagai tahapan dalam SEFT. Begitu juga saat tahapan *tune-in* biasanya dimulai dengan kata—kata “*saya berserah diri, saya bermunajad, saya berharap, saya rindu, saya cinta, Ya Allah.*”

Kata-kata tersebut dibuat supaya kata-kata tersebut bisa dipahami oleh mahasiswa dan kata-kata itu memang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh mereka. Keberadaan kata-kata itu dilakukan supaya mereka benar-benar bisa mengikuti arahan dan bimbingan dari sefter, karena apabila kata-kata *tune-in* tidak mudah dipahami, maka

mereka tidak bisa fokus dalam mengikuti dan menirukan arahan serta bimbingan dari sefter. Penambahan kata-kata itu juga bertujuan untuk menjadikan mereka bisa secara cepat mengikuti dan menirukan arahan dari sefter. Meskipun demikian kata-kata baru tersebut, terkadang tidak sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh mereka. Akibatnya mereka menjadi bingung dengan arahan dan bimbingan dari sefter, padahal sefter sendiri secara totalitas sudah berusaha supaya kata-kata itu memang tepat dan memang sesuai dengan masalah yang dihadapi mereka.

Gejala-gejala yang sering kali muncul saat proses *tune-in* biasanya seirama dengan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Namun gejala-gejala itu muncul baik secara psikis maupun fisik, semua tergantung bagaimana kondisi mereka saat proses *tune-in* itu berlangsung.²⁴

Melalui *tune-in* dalam SEFT biasanya diperoleh gejala-gejala pada mahasiswa yang mengikuti pembinaan spiritual. Beberapa gejala itu sebagai berikut.

²⁴ Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

1. Mahasiswa dapat merespon sesuatu lebih baik, memiliki motivasi dalam belajar dan semangat dalam menjalani hidupnya.
2. Terjadi perubahan pada sistem pembuluh darah. Biasanya mereka merasakan hangat, dapat bernapas lega, badan terasa agak ringan, terjadi pula penurunan emosi.
3. Mahasiswa yang baru pertama kali mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT wajahnya mengalami perubahan, kadang-kadang mengeluarkan air mata dan mengalami hal yang luar biasa.
4. Mahasiswa semakin mengalami kegairahan motorik, dapat menggerak-gerakkan bagian yang lemah sampai gerakan yang optimal.
5. Mahasiswa merasa mendapat mendapatkan kesegaran, kekuatan baru, dapat melakukan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan.
6. Mahasiswa semakin yakin akan kemampuan yang diberikan oleh Allah kepadanya.
7. Mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya spiritual dalam kehidupannya

Tapping pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi biasanya ketukkannya dibuat sepelan mungkin dengan alasan supaya mereka bisa merasakan manfaat dari tapping itu

sendiri. Sehingga ketukkan dua jari yang bisa menyembuhkan pada tubuh memang benar-benar tepat sasaran. Tepat sasaran sendiri bisa terwujud ketika antara sefter dan mereka benar-benar mengerti dan merasakan akan adanya ketukkan dengan dua jari pada meridian-meridian tubuh tertentu. Meridian-meridian pada tubuh saat *tapping* itu biasanya disertai dengan afirmasi-afirmasi yang bisa membawa mereka masuk ke dalam alam bawah sadar. Afirmasi tersebut biasanya menggunakan kata-kata yang berisi motivasi atau dorongan semangat belajar untuk lebih baik dari sebelumnya. Kata-kata afirmasi itu, antara lain:

- 1) *Tubuh saya sehat, jiwa saya tenang, pikiran saya brilian.*
- 2) *Saat ini saya sedang semangat belajar dan saat ini saya mensyukuri semangat belajar saya.*
- 3) *Hari ini pikiran positif saya lebih unggul dari pada pikiran negatif saya.*
- 4) *Saya memiliki semangat belajar yang tinggi dan saya ingin sukses.*
- 5) *Jiwa ini memiliki spiritual yang tinggi dan saya berusaha meningkatkan spiritualitas jiwa saya.*
- 6) *Kecerdasan adalah anugerah, atau kecerdasan itu saya ingin sukses dan berhasil meraih cita-cita.*

- 7) *Jiwa ini kreatif dan jiwa ini selalu membuat hasil yang memuaskan.*
- 8) *Hati ini tenang, hati ini sehat, dan hati ini berusaha untuk mengingat Engkau Ya Allah.*

Dengan demikian mahasiswa yang mendapatkan pembinaan spiritual melalui SEFT bukan hanya bisa memperoleh jalan keluar atau solusi yang akan menyelesaikan persoalannya. Melainkan, juga akan mendapatkan ketenangan hati, batin, atau spiritual pada dirinya. SEFT akhirnya mampu menghantarkan mereka tidak hanya cerdas intelektual dan emosional saja, namun mereka juga cerdas spiritual juga.

3. Kendala SEFT

SEFT memiliki manfaat, namun secara umum SEFT juga seringkali mengalami berbagai kendala yang muncul dari kedua pihak, yaitu pihak Sefter dan pihak pasien. Hal demikian tentunya menjadikan pelaksanaan SEFT seringkali mengalami kendala dan hasilnya tidak optimal. Adapun

kendala-kendala yang sering muncul dalam pelaksanaan SEFT meliputi:²⁵

1. Mahasiswa tidak fokus dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT
2. Mahasiswa terlena dengan arahan dari Sefter dalam memberikan *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping*
3. Diagnosa yang diberikan Sefter kepada mahasiswa tidak sesuai
4. Mahasiswa tidak memiliki control diri dalam mengikuti arahan Sefter
5. Mahasiswa tidak memiliki keinginan untuk sembuh dari masalah yang dihadapi

Dalam pembinaan spiritual memang terkadang mengalami suatu kendala, baik muncul dari pasiennya sendiri, permasalahan yang dialami, atau bahkan sefternya sendiri. Namun kendala tersebut dapat diantisipasi ataupun dapat dicegah, apabila sefter dan pasien dapat bekerjasama dengan tulus dan bersungguhsungguh. Sebab, pembinaan spiritual dengan SEFT harus dilakukan dengan sepenuh hati, terutama pada sefter yang akan memberikan diagnosa, motivasi, serta arahan pada tahapan-tahapan SEFT seperti *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping* yang menjadi penentu keberhasilan dalam mempraktikkan SEFT. Selain sefter harus melakukannya dengan sepenuh hati, mereka juga

²⁵ Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

harus memiliki kondisi emosional yang baik dan mau menerima serta mengikuti arahan dari sefter.

Di dalam praktek SEFT memang diharuskan untuk dilakukan dengan tulus, sepenuh hati, dan kerjasama antara sefter dan pasien dengan sepenuh hati. Hal ini disebabkan, dalam SEFT terdapat unsur religi keislamannya, seperti adanya doa-doa kepada Allah SWT, ajaran-ajaran yang ada ditasawuf Islam, yaitu ikhlas, sabar, syukur, pasrah, dan lain sebagainya.²⁶

Adanya beberapa kendala tersebut sebenarnya terletak pada kerjasama yang baik antara Sefter dan mahasiswa yang mengikuti pembinaan spiritual. Begitu juga keberadaan Sefter yang sepenuh hati dalam memberikan diagnosa dan memberikan arahan dalam *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping* juga menjadi penentu keberhasilan dalam melakukan SEFT. Bahkan kondisi emosional mereka yang mengikuti pembinaan spiritual juga harus benar-benar terkontrol dan seimbang. Sebab SEFT merupakan metode pembinaan spiritual yang fokusnya itu untuk menghilangkan gangguan emosional yang ada pada diri manusia. SEFT juga di dalamnya terdapat unsur religi yang berupa doa dan ajaran-ajaran tasawuf seperti ikhlas, yakin pasrah, syukur dan lain sebagainya. Ajaran tasawuf tersebut adalah sebuah media

²⁶ Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan,.

bagi mereka untuk senantiasa tetap ingat bahwa segala sesuatu itu atas kehendak Allah.

4. Manfaat SEFT

SEFT berguna untuk mengatasi emosi negatif melalui teknik kombinasi yang menggunakan energi psikologis, kekuatan spiritual dan berdoa. Bahkan dalam masalah stres, SEFT sangat efektif dalam mengelola stres, ada beberapa teknik yang dipraktikkan hanya seperti berdoa, pemrograman linguistik neuro, hipnoterapi, visualisasi, meditasi, relaksasi, pencitraan dan desensitisasi.²⁷ Sehingga sangat tepat sekali apabila SEFT ini dijadikan sebagai pembinaan spiritual bagi mahasiswa untuk membantu mereka dalam menunjang pembentukan karakter religius dan sikap mental yang pantang menyerah dalam menggapai cita-cita.

Seft merupakan teknik kombinasi dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan mengetuk titik-titik tertentu dari tubuh. SEFT berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan beberapa kali dalam ritme, diikuti dengan

²⁷<http://e-journal.unair.ac.id>, Jurnal Ners, 2017, Desmaniarti Z, Nani Avianti, *Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patients With Cervical Cancer*.

berserah diri kepada tuhan seperti pada keyakinan pasien.²⁸ Keyakinan akan sembuh dan fokusnya pasien dalam mengikuti arahan dan bimbingan dari Sefter sangat penting sekali. Sebab kedua hal tersebut bisa membantu jalannya praktek SEFT secara optimal dan sukses.

Praktek SEFT yang berjalan secara lancar dan sukses merupakan harapan dari Sefter dan mahasiswa. Sefter dan mahasiswa yang sukses dalam praktek SEFT akan lebih mengerti akan kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Kekurangan dan kelebihan pada diri mereka justru akan menjadi motivasi yang tinggi dalam belajar dan semangat untuk bisa lulus tepat waktu. Motivasi dan semangat belajar yang tinggi akan mendorong mereka untuk lebih berhati-hati dan selalu berusaha mengisi tubuhnya dengan nilai-nilai spiritual. Nilai spiritual akan menjadi prioritas utama bagi mereka untuk lebih ditingkatkan demi terciptanya perilaku yang mulia dan hidup yang serba kecukupan.

Kemunculan SEFT sebagai salah satu pembinaan spiritual tentu akan lebih membawa suasana baru bagi

²⁸ <http://journal.ui.ac.id>, Mulia Hakim, Krisna Yetti, Rr. Tutik Sri Haryati, *Spiritual Emotional Freedom Technique Intervention to Reduce Pain In Cancer Patients*, Jurnal Kesehatan Vol. 13, No. 2, (Jakarta: UI, 2009).

jurusan tersebut. Efektivitas SEFT pun menurut kebanyakan orang adalah sebuah metode psikosufistik yang didalamnya ada unsur psikologi berupa ketukan-ketukan pada titik-titik meridian tertentu pada tubuh mereka. Sedangkan sisi tasawuf yang selalu melekat adalah adanya metode SEFT yang berupa *set-up*, *tune-in* dan *tapping* yang dalam praktiknya selalu menggunakan nilai-nilai ajaran tasawuf, khususnya adanya doa saat *tapping*.

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan memberikan fasilitas kepada mahasiswanya berupa pembinaan spiritual dengan metode SEFT, merupakan hal sangat baik. Hal tersebut diakrenakan dapat membimbing dan mengontrol mahasiswa itu sendiri, selain itu mahasiswa juga akan merasa lebih nyaman dan mendapatkan ilmu serta suasana yang baru, begitu juga mahasiswa akan mendapatkan motivasi yang lebih akan semangat belajar di perkuliahan.

Mahasiswa yang memiliki berbagai masalah baik masalah ekonomi, sosial, akademik, fisik, dan psikologi, akan lebih dapat dikendalikan dan dengan mudah mencari solusi memecahkan permasalahan yang ada. Dengan demikian proses perkuliahan di Tasawuf dan Psikoterapi tidak akan terganggu dengan hal-hal yang menjadi sebuah kendala tersendiri.

Setelah mahasiswa mendapatkan pembinaan spiritual yang difasilitasi oleh Jurusanya sendiri, mahasiswa lebih memperoleh banyak manfaat secara langsung pada dirinya. Mahasiswa yang mendapatkan pembinaan spiritual mengaku lebih nyaman dan lebih bersemangat menjalani perkuliahan setelah dirinya memperoleh pembinaan spiritual melalui SEFT. Selain manfaat bisa dirasakan oleh diri sendiri, SEFT juga dapat dipelajari serta dipraktikkan oleh mahasiswa kepada masyarakat sekitarnya. Dengan demikian manfaat yang dirasakan pada pembinaan spiritual melalui SEFT juga dapat dirasakan oleh banyak kalangan di masyarakat yang luas.

Terlebih lagi, SEFT yang diajarkan dan dipraktekkan sebagai pembinaan spiritual memiliki metode ataupun cara yang begitu mudah. Selain tanpa efek samping yang merugikan, SEFT juga tidak memerlukan waktu yang panjang ketika sedang mempraktekkannya. waktu yang dibutuhkan dalam praktek SEFT untuk menetralsir permasalahan psikis, seperti depresi, rasa putus asa, gelisah, dan lain sebagainya, hanya membutuhkan waktu 10 hingga 15 menit saja. Namun, hal demikian harus dilakukan secara kerjasama antara sefter dengan pasien, harus sama-sama memiliki niat keikhlasan, khusyuk, bersyukur, dan pasrah

kepada Allah SWT. Selain itu, ilmu-ilmu yang ada di dalam metode SEFT juga mengandung unsur religi keislaman. Sebab, di dalam SEFT terdapat penggabungan dua disiplin ilmu, yaitu ilmu tasawuf Islam dan ilmu psikologi. Sehingga sekali melakukan SEFT ada 2 bagian yang dapat disentuh, yaitu bagian rohani atau spiritual melalui ilmu tasawuf, dan bagian psikis atau kejiwaan melalui ilmu psikologi. dengan demikian terjadi titik keseimbangan dalam pembinaan yaitu pembinaan spiritual dan sekaligus psikologinya.

Hal inilah yang kemudian menjadikan SEFT ini banyak diminati oleh mereka sebagai pembinaan spiritual, selain mudah dan praktis untuk dipelajari dan di praktikan kepada siapa saja. SEFT yang sudah hampir 3 (tiga) tahun berjalan ini di perkenalkan, diajarkan dan dipraktekkan memiliki efektivitas yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan yang lainnya. Apalagi durasi waktu dalam penerapan SEFT sebagai pembinaan spiritual hanya sekitar 10-15 menit saja. Durasi waktu efektif itu terjadi bila antara Sefter dan pasien terjadi komunikasi yang baik saat SEFT berlangsung.

Selain itu, SEFT yang ada di jurusan itu juga lebih mengedepankan nilai-nilai ajaran tasawuf yang menjadi langkah awal sebelum SEFT itu di mulai. Biasanya SEFT hanya sekedar memasukkan unsur yang ada di luar saja.

Namun jurusan tersebut berusaha supaya dalam pelaksanaan SEFT itu nilai-nilai ajaran tasawuf seperti taubat, tawakal, ikhlas, syukur, dan ridla harus lebih diutamakan. Sehingga SEFT tersebut menjadi pembinaan spiritual yang selain menyembuhkan sisi dlahir, tapi juga menyembuhkan spiritual mereka. Sebab sisi spiritual merupakan hal yang sangat diutamakan oleh jurusan itu. Apalagi jurusan itu berusaha mencetak lulusan yang selain cerdas intelektual dan emosional, tapi juga cerdas secara spiritual juga. Cerdas spiritual inilah yang tentunya menjadi tujuan adanya pembinaan spiritual lebih diutamakan di jurusan itu, termasuk pembinaan spiritual melalui SEFT juga.

SEFT merupakan penggabungan antara kekuatan spiritual dan energi psikologi. Pendekatan psikologi yang dilakukan dalam SEFT banyak sekali, seperti psikoanalisis (menggali akar masalah), behavioral therapy (dalam bentuk desentisisasi pada masalah phobia dan trauma), gestalt therapy dan psikologi lainnya. Namun SEFT yang dipraktekkan di jurusan Tasawuf dan psikoterapi lebih banyak memasukkan unsur kekuatan spiritual.²⁹ Apalagi spiritual merupakan bagian terpenting bagi jurusan tersebut

²⁹Wawancara Selasa 09 Juli 2019, Pukul 19.30 WIB dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

supaya para mahasiswanya memiliki karakter yang religius, berakhlak mulia, kepribadian baik, dan spiritual yang baik pula tentunya. Sehingga efektivitas SEFT secara eklektik didalamnya mengandung 14 macam teknik psikoterapi tingkat lanjut. Keempat belas macam teknik tersebut antara lain :³⁰

1. NLP (Neuro Linguistic programming), ketika melakukan *set up, tune in* dan *tapping*.
2. Behavioral therapy (pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berhubungan dengan perubahan tingkah laku)
3. Desensitization (proses yang mengurangi respon emosional terhadap stimulus negatif, permusuhan, positif setelah adanya paparan secara berulang-ulang)
4. Psychoanalisa (menggali masalah)
5. Logotherapy (makna utama kehidupan harus ada motivasi dan dorongan)
6. EMDR (Psikoterapi yang efektif mengatasi trauma dan stres)
7. Sedona Method (titik waktu berjuang karena ada faktor penghambat)

³⁰ <https://ninieks.blogspot.com/2014/01/energi-psikologi-dan-seft.html>, di akses Rabu, 10 Juli 2019, Pukul 1.19 WIB.

8. Ericksonian Hypnosis (menghilangkan analgesik dalam pembedahan)
9. Sugesty & Affirmation visualization (Sugesti dan afirmasi visual)
10. Provocative therapy (penekanan terhadap asumsi masalah yang dihadapi)
11. Trancendental Relaxation & Meditation (Relaksasi transenden dan meditasi)
12. Gestalt therapy (Terapi yang menekankan adanya jalan hidup dan tanggung jawab pribadi)
13. Energy therapy (Terapi Energi)
14. Powerful prayer (doa dan spiritual berpengaruh pada kesehatan)

Penyakit merupakan sesuatu keadaan atau perubahan tubuh yang tadinya sehat kemudian dirasa ada hal tidak normal yang terjadi di dalamnya. Suatu penyakit bisa saja terjadi pada siapapun, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. Namun terjadinya penyakit di dalam tubuh manusia bisa menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan akan berdampak pada rasa sakit yang lain dan kesulitan lainnya. Sehingga untuk penyembuhan suatu penyakit, biasanya setiap orang menggunakan dua cara yaitu dengan cara medis dan

juga cara herbal atau tradisional. Pengobatan secara medis dipilih karena pengobatan itu menggunakan teknologi kedokteran yang canggih dan juga berdasarkan ilmu pengetahuan yang ditemukan, sedangkan penyembuhan dengan cara herbal atau tradisional biasanya menggunakan teknik berdasarkan pengobatan tempo dulu atau tidak menggunakan obat-obatan.³¹

Kondisi di atas menjadikan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi untuk bisa menjembatani adanya dua hal yang berbeda tersebut. Dengan kata lain, jurusan tersebut berusaha mengatasi berbagai macam permasalahan atau penyakit dengan tanpa menggunakan obat-obatan medis maupun obat-obatan tradisional. Pengobatan yang ditawarkan oleh jurusan itu adalah pengobatan dengan jalur spiritual yang berdasarkan pengamalan dari ajaran-ajaran nilai-nilai tasawuf yang dipadukan dengan disiplin ilmu psikologi. SEFT menjadi salah satu contoh pengobatan yang di dalamnya terdapat unsur tasawuf dan psikologi. Meskipun secara umum SEFT lebih condong pada unsur psikologi, tapi jurusan itu berusaha supaya SEFT itu lebih condong pada unsur tasawuf yang mengarah pada ajaran *tazkiyat an-nafs* yang diperkenalkan

³¹ <https://dosenpsikologi.com/faktor-psikologi-dalam-penyembuhan-penyakit>, di akses 10 Juli 2019 Pukul 0.30 WIB.

oleh al-Ghazali. Sebab SEFT di jurusan itu diawali dengan *takhalli* yang berupapenyucian atau pembersihan jiwa dan hati, kemudian jiwa dan hati di hiasi dengan hal-hal yang positif atau yang disebut sebagai *tahalli*.

Sebab masalah gangguan kejiwaan dalam *tazkiyat an-nafs* sering diistilahkan oleh al-Ghazali dengan penyakit jiwa. Seseorang yang tidak memiliki sikap *i'tidal* (keseimbangan) dalam berakhlak termasuk orang yang sakit jiwa. Orang yang memiliki akhlak buruk seperti marah, iri, dengki, cinta dunia dan harta, riya' *israf* (berlebihan dalam berbicara) bakhil dan sombong biasanya selalu mengikuhawa nafsunya. Beberapa sifat tersebut dianggap sebagai penyebab gangguan kejiwaan yang mampu menimbulkan gocangan batin dan ketidaktentraman jiwa, menurut *tazkiyat* membawa kepada kebinasaan.³²

SEFT tidak hanya digunakan untuk healing (penyembuhan) namun SEFT berkembang pada spektrum 3 domain kehidupan yang lain. SEFT di jurusan tersebut berusaha mengajak mereka untuk sukses dalam meraih apa yang diinginkan, merasa benar-benar senang atas apa yang

³² Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 10 Juli 2019, Pukul 0.49 WIB.

telah di raih, dan senantiasa menjadi pribadi yang mulia dimanapun berada. Ketiga hal tersebut memang secara totalitas berusaha dicapai oleh jurusan itu. Sukses di jurusan itu memiliki arti bahwa seorang mahasiswa harus bisa sukses dalam pendidikannya. Sedangkan senang memiliki arti bahwa sebagai seorang mahasiswa, mereka harus senang dengan apa yang ia lakukan dan senang terhadap segala sesuatu yang diberikan oleh Allah kepadanya. Kemudian pribadi yang mulia memiliki makna bahwa dengan adanya spiritual yang baik akan menjadikan mereka berakhlak yang mulia. Oleh karena itu, SEFT yang diterapkan sebagai pembinaan spiritual merupakan langkah yang tepat supaya mereka dimanapun berada bisa sukses, senang dan memiliki akhlak yang mulia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian secara seksama terhadap Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. Kemudian setelah melakukan analisa terhadap data-data yang diperoleh dari proses penelitian tersebut maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan SEFT untuk Pembinaan spiritual Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan merupakan sebuah upaya untuk peningkatan motivasi dan semangat belajar mahasiswa. SEFT di dalamnya terdapat energi psikologi dan kekuatan spiritual yang diharapkan mampu membentuk lulusan yang tidak hanya cerdas intelektual dan emosional saja, tapi juga cerdas spiritual.
2. Penerapan SEFT sebagai pembinaan spiritual ternyata menemukan sebuah unsur baru dalam SEFT. Unsur baru itu adalah adanya *Takhalli* dan *Tahalli* sebagai langkah awal sebelum di mulainya *Set-Up*, *Tun-In* dan *Tapping*

dalam SEFT. *Takhalli* dalam SEFT berupa pembersihan diri dan hati dari berbagai maksiat dan dosa. Sedangkan *Tahalli* dalam SEFT berupa memaafkan dan melupakan segala kesalahan orang lain dengan disertai meninggalkan kemaksiatan dan dosa.

3. Syukur dan ikhlas dalam SEFT muncul setelah adanya penyucian diri dan hati dari maksiat dan dosa. Sehingga akan menimbulkan sebuah tindakan dan perilaku yang mencerminkan akhlak yang mulia.
4. Penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual membantu mereka dalam menunjang pembentukan karakter religius dan sikap mental yang pantang menyerah dalam menggapai cita-cita. Melalui SEFT kebanyakan dari mereka mampu bersaing dalam berprestasi dan meningkatkan rasa toleransi yang cukup tinggi terhadap siapapun. Mereka selalu ringan tangan untuk membantu siapa saja yang membutuhkan mereka. Rasa toleransi dan kepedulian yang dilandasi atas dasar sama-sama makhluk Tuhan menjadikan mereka selalu membantu orang lain.
5. Pembinaan spiritual melalui SEFT yang mereka ikuti secara bertahap sudah mulai praktekkan mulai dari

teman-teman sekelas, teman se-jurusan, se-kampus dan teman-teman sebaya mereka di rumah.

B. Saran

Setelah mengetahui beberapa data yang berkaitan dengan Penerapan Pembinaan Spiritual Melalui SEFT Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan. dengan ditambah data-data hasil observasi dan dokumentasi yang penulis lakukan, maka penulis menyarankan:

1. Kepada para mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi untuk selalu giat dalam belajar dan tidak bosan-bosannya menggali ilmu pengetahuan, sehingga memiliki kesemangatan dalam mengamalkan SEFT yang telah diajarkan dan mampu menyampaikannya kepada masyarakat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, supaya mengkaji lebih dalam lagi tentang berbagai sisi yang ada dalam Penerapan SEFT untuk Pembinaan Spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, apakah unsur *takhalli* dan *tahalli* dalam SEFT hanya sebatas syukur dan ikhlas yang muncul setelah adanya pembersihan diri dan hati dengan meninggalkan maksiat dan dosa. Sehingga peneliti

selanjutnya bisa memperbaiki terhadap berbagai kekurangan yang ada dalam tesis ini. Karena masih banyak hal-hal yang masih dirasa belum dikupas, dan bisa diangkat sebagai suatu karya oleh para peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- _____, *Buku Panduan Satvika Hypno Akademi (SHA)*,
(Pekalongan : Sattvika Meditasi, 2018),_____.
- Aftrinanto, Zuldani, 2018, .Eli Nurhayati, SitibUrbayatun,
*Spiritual Emotional Freedom Technique untuk
meningkatkan kualitas Hidup pada wanita yang
mengalami bencana tanah longsor*, Jurnal Studia Insania,
Vol. 6, No. 1, Agustus.
- Agustian, Ary Ginanjar, 2001, *Rahasia Sukses Membangun
Kecerdasan Emosi dan Spiritual; ESQ: Emotional
Spiritual Quoteient*, Jakarta: Arga.
- Ahmad Tafsir, 2012, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Remaja
Rosdakarya.
- Al-Ghozali, tt,*Ihya' 'Ulum ad-Dien*, Indonesia: al-Haramain.
- Amin, Samsul Munir, 2017, *Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah.
- Basit, Abdul, 2017,*KonselingIslam*, Depok: Kencana
- Budiman, 2017, Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam,
*Kontribusi Spiritualitas, Sikap Inovatif, dan Komitmen
Kerja Dosen Terhadap Perilaku Akademik Mahasiswa*,
Vol.12,
- Cahayani,Ati, 2004,*Tasawuf Inaction: Spiritualitas Diri Di
Dunia yang tak lagi Ramah*, Jakarta: Serambi Ilmu
Semesta

Cahayani, Ati, 2004, *Tasawuf Inaction: Spiritualitas Diri Di Dunia yang tak lagi Ramah*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

Cintami Farmawati, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

Comte, Andre dan Sponville, 2007, *Spiritualitas Tanpa Tuhan*, (terj.), Ulyy Tauhida, Jakarta: Pustaka Alvabet.

Elmubarak, Zaim, 2009, *Membumikan Pendidikan Nilai: Mengumpulkan yang Terserak, Menyambung yang Terputus, dan Menyatukan yang Tercerai*, Bandung: Alfabeta

Etika, Arif Nurma, 2016, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention Decreases Elderly Depression*, Nurseline Journal, Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan.

Farmawati, Cintami, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

Farmawati, Cintami, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 13 Januari 2019, Pukul 22.52 WIB.

Farmawati, Cintami, Jurnal Madaniyah, Vol. 8, No. 1 Edisi Januari 2018, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang, STIT, 2017), 79-80. Di akses 10 Juli 2019, Pukul 0.49 WIB.

Frager, Robert, 2005, *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, terj. Hasmiyah Raul, Jakarta: Serambi.

Gammar al Haddar, *Jurnal Upaya Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Rohani Islam Di SMP YAPAN Indonesia* (2016), Universitas Widya Gamma Mahakam.

Goleman, Daniel, 1996, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Menggapai EI lebih penting dari IQ*, Terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel, 1996, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*, Jakarta: Gramedia Utama.

Goleman, Daniel, 1999, *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hasan, Aliah B. Purwakania, 2008, *Psikologi Perkembangan Islam, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.

<http://tp.fuad.iainpekalongan.ac.id>, diakses 20 Oktober 2018, Pukul 01.14 WIB.

<http://e-journal.unair.ac.id>, Jurnal Ners, 2017, Desmaniarti Z, Nani Avianti, *Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patients With Cervical Cancer*.

<http://fuad.iainpekalongan.ac.id>, *Sekilas Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*, diakses Sabtu 20 Oktober 2018, Pukul 00.37 WIB.

<http://journal.ui.ac.id>, Mulia Hakim, Krisna Yetti, Rr. Tutik Sri Haryati, *Spiritual Emotional Freedom Technique Intervention to Reduce Pain In Cancer Patients*, Jurnal Kesehatan Vol. 13, No. 2, Jakarta: UI, 2009.

<https://dosenpsikologi.com/faktor-psikologi-dalam-penyembuhan-penyakit>, di akses 10 Juli 2019 Pukul 0.30 WIB.

<https://niniess.blogspot.com/2014/01/energi-psikologi-dan-seft.html>, di akses Rabu, 10 Juli 2019, Pukul 1.19 WIB.

Ismail, Fu'ad Farid, Abdul Hamid Mutawalli, 2012, *Cara Mudah Belajar Filsafat*, Yogyakarta: Ircisod.

Khalil, Ahmad, 2007, *Merengkuh Bahagia: Dialog Al-Qur'an Tasawuf dan Psikologi*, Malang: UIN Malang Press.

Leahy, Louis, 2001, *Siapakah Manusia?*, (terj), Yogyakarta: Kanisius

Mabrook, Ali dari Giza, Mesir adalah Profesor Studi Islam di Universitas Kairo dan Murid Hasan Hanafi dan Nasr Hamid Abu Zayd.

Masaong, Abd. Kadim, Arfan A.Tilome, 2011, *Kepemimpinan Berbasis Multiple Intelligence (Sinergi Kecerdasan Intelektual, Emosional, Spiritual untuk Meraih Kesuksesan yang Gemilang*, Bandung: Alfabeta.

- Masaong, Abdul Kadim Arfan, A. Tilome, 2011, *Kepemimpinan Berbasis Multiple Intellegensi*, Bandung: Alfabeta.
- Moleong, Lexi J., 2009, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhlasin, Ali, *Pengembangan Kecerdasan Spiritual dalam Meningkatkan Sumberdaaya Gur*, Tesis .mahasiswa Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2013 Program Magister Menegemen Pendidikan Islam.
- Mukan, Abdul Munir, 2002, *Nalar Spiritual Pendidikan: Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya
- Muliawan, Jasa Ungguh, 2005, *Pendidikan Islam Integratif: Upaya Mengintegrasikan Kembali Dikotomi Ilmu dan Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muliawan, Jasa Ungguh, *Ilmu Pendidikan Islam, Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi, dan Kelembagaan Pendidikan Islam*.
- Nurlatifah, Andar Ifazatul, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling*. Jurnal Madaniyah, Vol 2 Edisi XI Agustus 2016 Salatiga.
- Nurlatifah, Andar Ifazatul, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling*. Jurnal Madaniyah, Vol 2 Edisi XI Agustus 2016, Salatiga.
- Nuwa, Muhammad Saleh, 2018, *Analysis of implementation of spritual emotion freedom technique (seft) therapy in psychological disorders (stress, anxious and depression)*, Kupang: t.p.

- Rahmani, Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, Bandung: Mizan Media Utama.
- Riyadi, Abdul Kadir, 2014, *Antropologi Tasawuf, Wacana Manusia Spiritualitas dan Pengetahuan*, Jakarta: LP3ES
- Santhut, Khatib Ahmad, 1998, *Menumbuhkan Sikap Sosial, Moral, dan Spiritual Anak dalam Keluarga Muslim*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Siraj, Said Aqil, 2006, *Tasawus sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, bukan Aspirasi*, Bandung: Mizan
- Sobur, Alex, 2013, *Psikologi Umum Lintas Sejarah*, Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Memahami Penelitian Kualitatif, cet.8*, Bandung: Alfabeta.
- Suprayogo, Imam, dan Tobroni, 2001, *Metode Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- A. Syamli, *Jurnal Strategi Kyai Dalam Pembinaan dan Pembentukan Moral Santri di Ma'had Tahfid Al-Qur'an Zainul Ibad Prenduan*.
- Tafsir, Ahmad, 2012, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tamami, 2011, *Psikologi Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia.

Usman, Khusaini, dan Purnomo Setiady Akbar, 2009, *Medote Penelitian Sosial Edisi ke-2*, Jakarta: Bumi Aksara.

Veithzal, Arviyan Arifin, 2009, *Islamic Leadership*, Jakarta: Bumi Aksara.

Wawancara Ahad, 14 Oktober 2018 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Jum'at 19 April 2019 dengan Miftahul Ula, Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Jum'at, 01 Februari 2019 dengan Mita Mahda Saputri, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Jum'at, 19 April 2019 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis 11 April 2019 dengan Mita Mahda Saputri, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2016, IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis 20 Desember 2018 dengan Cintami Farmawati, Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis, 11 April 2019 dengan Amalia Sholekhah, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2016 IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis, 14 Maret 2019 dengan M. Azzajul Khaji Bani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

Wawancara Kamis, 15 November 2018 dengan Toni Ristiano, Mahasiswa Semester 6 angkatan 2016 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis, 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Kamis, 22 April 2019 dengan Mahendra Gibran, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2017.

Wawancara Kamis, 28 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu ,10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Lailatul Hidayah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu 17 April 2019 dengan M. Fashihul Lisan, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan angkatan 2017.

Wawancara Rabu 27 Februari 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu 27 Februari 2019 dengan Irfan Miftakhul Fikri, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Rabu, 10 April 2019 dengan Hermala Fitriani, Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2018.

Wawancara Rabu, 10 April 2019 dengan M. Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2016.

Wawancara Rabu, 10 April 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Rabu, 10 April 2019 dengan Miftahul Ula, Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Rabu, 10 April 2019 dengan Nur Wahidin, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan 2017.

Wawancara Rabu, 10 Februari 2019 dengan Ayu Nur Diah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu, 13 Februari 2019 dengan Fikri Maulana, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu, 13 Maret 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

Wawancara Rabu, 13 Maret 2019 dengan Arga Bayusaseno, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

Wawancara Rabu, 13 Maret 2019 dengan M. Nabil Karim, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

Wawancara Rabu, 13 Maret 2019 dengan Zainul Arifin, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2017, IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu, 19 Juni 2019 dengan M. Fikri Maulana, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017, IAIN Pekalongan.

Wawancara Rabu, 20 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan Angkatan 2016.

Wawancara Rabu, 20 Maret 2019 dengan Marta Intaviani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu 10 November 2018 dengan Arga Bayusaseno,
Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Miftahul Ula,
Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Miftahul Ula,
Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu 15 Desember 2018 dengan Mumar Aji
Mustika, Ketua Dema Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu, 10 November 2018 dengan Arga Bayu
Saseno, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Sabtu, 10 November 2018 dengan M. Nabil Karim,
Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Sabtu, 18 April 2019 dengan Cintami Farmawati,
Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN
Pekalongan.

Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setiyo Suhendro,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi , IAIN
Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Selasa 05 Maret 2019 dengan Adi Setiyo Suhendro,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2017,
IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Falkultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 09 Februari 2019 dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa 18 Juni 2019 dengan M. Fasihul Lisan, Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.tahun 2017.

Wawancara Selasa 19 Maret 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 05 Maret 2019 dengan Adi Setio Suhendro, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Falkultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 08 Januari 2019 dengan Imam Hanafi Al Jauhari, Dekan Falkultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 09 Juli 2019, Pukul 19.30 WIB dengan Cintami Farmawati, Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 19 Maret 2019 dengan Lukman Hakim, Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 26 Februari 2019 dengan Mumar Aji Mustika, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 26 Maret 2019 dengan Lailatul Hidayah, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 29 Januari 2019 dengan A. Amin Makmun, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Selasa, 29 Januari 2019 dengan Muslimin, Staff Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholiha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Senin 10 Juni 2019 dengan Martha Intaviani, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2017, IAIN Pekalongan.

Wawancara Senin 10 Juni 2019. Iklimatus Sholiha, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Senin 14 Januari 2019 dengan Ade Dedi Rohayana, Rektor IAIN Pekalongan.

Wawancara Senin, 06 Mei 2019 dengan Esti Zaduqisti, Dosen
Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN
Pekalongan.

Wawancara Senin, 10 Juni 2019 dengan M. Fikri Maulana,
Demisioner Ketua Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf
dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, tahun 2017.

Wawancara Senin, 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholekha,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN
Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Senin, 10 Juni 2019 dengan Iklimatus Sholiha,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN
Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Senin, 11 Februari 2019 dengan Nailatul Muna,
Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Senin, 11 Maret 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN
Pekalongan tahun 2017.

Wawancara Senin, 11 Maret 2019 dengan Maaryatul Qibtiyah,
Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN
Pekalongan. tahun 2017.

Wawancara Senin, 25 Maret 2019 dengan Slamet Nugroho,
Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Wawancara Senin, 28 Januari 2019 dengan Lukman Hakim,
Demisioner Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan
Psikoterapi IAIN Pekalongan.

Willcox, Lynn, 2008, *Perbincangan Psikologi Sufi*, Jakarta: Kalam Nusantara.

Witteveen, H.J, 2004, *Sufisme in Action: Achievement, Inspiration and Integrity in a Taugh World*, terj. Ati Cahayani, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

www.academica.edu, *Peningkatan Perilaku Religius Mahasiswa Melalui Integrasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Pembinaan di Unit Kegiatan Keagamaan Mahasiswa*, di akses Minggu, 23 Desember 2018, Pukul 22.21 WIB.

www.tp.fuad.iainpekalongan, diakses Rabu 14 November 2018.

www.tp.fuad.iainpekalongan, diakses Rabu 14 November 2018.

Yusuf, A. Muri, 2014, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenada Media Grup.

Zohar, Danah dan Ian Marshall, 2000, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, Terj. Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, Bandung: MIZAN.

Zohar, Danah dan Ian Marshall, 2000, *SQ: Spiritual Intelligence- The Ultimate Intelligence*, Terj. SQ: Kecerdasan Spiritual.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Aris Priyanto
2. Tempat & Tgl. Lahir : Pekalongan, 06 April 1988
3. Alamat Rumah : Sembungjambu, RT. 01/RW. 01 Kec.
Bojong Kab. Pekalongan
HP : 085741158912
E-mail : Arisp321@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. MIS Sembungjambu Kec. Bojong 1994-2000
 - b. SLTP N 2 Wiradesa 2000-2003
 - c. IAIN Pekalongan 2013-2017
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. MHM Lirboyo 2003-2012

C. Karya Ilmiah

- a. Konsep *Maqamat* Syekh Nawawi al-Bantani dalam Kitab *Salalim al-Fudlola*

Semarang, 11 Juli 2019

Aris Priyanto
NIM: 1700018021

LAMPIRAN I. PANDUAN OBSERVASI

PANDUAN OBSERVASI

Dalam pengamatan (observasi) yang dilakukan adalah mengamati partisipasi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan dalam pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual meliputi:

A. Tujuan :

Untuk memperoleh informasi dan data baik mengenai kondisi fisik maupun non fisik pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan.

B. Aspek yang diamati :

1. Alamat/lokasi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan
2. Lingkungan fisik jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan pada umumnya
3. Unit kantor/ruang kerja
4. Ruang Kelas
5. Laboratorium dan sarana belajar lainnya
6. Suasana/iklim kehidupan sehari-hari baik secara akademik maupun social

7. Proses kegiatan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual
8. Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan program penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual

LAMPIRAN II PANDUAN WAWANCARA

PANDUAN WAWANCARA

Rektor IAIN Pekalongan

A. Tujuan :

Untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

B. Pertanyaan panduan :

Rektor IAIN Pekalongan

a. Identitas Diri

- 1) Nama :
- 2) Jabatan :
- 3) Agama :
- 4) Pekerjaan :
- 5) Alamat :
- 6) Pendidikan Terakhir :

b. Pertanyaan penelitian

1. Sejauh mana partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?

2. Bagaimana partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
3. Bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
4. Apakah ikut menyumbangkan gagasan atau pemikiran, kehadiran dalam pembinaan spiritual melalui SEFT?
5. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung dalam memaksimalkan partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
6. Bagaimana manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi?

PANDUAN WAWANCARA

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan

A. Tujuan :

Untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

B. Pertanyaan panduan :

Rektor IAIN Pekalongan

a. Identitas Diri

- 1) Nama :
- 2) Jabatan :
- 3) Agama :
- 4) Pekerjaan :
- 5) Alamat :
- 6) Pendidikan Terakhir :

b. Pertanyaan penelitian

1. Sejauh mana partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
2. Bagaimana partisipasi mahasiswa Tasawuf dan

Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?

3. Bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
4. Apakah ikut menyumbangkan gagasan atau pemikiran, kehadiran dalam pembinaan spiritual melalui SEFT?
5. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung dalam memaksimalkan partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
6. Bagaimana manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi?

PANDUAN WAWANCARA

Kajur Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

A. Tujuan :

Untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

B. Pertanyaan panduan :

Rektor IAIN Pekalongan

a. Identitas Diri

- 1) Nama :
- 2) Jabatan :
- 3) Agama :
- 4) Pekerjaan :
- 5) Alamat :
- 6) Pendidikan Terakhir :

b. Pertanyaan penelitian

1. Sejauh mana partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
2. Bagaimana partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual

melalui SEFT ?

3. Bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
4. Apakah ikut menyumbangkan gagasan atau pemikiran, kehadiran dalam pembinaan spiritual melalui SEFT?
5. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung dalam memaksimalkan partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
6. Bagaimana manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi?

PANDUAN WAWANCARA

Dosen Jurusan Tasawuf dan IAIN Pekalongan

A. Tujuan :

Untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

B. Pertanyaan panduan :

Rektor IAIN Pekalongan

a. Identitas Diri

- 1) Nama :
- 2) Jabatan :
- 3) Agama :
- 4) Pekerjaan :
- 5) Alamat :
- 6) Pendidikan Terakhir :

b. Pertanyaan penelitian

1. Sejauh mana partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
2. Bagaimana partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual

melalui SEFT ?

3. Bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
4. Apakah ikut menyumbangkan gagasan atau pemikiran, kehadiran dalam pembinaan spiritual melalui SEFT?
5. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung dalam memaksimalkan partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
6. Bagaimana manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi?

PANDUAN WAWANCARA

Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

A. Tujuan :

Untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan

B. Pertanyaan panduan :

Rektor IAIN Pekalongan

a. Identitas Diri

- 1) Nama :
- 2) Agama :
- 3) Semester :
- 4) Alamat :
- 5) Pendidikan Terakhir :

b. Pertanyaan penelitian

1. Sejauh mana partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan spiritual di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
2. Bagaimana partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual

melalui SEFT ?

3. Bagaimana penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan?
4. Apakah ikut menyumbangkan gagasan atau pemikiran, kehadiran dalam pembinaan spiritual melalui SEFT?
5. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung dalam memaksimalkan partisipasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mengikuti pembinaan spiritual melalui SEFT ?
6. Bagaimana manfaat penerapan SEFT untuk pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi?

LAMPIRAN III DOKUMENTAS



Kegiatan : Pembinaan spiritual dengan SEFT
Tempat : Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan



Kegiatan : Praktek pembinaan spiritual dengan SEFT
Tempat : Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan



Kegiatan : Praktek pembinaan spiritual dengan SEFT
Tempat : Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan



Kegiatan :Pembinaan spiritual yang dilakukan oleh Dosen Cintami Farmawati, M.Psi praktisi SEFT
Tempat : MAS Proto Kedungwuni



Kegiatan :Peaktek pembinaan spiritual yang dilakukan oleh Dosen Cintami Farmawati, M.Psi praktisi SEFT



Kegiatan :Pembinaan spiritual yang dilakukan oleh Dosen Cintami Farmawati, M.Psi praktisi SEFT kepada mahasiswa



Kegiatan : Praktek pembinaan spiritual dengan SEFT oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi
Tempat : Kampus IAIN Pekalongan



Kegiatan: Praktek terapi psikologi dan kesehatan kepada masyarakat sekitar oleh Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan
Tempat : Kelurahan Panjangan, Kota Pekalongan



Kegiatan : pembinaan spiritual mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dengan kajian kitab Muaksyafah Al Qulb oleh Bp. Kyai Mujib Hidayat, M.Pd
Tempat : Lemah Abang, Doro



Kegiatan : pembinaan spiritual Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dengan konsep Suluk dan tadabur alam, oleh Dr. Imam Khanafi Al Jauhari, M.Ag
Tempat : Lapangan Mataram Kota Pekalongan



Kegiatan: Pembinaan spiritual Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan dengan dzikir muhasabbah .
Tempat: Mushola kampus 1 IAIN Pekalongan



Kegiatan: Pembinaan spiritual mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan konsep suluk
Tempat: Mushola Kampus 1 IAIN Pekalongan



Kegiatan : pelatihan pembinaan spiritual dengan tari sufi
Tempat : Kampus IAIN Pekalongan



Kegiatan : diskusi perkuliahan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi tentang terapi spiritual.
Tempat : Kampus IAIN Pekalongan



Kegiatan :Pembinaan spiritual yang dilakukan oleh Dosen Cintami Farmawati, M.Psi praktisi SEFT kepada mahasiswa
Tempat : Laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan



Kegiatan : perkuliahan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam pembinaan kepada pecandu narkoba
Tempat : kantor BNN Kab. Batang

