

**TINGKAT STRESS SANTRI PENGHAFAL AL-QURAN USIA
DEWASA DI PONDOK PESANTREN
(Studi Kualitatif Terapi Tapping)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memenuhi Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

INDRIYANINGSIH

NIM: 1804046043

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2022**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indriyaningsih
NIM : 1804046043
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : TINGKAT STRESS SANTRI PENGHAFAL AL -
QURAN USIA DEWASA DI PONDOK
PESANTREN (STUDI KUALITATIF TERAPI
TAPPING)

Menyatakan yang sebenarnya bahwa penulisan Skripsi saya ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli dari saya sendiri. Baik itu hasil tertulis, laporan harian, hasil wawancara, dan foto-foto yang diambil asli dari penelitian skripsi ini. Seandainya terdapat karya orang lain, maka saya pasti mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak manapun.

Semarang, 05 Oktober 2022

Pembuat Pernyataan,

Indriyaningsih

NIM : 1804046043

NOTA PEMBIMBING

Lamp -
Hal Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara

Nama Indriyaningsih
NIM - 1804046043
Jurusan - Tasawuf dan Psikoterapi
Judul - Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran Usia Dewasa Di Pondok Pesantren
 (Studi Kualitatif Terapi Mapping)

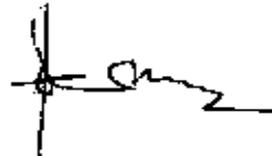
Nilai - 87

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunqasyahkan.
Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 16 September 2022

Pembimbing,



Ibu Otih Jemberwati S.Psi., M.A.

NIP. 197505082005012001

PENGESAHAN

Skripsi saudara **INDRIYANINGSIH** dengan NIM 1804046043 telah di munaqosyahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada :

Tanggal : 17 Oktober 2022.

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Sekretaris Sidang



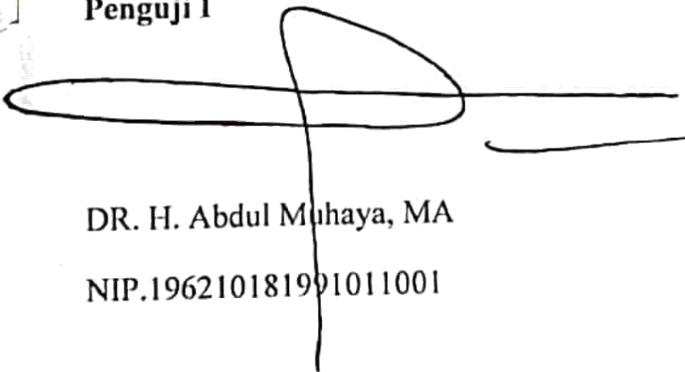
Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP.19770502200901020

Ketua Sidang




DR. H. Sulaiman, M.Ag
NIP.197306272003121003

Penguji I



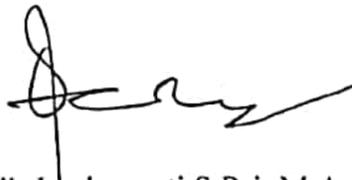
DR. H. Abdul Muhaya, MA
NIP.196210181991011001

Penguji II



Ernawati, S.Si., M. Stat
NIP.199310062019032025

Dosen Pembimbing



Oti Jembarwati S.Psi, M.A
NIP.197505082005012001.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

"*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*" Qs. Asy-Syarh :5-6

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ

"*Boleh jadi kamu membenci sesuatu namun ia amat baik bagimu dan boleh jadi engkau mencintai sesuatu namun ia amat buruk bagimu, Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.*"

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih hurufan abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi :

1. Konsonan Tunggal

Fonem Kosonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak di lambangkan	Tidak di lambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ه	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Kosonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	ditulis	' <i>iddah</i>

3. Ta Marbutah

Semua *ta' marbutah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
علة	Ditulis	' <i>illah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karamah al-auliya'</i>

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

ـَـ ـَـ	Fathah	Ditulis	<i>A</i>
ـِـ ـِـ	Kasrah	Ditulis	<i>I</i>
ـُـ ـُـ	Dammah	Ditulis	<i>U</i>

فعل	Fathah	Ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	Kasrah	Ditulis	<i>Zukira</i>
يذهب	Dammah	Ditulis	<i>Yazhabu</i>

Lamp
Hal
Kepada
Dekan F
UIN Wa
Di Sama
Assalam
Se
naskah s
Nama
NIM
Jurusan
Judul

Indriyantiyah
1804046043
Tasawuf dan Psikoterapi
Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran Usia Dewasa Di Pondok Pesantren
(Studi Kualitatif Terapi tapping)

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunagasyahkan.
Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamuallahikum Wa. Wa.

5. Vokal Panjang

1. fathah + alif	Ditulis	<i>A</i>
جاهلية	Ditulis	<i>Jahiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	Ditulis	<i>A</i>
تنسى	Ditulis	<i>Tansa</i>
3. kasrah + ya' mati	Ditulis	<i>I</i>
كريم	Ditulis	<i>Karim</i>
4. Dammah + wawu mati	Ditulis	<i>U</i>
فروض	Ditulis	<i>Furud</i>

6. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	Ditulis	<i>Ai</i>
بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	Ditulis	<i>Au</i>
قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu kata Dipisahkan dengan Apostrof

<i>A'antum</i>	Ditulis	أَنْتُمْ
<i>U'iddat</i>	Ditulis	أَعَدَّتْ
<i>La'in syakartum</i>	Ditulis	لَنْشْكُرْتُمْ

8. Kata Sandang Alif + Lam

- Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

<i>Zawi al-furud</i>	ditulis	ذوياًلأفروض
<i>Ahl as-sunnah</i>	ditulis	أهل السنّة

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

b. Kata sandang diikuti huruf qomariyah

Kata sandang diikuti oleh huruf qomariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh : الحمد لله (dibaca) Alhamdulillah.

Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh : ان (dibaca) inna.

Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena huruf atau harakat

yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh : من استطاع اليه سبيلا (dibaca) manistata'a ilaihi sabila.

Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf capital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang. Maka yang ditulis dengan huruuf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh : وما محمد الا رسول (dibaca) wama muhammadun illa rasul.

Sumber : Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora UIN Walisongo Semarang 2020

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul TINGKAT STRESS SANTRI PENGHAFAL AL-QURAN USIA DEWASA DI PONDOK PESANTREN (Study Kualitatif Terapi Tapping), disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
2. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bp. Agus Imam Kharomen, M.Ag, selaku Dosen yang membantu saya didetik-detik terakhir masa keputusan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pada Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membelakangi berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Kepada Pondok Pesantren Tahfidzul Quran AL-HIKMAH, Tugurejo, Tugu Semarang, yang telah menyediakan tempat, sarana prasarana, objek penelitian dan lain sebagainya.
6. Kepada Kedua Orang Tua, terima kasih sudah mendidik dan mendukung, menyemangati, memberikan motivasi, merangkul ketika jatuh. Kalian adalah

sebaik-baiknya jembatan bagi anak-anakmu. Terima kasih sudah mau melahirkan dan membesarkan. Membiayai pendidikan hingga jenjang sekolah perguruan tinggi yang pada kenyataannya bukan termasuk kalangan yang mampu, tapi kalian bekerja hingga rela tak makan enak hanya demi biaya sekolah kami anak-anakmu. Terima kasih atas sejumlah kasih sayang kalian.

7. Adekku Jesiska Isnaini Wulandari, satu alasan untuk aku membuktikan, aku kakak yang baik yang bisa memberikan contoh kepadamu. Semoga kelak kamu menyusul dan lebih baik, bersama membahagiakan kedua orang tua kita dan nama keluarga kita. Amin
8. Kepada Temenku, Gendut (Saidatur rasidah). Motivator, penyemangat, inspirasi, tempat berkeluh kesah, sarangnya saran. Terima kasih jasamu. Terima kasih telah mampir dalam kehidupanku.
9. Kepada Ivan Zamzam Qolbi, salah satu alasan utama juga. Karena dia tujuan masa depanku kelak. Terima kasih sudah bertahan, sudah sabar, sudah menyemangati setiap waktu. Menjadi dukungan emosional dan psikologis.
10. Kepada Andrean, terima kasih sudah membantu dan menyediakan pundak ketika saya jatuh dan slalu menguatkan.
11. Kepada Relawan (mba Ivo, Lala, Wiwino), sudah mau berpartisipasi dan menjadi relawan penelitian saya.
12. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pada pembaca umumnya.

Semarang, 05 Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB 1 : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	7
BAB II : LANDASAN TEORI.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
B. Stress.....	12
C. Tingkat Stress.....	16
D. Kerangka Penelitian.....	18
BAB III : METODE PENELITIAN.....	19
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Tahap – Tahap Penelitian.....	21

D. Prosedur EFT.....	23
E. Metode Pengumpulan Data.....	31
F. Proses Analisis Data.....	32
BAB IV : PENYAJIAN DATA.....	36
A. Kancan Penelitian	36
B. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	42
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	42
2. Deskripsi Konselor.....	45
3. Deskripsi Konseli.....	46
4. Deskripsi Masalah.....	51
C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
1. Persiapan Proses Terapi Tapping (EFT) untuk Mengukur Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran Usia Dewasa Di Pondok Pesantren.....	52
2. Kondisi Stress Sebelum diberikan <i>treatment</i>	61
3. Perilaku Sesudah diberikan <i>treatment</i>	63
BAB V : ANALISIS.....	72
1. Analisis Data Tingkat Stress Santri penghafal Al-Quran usia dewasa di pondok pesantren (studi kualitatif terapi tapping).....	72
2. Analisis Hasil Akhir proses pelaksanaan terapi tapping guna mengukur Tingkat Stress Santri penghafal Al-Quran usia dewasa di pondok pesantren (studi kualitatif terapi tapping).....	80
BAB VI :PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1	: Titik-Titik dalam EFT.....	10
Gambar.2	: Kerangka Berfikir.....	19
Gambar.3	: Titik The Sore Spot dan Karate Chop.....	26
Gambar.4	: Titik poin Tapping EFT urutan pendek.....	28
Gambar.5	: Proses Terapi Tapping pertama.....	56
Gambar.6	: Proses Terapi Tapping kedua.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	: Perbedaan EFT dengan Akupuntur dan Akupresur.....	37
Tabel 4.2	: Perilaku responden sebelum melakukan terapi.....	61
Tabel 4.3	: Hasil wawancara sesudah melakukan terapi.....	65
Tabel 4.4	: Perilaku responden setelah melakukan terapi	69
Tabel 5.1	: Penjelasan Data teori untuk mendapatkan Data Lapangan.....	75
Tabel 5.2	: perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi tapping.....	81

LAMPIRAN

Lampiran 1	: Pedoman wawancara.....	90
Lampiran 2	: Dokumentasi.....	91

ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan guna menggambarkan bagaimana tingkat *stress* santri penghafal Al-Quran usia dewasa di Pondok Pesantren. Jenis penelitian yang digunakan yakni kualitatif guna mendalami fenomena yang terjadi pada subjek penelitian, seperti tingkah laku, sudut pandang, motivasi, dan lain sebagainya, secara menyeluruh serta dengan mendeskripsikan dalam kata serta bahasa, dalam konteks tertentu yang dialami dan menggunakan bermacam metode alamiah. Proses pendekatan dilakukan dengan pendekatan kognitif, dengan metode pikiran negatif ataupun emosi negatif yang dirasakan subjek yang dikonversi menjadi pikiran positif dan dukungan emosional yang positif. Metode yang digunakan ialah studi kualitatif Terapi *Tapping*. Penelitian menggabungkan metode sebuah tes terhadap satu orang sebelum diberikan perlakuan serta setelah diberi perlakuan. Metode pengumpulan data penelitian ini memakai skala likert serta dari hasil wawancara dan observasi.

Kata Kunci : *Terapi Tapping, Tingkat Stres, Santri Penghafal Al-Quran*

BAB I

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai pelajar dengan semua tugas belajarnya, santri penghafal Al-Quran juga memiliki tugas lain, yakni menghafalkan Al-Quran. Terkadang kondisi tersebut yang membuat para santri tertekan dan merasa *stress*. *Stress* yaitu satu kondisi tertekan, secara fisik ataupun psikologis. Sumbernya bisa berawal dari frustrasi serta konflik yang terjadi pada seseorang yang asalnya dari bermacam aspek hidup. Konflik yang terjadi antar dua ataupun lebih impian yang ingin dicapainya berlangsung dan terjadi bentrokan yang akhirnya menyebabkan *stress* itu timbul dengan sendirinya. Misalnya, usia reproduktif ini menjadi masa yang dicirikan dengan keinginan untuk membangun rumah tangga. Namun, hal ini dapat ditanggguhkan dengan alasan tertentu. Banyak kalangan diusia mereka (25-40 tahun) sudah banyak yang menikah tetapi dirinya belum menikah dan masih fokus dengan hafalan Al-Qurannya. Selain itu, dia adalah salah satu mahasiswa dari Universitas yang masih mengampu bidang studi akhir. Fase awal dewasa dimulai dari usia 18-40 tahun. Saat perubahan fisik serta psikologis disertai dengan kurangnya *skill* reproduktif.¹

Fase dewasa awal menjadi fase ketegangan emosional. Hal ini sering dinampakkan dengan ketakutan ataupun kekhawatiran. Ketakutan ataupun kekhawatiran yang muncul, pada umumnya tergantung dengan ketercapaian yang dihadapi. Sering terjadi individu dewasa yang menemui kegagalan emosi sehubungan dengan permasalahan yang dihadapinya semacam permasalahan perkawinan, finansial, sosial, pandangan terhadap orang seumuran dengannya.

Fase awal dewasa seringkali memberi dua bentuk dominan, yakni diantara mendorong guna mengembangkan individu lebih baik lagi ataupun meruntuhkan percaya diri individu sehingga menjadikan *stress* yang terus

¹ Hurlock, E.B. Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta (Erlangga:1994)

menerus. Sikap iri dengan pencapaian orang lain, di semester tua, kondisi dimana rasanya lihat pencapaian orang itu kadang bikin males, dan tertekan dengan kondisi diri sendiri. *Stress* sendiri adalah kondisi yang tak bisa dihindarkan ataupun dihilangi. Semua individu bisa mengalami hal tersebut. Begitu pula dengan santri yang bermukim di pondok pesantren sekaligus mahasiswa tahun terakhir. Sedangkan pola pikir seseorang yang sudah menginjak dewasa sangat terbatas dan minim untuk bisa segera cepat untuk menyelesaikan hafalannya.

Humpherey, mengutarakan beberapa tanda awal yang disebabkan oleh *stress*, seperti :

- a. Gejala perilaku, mudah gugup, pemakaian obat, gampang marah, hilangnya semangat, ketidaktenangan, diam, tingkah laku *impulsive*, berjalan mondar-mandir.
- b. Gejala emosi, gampang gelisah, sering sensitif dengan kritik, gampang tersinggung, apatis, perasaan bersalah serta frustrasi.
- c. Gejala kognitif, individu mendapati adanya kesulitan memutuskan sesuatu, kesulitan mengingat, serta kekhawatiran dengan pengerjaan tugas.
- d. Gejala fisik, individu merasa detak jantung yang kian meningkat, berpeluh, mulut kering, perut sakit, kepala sakit serta badan panas dingin, mengalami gangguan pada pencernaan, tak bisa tidur ataupun tidur berlebihan.

Indikator *stress* diatas terlihat dari dua gejala. Yang pertama, gejala fisik seperti tak acuh dengan tampilan fisiknya, berkeringat, raut muka nampak kelelahan, pola tidur yang terganggu serta sering ke kamar mandi. Yang kedua, gejala mental seperti marah yang tidak dapat dikendalikan, ketakutan fobia yang berlebihan, ingatan terganggu, cemas pada hal sepele, *mood* yang tidak bisa tertebak ataupun perilaku yang tidak wajar, kecenderungan menjaga jarak, banyak bicara ataupun tidak komunikatif sama sekali. ²

² Walia, *Hidup Tanpa Stress*, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005. Hal.5

Upaya pertama untuk mendefinisikan *stress* dalam konteks psikologis dan perilaku berasal dengan karya ahli fisiologi Walter Cannon, yang mendefinisikan *stress* sebagai sindrom “lawan atau lari”, yaitu ketika organisme *stress* merespon baik dengan melawan *stressor* atau dengan melarikan diri dari itu (Cannon, 1932).³

Mc nerney (1984), menyebutkan *stressor* yakni kondisi ataupun kejadian yang tak menyenangkan bagi individu, oleh sebab itu mewajibkan individu beradaptasi kembali.⁴

Bentuk *Stressor* :

a. Frustasi

Suatu akibat dari kehilangan sesuatu, contohnya gagal mendapatkan tujuannya, usaha tidak membuahkan hasil malah menjadikan kerugian bagi dirinya sendiri.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika individu tak bisa menentukan pilihan diantara dua ataupun lebih kebutuhan ataupun tujuan, contohnya ingin sekolah atau nikah?

c. Tekanan

Cita-cita yang tinggi namun orang tua juga menuntut sesuatu misalkan cepat menyelesaikan studinya dan hafalannya.

Stressor yakni faktor dalam hidup individu yang menyebabkan adanya respon *stress*. *Stressor* bisa berawal dari bermacam sumber, keadaan fisik, psikologis, sosial.

³ John A.R & Manoj Sharma, *Practical Stress Management : A Comprehensive Workbook*, <https://www.elsevier.com/books-and-journals/book-companion/9780128112953> diterjemahkan di google translate, hlm. 2-4

⁴ Diambil dari Blog mahasiswa Unimus site Anni Himma Millati [STRESS DAN STRESSOR – Anni Himma Millati \(unimus.ac.id\)](https://unimus.ac.id), 9/11/2021 , 12:06

Munir dan Haryanto mengelompokkan *stressor* pada dua kelompok, yakni :

a. Faktor Internal (dalam diri individu)

Kondisi emosi individu yang mampu memunculkan *stress*. Terbagi menjadi 2, yaitu positif dan negatif. Contohnya : rasa bersalah, terkejut, kesedihan yang berlebihan.

b. Faktor Eksternal (berasal dari luar)

Berupa ujian atau cobaan yang dianggap baik, seperti keberhasilan, kehormatan, dan sebagainya. Sedangkan yang dianggap buruk seperti munculnya gangguan jiwa (*stress*). Contohnya : problem orangtua, tertimpa musibah atau bencana alam, dan sebagainya.

Terapi tapping ini menjadi usaha untuk menurunkan tingkat stress tersebut. Emosi yakni asal segala macam penyakit, saat emosi negatif menumpuk melalui timbunan yang begitu lama, maka akan menimbulkan banyaknya gejala fisik maupun psikis seperti stress dan tertekan karena beban yang dia tanggung. Selain itu, terapi disukai sebab keuntungan-keuntungan yang didapat, seperti tidak diwajibkannya mengkonsumsi obat serta kemudahan melakukannya sekalipun dilakukan oleh anak-anak, hingga terapi *tapping* mudah dipelajari siapapun.

Terapi tapping atau EFT adalah pengobatan alternatif untuk rasa sakit fisik dan tekanan emosional. Sering juga disebut dengan terapi tapping atau akupresur psikologis. Orang yang menggunakan teknik ini percaya bahwa terapi tapping atau mengetuk bagian tubuh tertentu dapat menciptakan keseimbangan dalam sistem energy tubuh dan mengobati rasa sakit.

Anderson, (dalam Mappiare : 17) ada tujuh tanda matangnya psikologis :

1. Orientasinya pada tugas, tidak pada diri ataupun egonya. Minat seseorang diorientasikan terapi tapping pada tugas yang dilaksanakan serta tak cenderung kepada rasa ataupun kepentingan sendiri.

2. Tujuan jelas serta kerutinan yang efisien. Seseorang yang sudah ketahap dewasa awal melihat tujuan apa saja yang ingin dia capai secara jelas.
3. Kendali terhadap rasa pribadinya. Dapat mengendalikan rasanya sendiri serta tak didominasi oleh rasanya dalam pengerjaan hal yang berhubungan dengan individu lainnya. Tak hanya memikirkan diri sendiri, namun juga memikirkan rasa individu lainnya.
4. Mempunyai perilaku objektif, dimana individu berupaya memutuskan pada kondisi yang sesuai dengan kondisi nyatanya.
5. Menerima kritik serta saran, mempunyai keinginan yang realistis, memahami bahwasanya diri sendiri tak senantiasa benar, menjadikannya terbuka dengan kritik serta saran dari individu lain demi meningkatkan diri.
6. Bertanggung jawab pada upayanya, keinginan untuk memberi peluang individu lainnya untuk membantunya dalam berusaha.

Lalu, kenapa peneliti memfokuskan penelitian ini dari sudut pandang pondok pesantren, khususnya santri penghafal Al-Quran sekaligus mahasiswa. Sedangkan objek dari kalangan pelajar ada banyak, misalnya Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengan Kejuruan (SMK) dan kalangan pelajar yang lain. Salah satu alasan memilih fokus pada santri penghafal al-quran sekaligus pelajar (mahasiswa), karena peneliti merupakan seorang santri dan juga penghafal Al-Quran. Jadi lebih ingin meneliti apa yang selama ini dia alami dan melihat dari kacamata santri penghafal Al-Quran yang harus membagi pikirannya dengan kodratnya sebagai mahasiswa di salah satu Universitas, demi tujuan masing-masing. Selain itu, membahas Pondok Pesantren serta Pondok Quran yang lain, umumnya melahirkan penghafal Al-Quran baik *hafidz* ataupun *hafidzoh*.

Dalam menghafal pasti tak selamanya lurus, akan ada bermacam yang mendapati gangguan kesehatan, jiwa, dan lain-lain, yang bisa menimbulkan stress, tiap individu memandang *stress* ini pun pastilah berbeda. Santri penghafal Al-Quran dalam prosesnya mengahafal tak ada yang mudah serta

sangat panjang. Dibahasakan tak mudah dikarenakan menghafal substansi Al-Quran yang isinya 30 juz, terdiri atas 114 surah, 6666 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang berbeda serta menggunakan simbol huruf yang berbeda dengan tatanan Bahasa Indonesia.

Tingkat *stress* yang terjadi pada individu berbeda antar satu orang dan lainnya, meskipun faktor pencetusnya sama. Individu dapat menghadapi stress ringan, sedang, ataupun berat, bisa ditengarai oleh taraf kedewasaan, kematangan emosional, *skill* individu dalam menghadapi serta merespon *stressor*. *Stress* sendiri merupakan gangguan mental yang didapati individu karena terdapat tekanan (dalam maupun dari luar dirinya) yang timbul dikarenakan tidak mampu ataupun gagalnya individu. Sedangkan tingkat stress dalam menghafal Al-Quran yang diungkapkan pada penelitian ini ialah tingkat *stress* santri penghafal Al-Quran usia Dewasa yang mukim di Pondok Pesantren.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi tapping guna menurunkan tingkat stress santri
2. Bagaimana hasil efek terapi tapping yang telah dilakukan terhadap penurunan tingkat stress

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses terapi tapping dalam menurunkan tingkat stress santri
2. Mengetahui hasil efek terapi tapping yang telah dilakukan terhadap tingkat stress yang dialami santri

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini diharap mampu memberikan manfaat bagi penulis serta pihak yang terkait. Manfaat penelitian yakni :

1. Setelah diketahui bagaimana terapi tapping dapat menurunkan tingkat *stress* santri dalam menghafalkan al-quran dan mengatasi masalah.
2. Secara teori, menambah khasanah keilmuan dalam ilmu psikoterapi khususnya terapi tapping.

E. Definisi Konsep

1. *Stressor*

Menurut Mc nerney (1984), menyebutkan stressor merupakan kondisi atau kejadian yang tidak diinginkan terjadi dikehidupan seseorang hingga dia mengharuskan dirinya untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut. Ada pemicu yang mengakibatkan stressor itu terjadi, menurut *Munir dan Haryanto* yang membelah stressor menjadi dua bagian, yakni:

a. Faktor Internal

Faktor ini ditimbulkan dari kondisi seseorang itu sendiri (positif dan *negative*). Misalnya : rasa bersalah, kesedihan yang berlebihan.

b. Faktor Eksternal

Faktor dari luar yang bentuknya ujian atau cobaan. Misalnya : dari sisi baiknya (keberhasilan, kehormatan, dan sebagainya) dari sisi buruknya (munculnya gangguan jiwa seperti stress karena problem orang tua, tertimpa musibah, mendapatkan suatu penyakit, dan sebagainya).

2. Santri Penghafal Al-Quran

Pondok pesantren merupakan bagian dari beraneka ragam lembaga pendidikan yang terdapat di Indonesia dengan jumlah yang tidak sedikit. Dalam perjalannya, pesantren mampu menjadikan masyarakat yang agamis, rukun, dan berbudaya. Itu sebabnya pesantren menjadi bagian penting dari masyarakat.

Sebagai pelajar dengan semua tugas belajarnya, santri penghafal Al-Quran juga memiliki tugas lain, yakni menghafalkan Al-Quran. Dengan aktivitas yang padat dari kegiatan didalam maupun diluar kampus, dengan

hebatnya mereka mampu menjadwalkan secara khusus kegiatan membaca Al-Quran disela-sela waktu dalam kesehariannya.

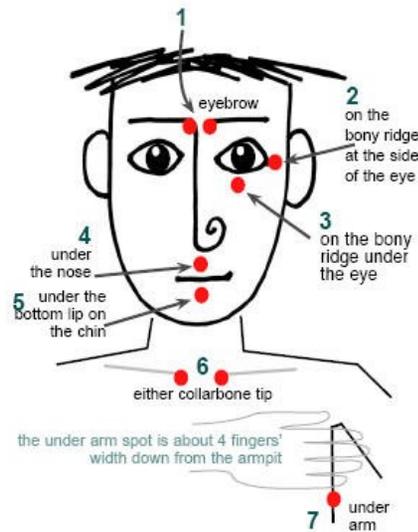
3. Tingkat *stress*

Menurut *Lazarus*, tingkat *stress* seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kondisi *stress* tampaknya secara lambat, tidak tahu kapan menyerang tanpa kita sadari. Pemahaman tentang potensi *stress* dalam hidup dan keparahan yang dirasakan penting maka mulailah mengelola dan mengurangi *stress* dalam kehidupan pribadi kita.

4. Terapi Tapping atau (*EFT*)

Emotional Freedom Technique adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis (masalah pikiran dan perasaan).

Prinsip kerja terapi tapping atau EFT merupakan teknik akupunktur versi emosional. Berbeda dengan teknik akupunktur pada umumnya menggunakan jarum, EFT menggunakan tapping (ketukan ringan) dengan jari di 18 titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik.. Terapi ini dipercaya dapat mengurangi ketegangan dan dianggap dapat meningkatkan hubungan antara tubuh dan pikiran. Prinsip dasarnya yaitu semua emosi dan pikiran merupakan bentuk dari energi, baik positif atau *negative*. Jadi, terapi ini menekankan bagaimana anda dapat mengelolanya dengan baik. Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, *stress*, trauma, maka aliran energi didalam tubuh yang melalui titik meridian akan terganggu. Dan itu menghilangkan hambatan-hambatan emosi yang dirasakan, maka dari itu perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meridian dengan cara mengetuk jari dengan cara tertentu sesuai teknik EFT. Cara kerja EFT hampir sama dengan akupresur. Namun terapi ini berfokus menekan beberapa titik pada tubuh agar energi mengalir dengan baik ke seluruh tubuh.



Gambar.1 beberapa titik yang digunakan dalam EFT

EFT dan Hypnosis, meskipun secara teknis berbeda, EFT dan Hypnosis punya kesamaan dalam prinsip bahwa masalah emosi bisa menyebabkan gangguan fisik. Itulah sebabnya para terapis dan konsultan pengembangan diri sering menggunakan EFT sebagai terapi utama maupun pelengkap setelah hypnotherapy.

Syarat keberhasilan EFT adalah menemukan akar masalah yang menyebabkan sebuah emosi terjadi. Hal ini sering menjadi kesulitan bagi kebanyakan orang yang mengalami permasalahan. Dengan teknik hypnoanalisis maka konselor bisa menemukan akar masalah klien, kemudian diterapi dengan EFT.

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) atau teknik kebebasan emosi yang biasa disingkat menjadi EFT adalah alat terapi psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negative. Ketika seseorang merasa kesal, marah, sedih atau *stress*, tubuh juga turut terganggu. Hal itu disebabkan adanya gangguan sistem energy di dalam tubuh seseorang.. keadaan ini dapat berujung pada terhambatnya kemampuan otak dan tenaga saat orang melakukan berbagai

kegiatan. Untuk membebaskan berbagai faktor emosional itu, EFT memberikan metode penyembuhan yang di sebut tapping, yaitu dengan cara mengetuk-ngetuk titik-titik energy meridian tubuh.

BAB II

LANDASAN TEORI

Kajian Pustaka

Kajian pustaka mendiskusikan informasi (teori, konsep, hasil penelitian terdahulu) yang dipublikasikan di bidang studi tertentu, dan pada jangka waktu tertentu. Tinjauan pustaka tidak hanya ringkasan dari sumber pustaka, namun seringkali mempunyai pola-pola organisasi serta menyatukan ringkasan serta sintesis. Tinjauan pustaka mungkin membeikan interpretasi baru terhadap bahan-bahan lama atau menggabungkan interpretasi baru dan interpretasi lama. Atau mungkin menelusuri perkembangan intelektual dalam bidang studi kita, termasuk perdebatan besar yang terjadi sehingga dapat mengevaluasi sumber-sumber paling relevan. Jadi, focus dari tinjauan pustaka adalah untuk meringkas, mengorganisasi, dan membuat sintesis argument dan ide-ide orang (peneliti) lain tanpa menambahkan kontribusi baru. berikut beberapa kajian pustaka yang peneliti ambil :

1. Dari jurnal Umar Yusuf, tentang efektivitas CBT terhadap penurunan derajat stress, dalam penelitian dilaksanakan guna mendapat penggambaran tentang pengaruh CBT dalam menurunkan tingkat stress pasien di RS 'X' kota Bandung. Memadukan terapi CBT yang fokus dalam bagaimana pengubahan pikiran ataupun keyakinan negatif serta guna pemecahan masalah tentang disfungsi emosional, perilaku serta kognisi secara sistematis. Lebih terfokus dirinya pada usaha mengajarkan *skill self-counseling* yang rasional karena terapi ini menggambarkan bahwasanya pikiran kita memunculkan perasaan serta perilaku, bukan sebaliknya.
2. Pada web repository.iainpurwokerto.ac.id/6870 yang saya ambil, mengatakan bahwa perkembangan kedewasaan di tiap anak tak sama. Sebagian remaja membuka kemungkinan untuk ingin tinggal lebih lama bersama keluarga, dikarenakan masih memerlukan dorongan serta kasih

sayang dari orang terdekatnya. Diusia 25 tahun, otak mulai mengorganisasi sendiri, seseorang mulai memandang dan memikirkan suatu hal secara berbeda. Pikiran menjadi lebih matang dan dewasa. Umumnya mereka tidak senang jika dibatasi kebebasannya untuk mengeksplor dirinya sendiri. Dalam wawancaranya ada seorang mahasiswa yang menyatakan “*ndak begitu sulit, tapi di ma’had yang rumit menurut saya, inilah itulah hidup kayak diatur. Jadi yo ngroso beban si, soale gak bebas mau apa-apa....*”. sama halnya anak-anak yang masih ingin mengeksplor dirinya namun keputusan orang tua untuk mengirimnya ke Pesantren dengan segala kegiatan dan peraturan yang ada.

3. Pada <https://www.psychologymania.com/2010/01/psikologi-perkembangan-dewasa-awal.html> , memaparkan bahwa masa dewasa ialah masa yang begitu panjang (20 – 40 tahun), dimana asal dari potensi serta kapabilitas berakar di usia ini. Fase ini ialah pengalihan dari fase remaja yang masih bergantung pada fase dewasa, yang menginginkan kemandirian serta dipenghujung masa ini ialah masa dewasa akhir, dimana kemampuan perlahan akan berkurang. Fase ini juga adalah fase dimana kematangan emosi memerankan peranan penting. Individu yang berada pada fase ini, wajib dapat menempatkan diri dalam keadaan berbeda.

A. STRESS

Jika ditanya apakah seseorang pernah mengalami stress dalam hidup, kemungkinan besar sebagian besar akan menjawabnya dengan tegas. Namun, jika diminta untuk mendefinisikan stress, Mungkin tak bisa menjumpai kata yang tepat dalam pengekspresian diri. Kemungkinan kata-kata seperti : Tekanan, Sedang Down, Amarah, Kecemasan, Kegugupan, Memiliki lemak di perut, Regangan, Menjadi Tegang, Murung, Lagi galau. Istilah tersebut mengandung arti stress.

Menurut *Webster's New World Dictionary of American English* (2000, edisi ke-4), stress telah didefinisikan dari tiga perspektif yaitu, Lingkungan atau Eksternal tubuh, Keadaan ketegangan mental atau internal, dan reaksi fisik tubuh sendiri (Rice, 1999). Konsep stress yang telah berkembang di Barat dari berbasis respons ke berbasis peristiwa, dan kemudian ke interaksi.⁵

Konsep Stress berdasarkan peristiwa, menurut *Holmes dan Rahe*, berfokus pada peristiwa stress dan membangun *Readjustment Rating Scale* (SRRS) untuk menilai jumlah stress yang dialami seseorang. Skala *Holmes dan Rahe* mengembangkan penilaian stress dengan menerapkan beberapa perkiraan jumlah peristiwa dalam kehidupan seseorang. Total stress hidup yang dialami selama periode waktu dinilai dengan menjumlahkan yang diwakili di SRRS. Stressor telah didefinisikan sebagai peristiwa atau perubahan hidup yang menghasilkan perubahan dalam diri individu, keluarga, dan lingkungannya. Namun dalam beberapa hal, ditemukan bahwa reaksi stress berbeda dari tingkat respons neurofisiologis, kualitas stressor, perbedaan antar individu.

Aspek penting untuk meningkatkan pemahaman tentang stress adalah memahami lebih banyak tentang stressor. Menurut *Lazarus & Folkman*, Stressor dalam konteks psikososial adalah tuntutan dari lingkungan internal atau eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam. Hal tersebut umumnya dibagi menjadi dua yaitu diskrit utama menyangkut peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan terus menerus. Yang kedua stress kronis sehari-hari.⁶

⁵ John A.R & Manoj Sharma, *Practical Stress Management : A Comprehensive Workbook*, <https://www.elsevier.com/books-and-journals/book-companion/9780128112953> diterjemahkan di google translate, hlm. 2-4

⁶ Amin Syukur, *Sufi healing (Terapi dengan Metode Tasawuf)* Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012, hlm. 34

Stress, sering dimaknai menjadi tekanan, ketegangan, ataupun gangguan yang tak mengenakkan yang bermula dari luar diri individu. Morgan dan King, mendefinisikan Stress, “...as an internal state which can be caused by physical demands on the body (disease conditions, exercise, extremes of temperature, and the like) or by environmental and social situations which are evaluated as potentially harmful, uncontrollable, or exceeding our resources for coping”.

Menurut Charles D. Spielberger, Stress yakni tuntutan eksternal pada individu, seperti objek-objek pada persekitaran ataupun satu rangsang yang membahayakan. Cary Cooper dan Alison Straw mengemukakan, bahwa gejala stress ditandai dengan beberapa hal, yaitu :

- a. Fisik, seperti nafas memburu, mulut serta tenggorokan kering, tangan lembap, panas, ketegangan otot, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tak ada sebab, sakit kepala, salah urat, serta gelisah.
- b. Perilaku, seperti rasa bingung, kecemasan, kesedihan, jengkel, salah paham, tak berdaya, gelisah, gagap, tak tertarik, hilangnya semangat, kesulitan konsentrasi, kesulitan berfikir lurus, sulit memutuskan sesuatu, menghilangnya kreativitas, tidak adanya gairah pada penampilan serta tidak ada minat pada individu lainnya.
- c. Kepribadian serta Watak, seperti perilaku hati-hati menjadi cermat berlebih, cemas hingga cepat panik, kurangnya percaya diri, serta jengkel yang meledak (Asta Qauliyah, dalam www.astaqauliyah.com).

Stress dapat saja diakibatkan oleh berbagai persoalan yang terjadi di lingkungan seseorang, misalnya rumah, sekolah, pekerjaan, masyarakat, dan lain sebagainya.

Efek *Stress* Pada Tubuh (*Effects Of Stress On The Body*)⁷

Aspek lain dari memahami konsep *stress* adalah efek *stress* pada tubuh. Konsep-konsep abstrak dalam bentuk model umumnya merupakan pendekatan yang membantu untuk meningkatkan pemahaman kita.

Dalam memahami *stress*, menurut Bandura (1995), berfokus pada pengembangan pengetahuan tentang *stress*. Meskipun pengetahuan sangat penting agar perubahan perilaku terjadi, seringkali tidak cukup. Selain pengetahuan, juga diperlukan perubahan perilaku seperti peningkatan kesadaran pribadi, sikap yang sesuai, keyakinan yang sesuai, keterampilan yang dikembangkan dengan baik, dan kondisi lingkungan yang erat (Green & Kreuter, 2005).

Stress juga merupakan hasil dari interaksi kita dengan orang, situasi, dan lingkungan. Jika kita berfikir tentang orang dan situasi yang berkontribusi terhadap *stress* kita, kita akan menemukan orang-orang yang dekat dengan kita dan situasi darimana kita mengharapkan manfaat. *Stress* ini terkait dengan harapan yang melekat, yang kita miliki dari orang-orang dan situasi.

Sebelum itu, meningkatkan kesadaran tentang jenis, frekuensi, intensitas, dan durasi *stress* yang bekerja ditubuh kita, kesadaran akan masalah apapun merupakan langkah pertama menuju solusi. Oleh karenanya, penting bagi diri agar memulai memeriksa pertanyaan yang berkaitan dengan apa, dimana, bagaimana, dan kapan sebelum mencari solusi.

⁷John A.R & Manoj Sharma, *Practical Stress Management: A Comprehensive Workbook*, 7th edition has a companion website at: <https://www.elsevier.com/books-and-journals/book-companion/9780128112953> , hlm 6

- **Tingkat stress**

Menurut Lazarus (1966, 1984), tingkat stress seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Lazarus mengidentifikasi empat tahap dalam proses perkembangan stress.

Tahap pertama,

Penilaian utama dari acara tersebut. Pada tahap ini, berdasarkan pengalaman sebelumnya, pengetahuan tentang diri sendiri dan pengetahuan tentang peristiwa menentukan tingkat stress. Jika stressor dianggap mengancam atau menyebabkan kerugian.

Tahap Kedua,

Penilaian sekunder, jika disisi lain dinilai tidak relevan atau tidak menimbulkan ancaman, maka stress tidak berkembang lebih jauh. Penilaian sekunder pada dasarnya merupakan seberapa besar kendali yang dimiliki seseorang atas situasi tersebut.

Tahap Ketiga,

Dikenal dengan Koping (Mengatasi)

Tahap keempat,

Penilaian ulang. Apakah stressor asli telah dinegasikan secara efektif atau tidak.

Menurut Amberg, gangguan *stress* sering muncul secara perlahan, tidak ada kejelasan kapan dimulainya serta sering kita tak sadar.⁸

Berikut ini ada enam tingkat :

a. *Stress* tingkat 1

Tingkat ini paling ringan, sering diikuti perasaan tertentu seperti semangat besar, penglihatan tajam tak semestinya, energy serta gugup berlebih, kemampuan penyelesaian problem lebih dari biasa.

⁸ Artikel Yessy Diah, *STRESS DAN PENGUKURANNYA*, [Stress dan Pengukurannya | Artikel Sehat Ala Bidan \(wordpress.com\)](#), diakses 7/3/2022, at 21:05

b. *Stress* tingkat 2

Dalam tingkat ini efek *stress* yang membahagiakan mulai berkurang serta munculnya keluhan seperti perasaan letih ketika bangun pagi, perasaan lelah setelah makan siang, perasaan lelah sepanjang sore, kadang diikuti gangguan system pencernaan, dan rasa tak dapat bersantai.

c. *Stress* tingkat 3

Tingkatan ini keluhan, letih tampak diikuti gejala lain semacam gangguan usus, otot lebih tegang, gangguan tidur.

d. *Stress* tingkat 4

Tingkatan ini telah menggambarkan kondisi lebih buruk, dimulai dengan ciri seperti aktivitas yang awalnya membahagiakan sekarang menjadi menghampakan, hilangnya *ability* dalam menghadapi keadaan, pergaulan sosial, perasaan negatif.

e. *Stress* tingkat 5

Keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan sebelumnya.

f. *Stress* tingkat 6

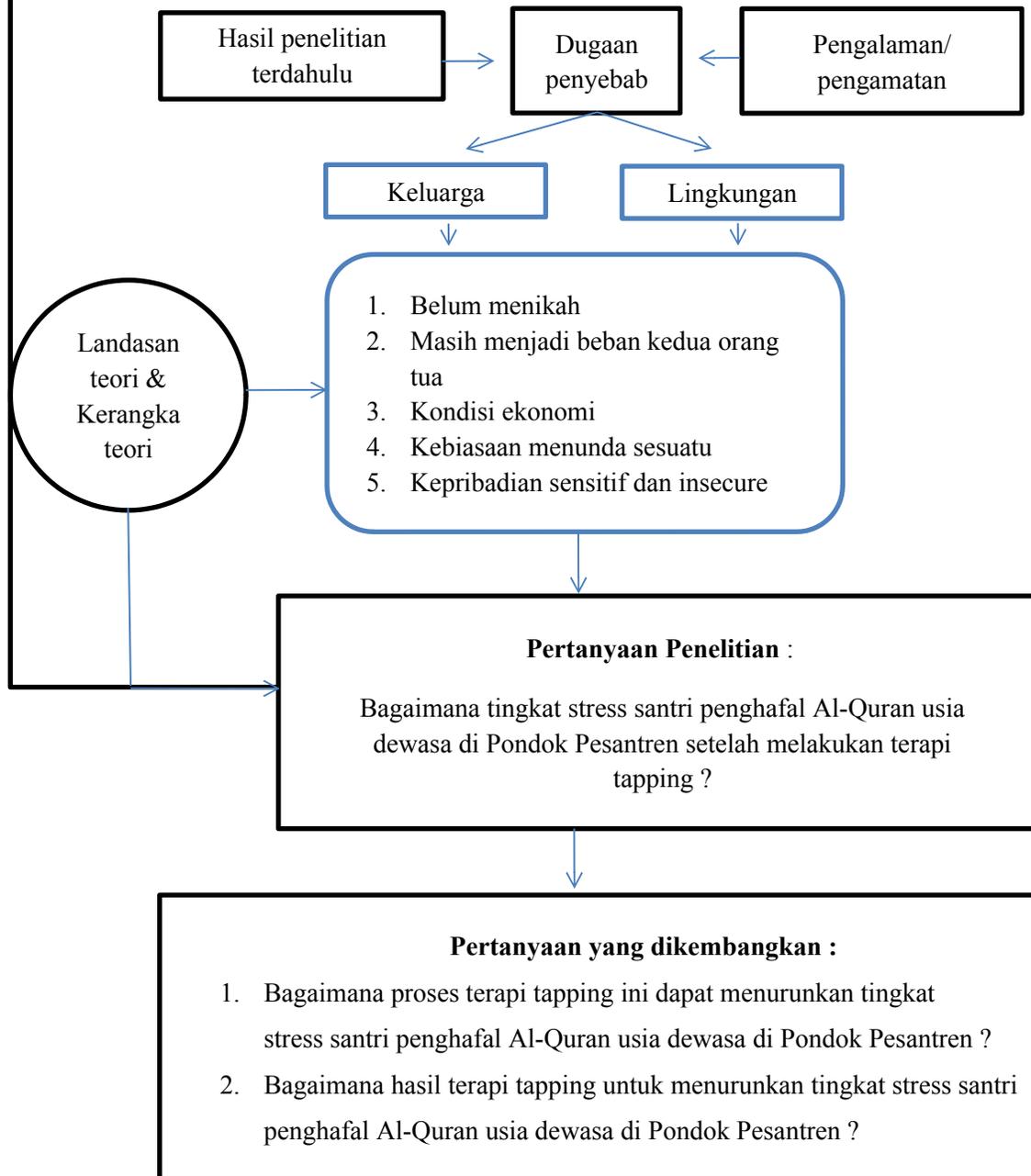
Tingkat tertinggi yang adalah kondisi darurat. Gejalanya nafas sesak, badan gemetar, detak jantung sangat keras, pingsan atau collap.⁹

Perluah menyadari untuk mengelola dan meengurangi stress dalam kehidupan pribadi seseorang.

Permasalahan Penelitian :
Stress santri penghafal Al-Quran



⁹ Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. Hlm 89



Gambar.2 : Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian memakai cara kualitatif. Meleong menyatakan bahwasanya penelitian kualitatif yakni penelitian ilmiah yang ditujukan guna mendalami fenomena tertentu pada konteks sosial dan mementingkan hubungan timbal balik dan komunikasi lanjut antara peneliti beserta objek yang tengah diteliti.

Menggunakan pendekatan kualitatif pada penelitian dikarenakan data yang didapat berbentuk tulisan bukan angka bertujuan guna menggambarkan dan mendeskripsikan fenomena dengan lanjut serta inklusif. Metode penelitian yang dipakai guna meneliti serta mengetahui tingkah laku individu ataupun kelompok, serta fenomena sosial pada keadaan naturalnya, hingga akhirnya didapatkan data deskriptif (non kuantitatif) berbentuk lisan ataupun tulisan, yang akan diinterpretasikan dengan cara deskriptif. Atau singkatnya, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang ditujukan guna pengungkapan gejala secara holistic-kontekstual melewati penghimpunan data yang berasal dari latar alamiah dengan memanfaatkan individu peneliti menjadi instrument penting.

Jenis penelitian yang dipakai ialah studi kasus, yang mana peneliti bermula dari suatu fenomena ataupun kasus yang sudah ada. Data yang didapat dari suatu kasus lebih lanjut serta menyeluruh dengan area sama luasnya dengan kasus yang terjadi bakal dijadikan data penting pada penelitian.¹⁰ Penelitian kualitatif dilaksanakan dalam keadaan alamiah serta sifatnya ialah temuan. Dalam penelitian ini, peneliti merupakan instrument penting, oleh karenanya, peneliti haruslah mempunyai dasar teori serta wawasan luas, mampu menanyakan, membuat analisis, serta membangun kosntruk objek yang diteliti menjadi jelas. Penelitian ini dipakai ketika kasus masih kurang jelas, guna memahami makna yang bersembunyi, menggambarkan hubungan

¹⁰ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial* (Serabaya: Airlangga University Press, 2001) hlm.124

sosial, pengembangan teori yang telah ada, menguatkan benar tidaknya suatu data, serta mengamati asal usul perkembangan.

Menurut Bongdan dan Taylor dalam Meleong (2013) mengatakan, metode kualitatif ialah penelitian yang melahirkan data deskriptif, berbentuk kata lisan ataupun tulisan yang berasal dari seseorang ataupun tingkah laku yang diteliti. Menurut Kirk dan Miller dalam Meleong (2013) menyebutkan, penelitian kualitatif menjadi suatu tradisi pada ilmu pengetahuan sosial yang utama dan tergantung pada penelitian terhadap manusia, dalam areanya ataupun pada penyebutannya. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kualitatif ialah metode yang dipakai guna mengamati subjek pada keadaan alamiahnya, dan peneliti menjadi instrument pokok. Teknik penghimpunan data dilaksanakan dengan triangulasi (gabungan), analisis datanya bersifat induktif, serta hasil penelitiannya lebih mengutamakan pemaknaan daripada generalisasi.¹¹

Proses pendekatan dilakukan dengan kognitif, caranya dengan pikiran negatif ataupun emosi negatif yang dialami pasien diganti menjadi pikiran positif serta dukungan emosional yang positif.

Berbagai pengertian penelitian kualitatif yang telah diuraikan diatas sebagai klaim yang jelas bahwasanya penelitian kualitatif dikatakan sebagai *inkuiri naturalistic* ataupun penelitian alami, fenomenologis, studi kasus, *interpretative*, ekologis, deskriptif dan lainnya. (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, peneliti wajib bisa masuk pada realita sosial objek yang diamati. Saat dia mengamati perihal sekolah, haruslah masuk pada wilayah sekolah tersebut. Saat mengamati perihal pesantren, maka dia diharuskan untuk mendalami realita hidup di pesantren. Jika dia mengamati tingkah laku seseorang tpkoh maka dia harus turut serta pada realitas *social* hidup tokoh yang diamati. Hal ini bermaksud supaya peneliti mampu melaksanakan penelitiannya secara langsung, utuh serta menyeluruh pada objek yang diamati.

¹¹ Dr.M. Sobry Sutikno, *Penelitian Kualitatif(mengurai seputar apa dan bagaimana cara praktis menulis dan melakukan penelitian kualitatif secara benar dari A sampai Z)*, Lombok: Holistika, 2020, hlm 4

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam maksud menghimpun serta menyatukan data guna susunan laporan penelitian, penulis memilih tempat beserta waktu yang nantinya akan ditentukan setelah proposal disetujui.

- Penelitian ini dilaksanakan pada santri penghafal Al-Quran yang bertempat di : Pondok Pesantren Tahfidzul Quran Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang
- Waktu penelitian
Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu (14 hari).

C. Tahap – Tahap Penelitian

Ada beberapa tahap dalam penelitian kualitatif yaitu :

- a. Tahap Pra Lapangan
 - i) Mengatur Kerangka Penelitian atau kerangka berfikir
Ketika belum turun lapangan, diperlukan untuk menyiapkan kerangka penelitian atau kerangka berfikir yang isinya mengenai fenomena yang ada kemudian mengerjakan latar belakang, merumuskan masalah, tujuan, manfaat penelitian serta merencanakan hal yang dirasa akan diperlukan sewaktu menjalankan penelitian semacam instrumen serta pedoman wawancara.
 - ii) Memilih Lapangan Penelitian
Langkah seterusnya memutuskan lokasi atau tempat yang akan berlangsung proses penelitian.
 - iii) Memilih dan Memanfaatkan Informan
Santri dari pondok pesantren Al-Hikmah, Tugurejo, Tugu Semarang.
 - iv) Membuat pedoman wawancara
Guna mendukung jalannya penelitian.
 - v) Tahap Turun Lapangan
 1. Menguasai Latar Penelitian

Peneliti haruslah menguasai latar penelitian dengan baik serta menyiapkan fisik, psikologis serta mental yang baik. Dan melaksanakan observasi pra lapangan lebih dulu.

2. Terjun Lapangan

Langkah awal yang dilaksanakan ketika turun lapangan ialah mengeratkan hubungan bersama responden, *me-record* aktivitas yang dilaksanakan klien tertulis ataupun *recording*.

3. Berperan Mengumpulkan Data

Langkah dalam penelitian saat ada dilapangan memerlukan adanya batas studi mencakup waktu, tenaga, serta biaya supaya pas dengan data yang dibutuhkan. Selain itu pula menghimpun data lalu menulis data yang didapat dari lapangan lalu melaksanakan tahapan analisis data yang sudah dikumpulkan.

b. Tahap Analisis Data

Data yang didapat dari lapangan akan dihimpun serta dikelompokkan sesuai pola yang telah dibuat.

D. Prosedur *Emotional Freedom Techniques* (EFT)

1) Persiapan

Memilih tempat yang nyaman, bersih dan tenang, tanpa ada gangguan. Tenangkan pikiran dan perasaan anda. siapkan juga air putih. Fokus pada masalah yang anda ingin selesaikan atau masalah yang hendak diterapi. Dalam pembahasan penelitian ini, misalnya masalah yang dihadapi adalah kesulitan menghafalkan al-quran dan terbebani oleh tugas kuliah. Rasakan dan pikirkan masalah anda tersebut, apakah ada emosi dasar yang ikut dalam masalah tersebut, apakah itu emosi dasar berupa : rasa kurang percaya diri,

kurangnya mengelola waktu dan lain-lain. Misal “saya merasa sedih melihat pencapaian orang lain dan mempengaruhi semua kegiatan”

2) Pengukuran emosi / perasaan

Pada saat memikirkan masalah anda tersebut, misal “kurangnya rasa bersyukur pada diri sendiri”. Kira-kira berapa intensitas emosi atau perasaan yang anda rasakan dalam skala 1 sampai 10. Di mana 1 adalah paling rendah, 10 adalah yang paling tinggi. Jika perasaan emosi yang anda rasakan saat memikirkan blok stress tersebut sangat kuat sekali maka skala emosi yang anda rasakan bernilai skala 10. Terkadang pengukur emosi ini disebut dengan SUDS (*Subjective Units of Distress Scale*).

3) Set-Up

Sebelum melakukan *Set-Up*, harus menyusun kalimat yang menggambarkan masalah (blok stress/mental) yang sedang dihadapi. Misalnya “kurangnya rasa bersyukur pada diri sendiri”. Juga bisa menambahkan emosi dasar yang negative pada masalah, misal “saya merasa sedih melihat pencapaian orang lain, sehingga merasa kurang bersyukur dengan diri sendiri”.

Kemudian susun kalimat di atas menjadi kalimat *Set-Up* dengan rumus kalimat sebagai berikut:

“Walaupun, (tulis masalah yang dialami), saya menerima dan mencintai diri saya sepenuh hati”.

Versi kalimat *Set-Up* ini adalah versi aslinya, di Indonesia sendiri telah dikembangkan dengan menambah kalimat yang bernilai spiritual sesuai dengan agama dan kepercayaan. Maka kalimat berubah menjadi :

“Ya Allah, walaupun (tulis masalah yang dialami), saya ikhlas saya pasrah kepada-Mu sepenuhnya”.

Dalam contoh “kurangnya rasa bersyukur dengan diri sendiri” maka kalimat *Set-Up* nya menjadi :

“Walaupun saya telat wisuda, saya menerima dan mencintai diri saya sepenuh hati”

“Walaupun saya kesulitan menghafalkan al-Quran, saya menerima diri saya sepenuh hati”

Ada banyak versi kalimat Set-Up yang telah dikembangkan oleh banyak praktisi EFT di seluruh dunia. Salah satu kalimat Set-Up yang juga sangat efektif dikembangkan oleh John Freedom, M.C, NLP. Rumus kalimat Set-Up versi John Freedom, M.C, NLP.

“Walaupun sebagian diri saya merasa.....(masalah yang dihadapi). Dan sebagian diri saya yang lain menyadari bahwa.....(fakta positif yang berlawanan). Saya memilih untuk.....(memilih untuk bersikap atau melakukan hal yang positif)”.

Sehingga dalam kasus “kurangnya bersyukur dengan diri sendiri” kalimat Set-Up versi John Freedom, M.C, NLP menjadi :

“Walaupun sebagian diri saya merasa kurang bersyukur dengan diri sendiri, dan sebagian diri saya yang lain menyadari bahwa bersyukur itu penting untuk motivasi diri agar lebih baik. Saya memilih untuk bersyukur atas apa yang sudah saya capai saat ini”.

Pada prinsipnya Set-Up ini adalah mengucapkan kalimat Set-Up yang telah disusun sebelumnya sambil menekan titik *Sore Spot* atau melakukan *Tapping* pada titik karate chop atau meridian tubuh yang cocok dengan anda.



Gambar 3. Titik The Sore Spot dan karate Chop

4) Tapping

Pada langkah ini akan melakukan *Tapping* atau mengetuk titik-titik tertentu dalam tubuh sambil merasakan dan mengucapkan frasa pengingat masalah. Urutan ketukan dilakukan dengan mengucapkan frasa pengingat, berdasarkan *Set-Up* anda, saat anda mengetuk sekitar tujuh kali pada setiap titik ketukan. Tujuh kali pada setiap titik dalam urutan sambil terus menerus mengucapkan frase pengingat merupakan satu putaran EFT. Anda mengetuk putaran sebanyak yang diperlukan untuk menurunkan pengukuran intensitas perasaan saat anda memikirkan masalah.

Jadi misalnya, masalah anda adalah “kurangnya rasa bersyukur dengan diri sendiri” dan anda mengukur intensitasnya, awalnya, pada angka 8. Anda

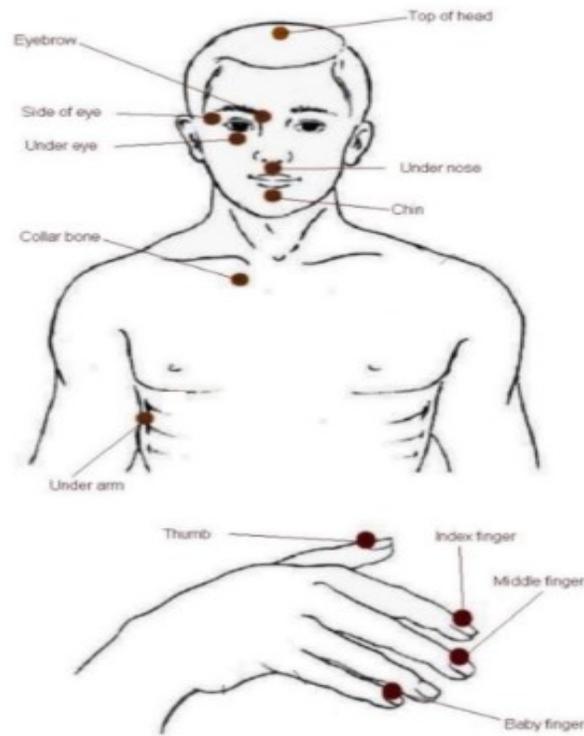
akan mengetuk mulai dari atas kepala mengatakan “tidak bersyukur” sebagai frasa pengingat. Untuk frasa pengingat versi spiritual ucapkan saja “ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah kepadaMu sepenuhnya”. Sambil melakukan tapping.

Bergerak melalui satu atau dua putaran, lalu ukur lagi. Jika intensitasnya belum turun ke tingkat yang nyaman, misalnya dibawah 3, lanjutkan dengan lebih banyak putaran atau pindah ke teknik alternatif.

Rangkaian titik berikut terletak di kedua sisi tubuh, jadi anda dapat menggunakan dua atau tiga jari untuk mengetuk titik di kedua sisi tubuh anda. banyak orang bahkan menemukan satu poin yang tampaknya paling cocok untuk mereka yang mengalami masalah.

Dengan fleksibilitas EFT, tidak ada urutan poin yang diperlukan, tetapi umumnya diajarkan mulai dari atas kepala dan bergerak ke bawah tubuh hanya karena lebih mudah diingat dalam urutan itu. Urutan *Tapping* sendiri terbagi menjadi urutan pendek dan urutan lengkap. Namun kali ini kita hanya akan memaparkan hanya urutan pendek saja.

***Tapping* urutan pendek**



Gambar 4. Titik poin *Tapping* EFT urutan pendek

Keterangan titik *Tapping* urutan pendek

1. *The Top of the Head point.*

Titik di atas kepala kira-kira selebar satu jari di belakang mahkota kepala yang tepat. Banyak orang dapat merasakan sedikit depresi atau kelembutan di sana.

2. *The Eyebrow point.*

Titik alis berada di ujung alis dekat hidung, pada tulang. Kedua sisi tubuh bisa digunakan.

3. *The Side of Eye point.*

Titik sisi mata berada di ujung luar alis. Kedua sisi tubuh bisa digunakan.

4. *The Under the eye point.*

Titik di bawah mata berada di atas tulang pipi di bawah dan sejajar dengan pupil.

5. *The Under the Nose point.*
titik bawah hidung berada di lekukan antara hidung dan bibir atas.
6. *The Chin point.*
Titik dagu berada di lipatan antara bibir bawah dan dagu.
7. *The Collarbone point.*
Titik tulang selangka adalah titik lunak sekitar satu inci ke arah luar tubuh dari bentuk V berongga di pangkal leher, tak jauh dari tulang dada, tepat di bawah tulang selangka.
8. *The Under the Arm point.*
Titik di bawah lengan kira-kira selebar satu tangan di bawah ketiak. Kedua sisi tubuh bisa digunakan. Untuk beberapa orang yang ketergantungan secara kimiawi, tempat ini dapat meningkatkan tekanan sehingga anda dapat menghapus tempat ini jika diperlukan.
9. *The Thumb point.*
Titik ibu jari berada di dasar alas kuku di sisi ibu jari ke arah tubuh.
10. *The Index Finger point.*
Titik jari telunjuk berada di dasar alas kuku di sisi jari telunjuk ke arah tubuh.
11. *The Middle Finger point.*
Titik jari tengah berada di dasar alas kuku di sisi jari tengah ke arah tubuh.
12. *The Little Finger point.*
Titik jari kelingking berada di dasar alas kuku di sisi jari kelingking ke arah tubuh.

Setelah melakukan *Tapping* urutan pendek ini ukur intensitas emosi atau perasaan anda (yang mengalami masalah). Apakah intensitas masih di angka 9 atau menurun. Dalam beberapa kasus sederhana biasanya intensitas ini akan menurun, terkadang langsung di angka 0. Akan tetapi jika belum mencapai

angka 0 atau masih di kisaran 1-3. Maka untuk mengatasinya, rubah kalimat *Set-Up* dengan menambahkan kalimat “masih ada sisa”. Misal “ saya masih merasa kurang bersyukur atas pencapaian diri sendiri”.

Dalam kasusu yang lebih sulit atau lebih berat, biasanya *Tapping* urutan pendek ini tidak bisa mengatasi masalah tersebut. Maka memerlukan *Taping* urutan lengkap untuk masalah tertentu.

Teori *Stress* sebelumnya dipelopori oleh Hans Selye yang mengatakan bahwa stress ialah respon tubuh yang bersifat khusus pada tiap desakan beban padanya. Pada simptom *stress*, yang dikeluhkan dominan pada keluhan fisik tapi juga ada yang disertai dengan keluhan psikis. Tak semuanya jenis stress memiliki konotasi *negative*, banyak juga yang sifatnya positif yang disebut dengan *eustress*.

Stress umum dimaknai menjadi tidak mampunya seseorang dalam menghadapi ancaman mental, fisik, emosional, serta spiritual individu. Sedangkan menurut para ahli menyimpulkan bahwa stress ialah respon seseorang pada rangsangan dinilai membahayakan dan mampu berpengaruh pada emosi, tahap berfikir maupun kondisi individu.

Desmita memaparkan adanya empat desakan pelajar yang menjadi asal mula *stress*, yakni :

- a. Keadaan lingkungan
- b. Desakan penugasan kuliah
- c. Tuntutan peran, terkait dengan tingkah laku yang dihubungkan dengan orang tua serta guru seperti harapan yang mampu memunculkan *stress* dalam diri seseorang apabila tak bisa menepati harapan itu.
- d. Tuntutan interpersonal, berakar di dalam dirinya serta dari tahapan belajar.

Jenis stress dilihat dari efeknya yang dibagi pada dua bagian, yakni :

1. *Eustress*, yakni bentuk respon pada *stress* yang sifatnya sehat dan positif, yang termasuk kesejahteraan individu dan pertumbuhan, kemampuan adaptasi, tingkat pencapaian yang telah diperoleh.

2. *Distress*, merupakan bentuk respon pada *stress* yang sifatnya tak sehat, *negative*, serta menghancurkan.

Stress seringkali lebih pada penyakit jiwa individu, bukan penyakit fisik. Tetapi dikarenakan efek dari stress inilah penyakit fisik bisa timbul karena lemahnya daya tahan tubuh dalam keadaan tertentu.

Faktor *stress* dari cara pandang kognitif serta tingkah laku mengutamakan pada cara seseorang mempersepsikan serta memberikan reaksi pada ancaman dari luar. Semua persepsi dalam menstimulus kegiatan serta mengeluarkan hormon stress. Timbulnya emosi negatif semacam rasa cemas, kecewa dan lainnya bisa menghasilkan semua pekerjaan tak berjalan benar.

Stress yang sumbernya berasal dari frustrasi serta konflik individu bisa saja berawal pada bermacam bidang hidup individu. Pada bidang hambatan, ada bermacam hambatan yang biasa ditemui seseorang, mencakup :

- a. Hambatan Fisik : kurangnya gizi, terjadi bencana alam, dan lainnya.
- b. Hambatan Sosial : keadaan ekonomi yang kurang baik, pencapaian orang lain yang sebaya, peralihan yang tak tentu dalam banyak bagian hidup.
- c. Hambatan Pribadi : keterbatasan privasi seseorang dalam rupa kecacatan fisik ataupun tampilan fisik yang tidak terlalu menarik mampu keluar sebagai penyebab frustrasi serta stress pada seseorang.

Konflik dari dua ataupun lebih dari keinginan ataupun kebutuhan yang diupayakan tercapai, yang bertubrukan pun mampu sebagai sebab munculnya stress.

E. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian kualitatif, penghimpunan data dilaksanakan dalam keadaan alamiah (*natural setting*), sumber data primer, serta metode penghimpunan data banyak dilakukan dengan observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) serta dokumentasi. Ada tiga metode penghimpunan data:

a. Teknik observasi (Pengamatan)

Metode ini digunakan sebagai alat penghimpunan data yang mengobservasi tingkah laku, kejadian, atau ciri fisik pada responden yang telah ditentukan. Peneliti mengamati secara langsung objek penelitian. Peneliti menggunakan teknik observasi dikarenakan perilaku stress haruslah diamati menggunakan observasi, karena tingkah laku stress akan tampak pada wujud tingkah laku pada diri seseorang.

b. Teknik wawancara (*Interview*)

Penelitian ini memakai pedoman umum wawancara. Pada hal ini peneliti lebih dulu menyusun kerangka pertanyaan (skala Psikologi) yang ingin ditanyakan secara berurutan. Namun dalam pengumpulan data, peneliti melaksanakan wawancara secara langsung dengan responden dan membuat pertanyaan yang dijadikan acuan tingkat stress yang akan diukur.

c. Teknik dokumen

Pada penelitian ini akan menyajikan foto atau gambar berupa proses terapi tapping yang telah dilakukan oleh responden selama 2 minggu.

Peneliti menghimpun data kualitatif melalui dokumentasi kejadian riil, merekam hal yang sebenarnya diucapkan oleh orang yang diteliti (baik yang disampaikan melalui kata, gerak tubuh, serta nada), mengamati tingkah laku khusus. Semuanya merupakan aspek yang khusus dan konkret dari dunia sosial. Pada saat peneliti menyimak foto-foto atau rekaman tentang peristiwa sosial, peneliti sebenarnya

sedang melihat bukti fisik atau data yang “*hard*” sebagai ukuran-ukuran mengenai sikap, tekanan sosial, kecerdasan, dan sejenisnya.

Pada penelitian kualitatif, peneliti bisa menambah teori selama proses pengumpulan data. Lebih sering pada penekanan konteks sosial, dikarenakan makna dari tindakan sosial, kejadian, atau pertanyaan bergantung pada konteks dimana semua hal terjadi.

Studi kualitatif memberikan data yang bermakna, menerjemahkan data itu, atau membuatnya lebih dimengerti. Kita memulai dari sudut pandang orang yang diteliti dan dilanjut mencari bagaimana orang-orang tersebut melihat dunia serta menentukan keadaan. Peneliti mempelajari apakah peristiwa, aktivitas, atau perilaku tertentu berarti buat mereka. Untuk memulai menginterpretasikan data kualitatif, pertama kita harus mempelajari makna sesuatu bagi orang-orang yang kita teliti. Secara umum, interpretasi data kualitatif dilaksanakan pada tiga tingkat. *Pertama, first-order interpretation* yaitu interpretasi dari pandangan orang yang sedang diteliti. *Kedua, second-order interpretation* yaitu interpretasi kualitatif dari sudut pandang peneliti yang melaksanakan penelitian. *Ketiga, third-order interpretation* yaitu interpretasi kualitatif yang dibentuk oleh pembaca laporan penelitian.

F. Proses Analisis Data

Melakukan terapi tapping atau EFT untuk segala kasus baik fisik maupun psikis ada beberapa hal yang harus diperhatikan, dalam penelitian ini dipaparkan sebagai berikut :

1. Melakukan pengukuran masalah dengan SUDS (*Subjective Units of Distress Scale*)

Sebelum melakukan terapi EFT, peneliti melakukan pengujian intensitas emosi (jika masalahnya berkaitan dengan emosi negatif, apapun bentuknya seperti kecemasan, perasaan tertekan, marah, kecewa, merasa dikhianati, stress, dan lain-lain) atau masalah yang bersifat fisik misalnya rasa nyeri dirasakan pada

salah satu anggota tubuh, penerapi melakukan pengukuran dengan menggunakan *tools SUDS* dengan cara mengukur intensitas emosi atau masalah tersebut dari angka nol sampai dengan sepuluh (0-10). Terapis bisa mengatakan kepada responden dengan mengatakan, “Silahkan anda memberikan penilaian terhadap masalah anda dari angka nol sampai dengan sepuluh. Angka nol berarti tidak terasa sementara angka sepuluh berarti intensitas emosi atau masalahnya maksimal. Ukurlah dengan penilaian objektif tersebut ada di angka berapa intensitas masalah anda. selanjutnya nilai subjektif ini (0-10) sebagai tolak ukur kemajuan setelah dilakukan terapi EFT”.

2. **Aspek**

Gangguan energi yang muncul saat memikirkan atau menceritakan kejadian yang traumatis sama besarnya dengan gangguan energy saat mengalami kejadiannya secara langsung. Karena itu, efek EFT cenderung bertahan saat orang yang diterapi mengalami atau memikirkan lagi kejadian traumatis itu.

3. **Menanamkan sugesti positif atau *Set-Up***

Pada prinsipnya *Set-Up* ini adalah mengucapkan kalimat *Set-Up* yang telah disusun sebelumnya sambil menekan titik *Sore Spot* atau melakukan *Tapping* pada titik karate chop atau meridian tubuh yang cocok dengan orang yang diterapi.

4. **Tapping**

Ada beberapa tahapan utama dalam melakukan terapi EFT. Pada pembahasan kali ini, peneliti akan menyampaikan lima kunci dari proses terapi EFT, yaitu :

a. **Yakin**

Hal pertama yang harus diyakini, baik sebagai terapis maupun responden adalah keyakinan penuh kepada Allah SWT. Dia adalah satu-satunya kekuatan yang mampu merubah segalanya termasuk menyembuhkan penyakit anda dan gangguan –gangguan psikis yang orang alami. Dialah yang memutuskan apakah proses terapi berhasil atau gagal. Selama terapis

dan responden yakin kepada Allah SWT maka selama itu pula EFT akan efektif bekerja.

b. Khusyu'

Hal kedua yaitu khusyu'.

c. Ikhlas

Yang ketiga ada Ikhlas. Identik dengan sikap mau menerima apa yang telah Allah SWT berikan kepada umatnya. Setiap makhluk pasti pernah diberikan nikmat entah itu rejeki ataupun rasa sakit. Pada dasarnya manusia pasti merasa senang jika diberikan rejeki yang berlimpah, berbeda dengan nikmat sakit. Orang sering kali mengeluh, sedih, frustrasi, dan lain sebagainya. Maka dari situlah kita belajar ikhlas. Semakin kita ikhlas menerimanya, semakin cepat sakit itu pergi. Jadi ikhlaskan hati anda maka rasa sakit anda akan pergi, walaupun ia tidak kunjung sembuh juga, setidaknya sakit itu dapat menjadi berkah penebus dosa dan jika bersabar dengan kondisi itu akan mendapatkan pahala besar.

d. Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah adalah menyerahkan semua hasilnya atau apapun yang terjadi nanti kepada Allah SWT setelah ikhtiyar dilakukan secara maksimal. Jadi maksudnya disini adalah untuk mengupayakan kesembuhan bagi responden, maka tidak hanya menggantungkan pada doa yang khusyu' saja namun harus disertai dengan usaha yang maksimal. Kesembuhan atau tidak sembuh sekalipun itu sudah menjadi ranah Allah SWT yang memutuskan. Manusia hanya berikhtiyar dan berdoa namun ketetapan tetap prioritas Allah SWT. Bahkan tidak sembuh jika Allah yang putuskan maka itu adalah takdir baik bagi manusia tersebut, karena hikmah tidak selalu terungkap di awal pagi.

e. Syukur

Bersyukur pada saat semuanya baik-baik saja adalah mudah. Tapi berat untuk tetap bersyukur jika kita diberi sakit dan menghadapi masalah yang berat. Tapi kita layak mensyukuri banyak hal lain dalam hidup.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pembahasan Penelitian

Terapi Tapping atau EFT (*Emotional Freedom Technique*) itu biasa dijadikan alat guna mengusir stress. Stress bisa saja memperburuk kondisi tubuh maupun mental. Ketika stress menyerang, fisik meresponnya dengan cara menampakkan kondisi seperti pusing, cepat marah, insomnia, ataupun gejala yang lain. Secara mental, stress berkepanjangan dan tidak segera ditangani dengan baik maka akan beresiko depresi.

Terapi Tapping ini dimanfaatkan untuk meredam sakit fisik dan dorongan emosional. Seseorang dapat mengikuti cara yakni mentotok titik meridian tubuh guna mengembalikan keseimbangan energi. Teknik ini disebut dengan *EFT Tapping*.

EFT yakni versi hipersensitifnya akupuntur. Perawatan akupuntur timur ini sudah lebih 5000 tahun lamanya. Dr. Roger Callahan, adalah seorang yang pada masanya belajar system energy diri yang melahirkan suatu terapi yakni *Tought Field Therapy (TFT)*. Di tahun 1980, Dr. Callahan menangani Mary (pasiennya) karena sudah lamanya pusing dan menimpa alam bawah sadarnya kebentuk mimpi menyeramkan karena intense *aqua phobia*. Kalanya Dr. Callahan menguji ilmu “system energi tubuh” yang diperoleh, lalu beliau mencoba mentotok (mengetuk) sub menggunakan ujung jari ke titik-titik meridian. Mary akhirnya melaporkan bahwasanya *Phobia* dia hilang dan hingga dia punya nyali menghampiri kolam air dan memercikkan air guna membasahi mukanya. Mulailah Dr. Callahan mewujudkan *Tought Field Therapy (TFT)*. Murid pertama beliau yakni Gary Craig, karena merasakan bahwasanya kerumitan lalu beliau mempermudah ide *TFT* jadi gampang tapi efektif yakni *Emotional Freedom Technique (EFT)*. Beliau memperkenalkan keseluruhan penjurur dunia dan pada puncaknya beliau menawarkan menerapi para veteran perang Vietnam di VA (Veteran Administration) yang

sudah puluhan tahun menderita *Post traumatic Stress Disorder* (PTSD). Dalam 6 hari Gary berhasil membebaskan 20 orang veteran dari penderitaan puluhan tahun karena perang Vietnam.

EFT dikembangkan oleh seorang insinyur bernama *Gary Craig* di tahun 1990-an. Menurut lembaga *EFT internasional*, terapi EFT dapat digunakan untuk menangani kondisi-kondisi berikut :

- Kecemasan
- Depresi
- *Stress*
- Nyeri kronis, dan lain-lain.

Terapi ini dipercaya guna menghapus trauma, menangani overdosis alcohol, dan mengatasi masalah kecanduan.

Emotional Freedom Techniques atau teknik kebebasan emosi yang biasa disingkat menjadi EFT adalah alat terapi psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Ketika orang merasa kesal, marah, sedih, atau stress, tubuh sering kali turut terganggu. Hal itu disebabkan adanya gangguan sistem energy di dalam tubuh seseorang. Keadaan ini dapat berujung pada terhambatnya kemampuan otak dan tenaga saat seseorang melakukan berbagai kegiatan. Untuk membebaskan berbagai faktor emosional itu, EFT memberikan metode penyembuhan yang disebut *tapping*, yaitu dengan cara mengetuk titik-titik energi meridian tubuh.

Tabel. 4.1 Perbedaan antara EFT dengan Akupuntur dan akupresur, sebagai berikut :

Akupuntur & Akupresur	EFT
Efek penyembuhan sering kali baru dapat dirasakan dalam waktu yang cukup lama	Efek penyembuhan dapat segera dirasakan (<i>one minute health</i>).
Hanya mengandalkan faktor teknis	Menambahkan kekuatan doa disertai

pengobatan.	keikhlasan dan kepasrahan untuk memperkuat efek terapi.
Terbatas untuk penyembuhan penyakit-penyakit fisik saja.	Juga dapat menyembuhkan gangguan emosi dan meningkatkan prestasi serta kedamaian hati (<i>universal healing aid</i>).
Kombinasi titik tekan berbeda-beda untuk penyakit yang berbeda.	Kombinasi titik ketukan sama untuk setiap masalah.
Memerlukan prosedur diagnosis yang rumit.	Tanpa prosedur diagnosis masalah.
Menggunakan 361 titik di sepanjang 12 energi Meridian tubuh.	Hanya menggunakan 10-18 titik kunci di sepanjang 12 energi meridian tubuh.
Menggunakan jarum atau menekan dengan kuat.	Hanya menggunakan ketukan ringan.
Dapat menimbulkan efek samping, seperti terluka.	Hamper taka da efek samping.
Perlu proses belajar yang lama untuk menguasainya.	Proses belajar sangat cepat dan mudah melakukannya.

Cara melakukan terapi EFT (*Tapping*), bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan praktisi professional. Metode ini dibagi menjadi 5 langkah, seperti berikut :

1. Kenali masalah

Pertama-tama, kita harus tahu dulu masalah yang ingin anda ubah atau selesaikan. Ini akan menjadi fokus utama ketika melakukan terapi.

2. Tentukan intensitas masalah

Tentukan intensitas masalah yang ingin diatasi dengan memberi nilai pada skala. Sehingga kita bisa mengetahui apakah terapi ini efektif atau tidak

dengan menggunakan pengukuran *SUDS* yang diberikan oleh responden sendiri.

3. Tanamkan sugesti positif

Sebelum melakukan *EFT tapping*, baiknya tanamkan sugesti positif atau pikiran-pikiran positif dalam diri anda sambil mengetuk titik *karate chop* atau titik-titik terapi.

Frasa yang anda gunakan harus berhubungan dengan masalah yang akan diatasi. Misalkan “meski tengah menghadapi (masalah anda saat ini), saya mencintai dan menerima diri saya seutuhnya”.

4. Sekuens

Pada tahap ini, anda mulai melakukan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan frase yang bersifat sugestif tersebut secara berulang.

Urutan ketukan terapi EFT:

- Atas kepala bagian tengah
- Ujung alis yang berada di atas pangkal hidung
- Sudut luar mata
- Tulang dibawah mata
- Titik diantara hidung bagian bawah dan bibir bagian atas
- Titik diantara dagu dan bibir bagian bawah
- Titik di dada atas (di pertemuan antara tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama)
- Titik di sisi tubuh, kira-kira 10 cm dibawah ketiak

Ketukan dilakukan dengan dua jari atau lebih. Ulangi ketukan sebanyak lima kali pada tiap titik.

5. Kembali periksa intensitas masalah

Tentukan kembali intensitas masalah anda dengan skala 0-10 sesuai dengan *SUDS*. Jika anda belum merasakan perubahan yang berarti, ulangi proses terapi hingga skala masalah mencapai angka 0.

Stress sendiri bisa diartikan tekanan, ketegangan, atau gangguan emosional. Ada beberapa ciri stress secara fisik dan psikis. Para pakar psikologi mengatakan bahwa setiap orang sebenarnya Sering menyadari bahwa diri mereka sedang emosional. Namun, banyak orang tak bisa menghentikannya hingga gangguan itu menjadi berlarut-larut.

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungannya dari berbagai situasi. Gangguan stress biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali tidak disadari.

Tingkatan stress dapat diukur dengan banyak skala. Misalkan dengan menggunakan Skala Psikologis yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari kecemasan dan stress.

Santri penghafal Al-Quran mempunyai tugas selain menghafalkan juga sebagai pelajar dengan segala tugas belajarnya. Salah satu keistimewaan al-Quran adalah kemudahan yang diberikan Allah SWT kepada orang yang mau dengan sungguh-sungguh mempelajarinya. Sebagaimana firman-Nya :

ولقد يسرنا القرآن للذكرفهل من مذكر

“Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan al-Quran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?. (Qs. Al-Qamar/54:40).¹²

Didalam Qs. al-qamar, ayat tersebut jelas disebutkan sebanyak 4 kali. Hal itu bertujuan meneguhkan bahwasanya Allah jelas memudahkan al-Quran untuk diamalkan dan dihafalkan karena mudah dipahami makna didalamnya.

Pada umumnya, pembangunan pesantren al-Quran yang berfokus pada menghafal al-Quran dilatar belakangi oleh tujuan untuk mencetak generasi yang mempunyai hafalan al-Quran oleh siapa saja yang ingin menjadi santri dilembaga tersebut. Namun disini, penulis mengkaji sebuah pesantren al-Quran yang memiliki latar belakang menghafal al-Quran yang dikhususkan untuk kalangan

¹² Ahmad bin Salim Baduwailan, *Menjadi Hafizh Tips dan Motivasi Menghafal al-Quran*, (Yogyakarta: Qirtas, 2016), hlm. Vii.

mahasiswi tingkat lanjut pada usia dewasa yang umumnya sudah menikah atau menjelang menikah tapi masih menempuh jenjang kuliah dan masih menghafalkan al-Quran. Dengan aktivitas yang padat dari kegiatan didalam maupun diluar kampus, namun mereka mampu mengagendakan secara khusus kegiatan membaca dan menghafalkan al-Quran di sela-sela waktu dalam kesehariannya. Dari latar belakang tersebut, berdiri pondok pesantren yang mewadahi dan memfasilitasi mahasiswi yang bersedia untuk aktivitas membaca dan menghafal al-Quran ke agenda rutin sehari-hari.

Pondok pesantren merupakan bagian dari ragam lembaga pendidikan yang terdapat di Indonesia dengan jumlah yang tidak sedikit.¹³ Dalam perjalanannya, Pesantren mampu menjadikan masyarakat yang agamis, rukun, dan berbudaya. Itu sebabnya Pesantren menjadi bagian penting dari masyarakat.

Dalam garis hidup manusia biasanya akan menempuh fase-fase mulai balita, remaja, dewasa, orang tua, lansia. Setiap fase memiliki ciri khas yang bisa kita pelajari supaya kita bisa bersikap bijak. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Menurut Erickson, mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Dimulai pada umur 18-40 tahun saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Ciri-ciri perkembangan dewasa awal :

- Usia reproduktif
- Masa perubahan nilai
- Usia banyak masalah (problem age)
- Usia memantapkan letak kedudukan (setting down age)
- Masa komitmen

¹³ Indonesia memiliki 26973 jumlah pondok pesantren yang tersebar di seluruh provinsi pada tahun 2021. Lihat Pangkalan Data Pondok Pesantren.
<https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik>

- Usia tegang dalam hal emosi (emotional tention)
- Masa ketergantungan
- Masa kreatif

Masa dimana benturan emosional sering nampak dengan bentuk ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran. Perasaan itu muncul bergantung pada ketercapaian yang dihadapi. Banyaknya orang dewasa yang menjumpai keruntuhan emosi bersinggungan sama perkara yang mendatangnya seperti perkara perkawinan, keuangan, sosial, berbagai pikiran orang sebaya dan lain sebagainya. Fase ini memberikan 2 hasil yang lazim antara memotivasi atau menghancurkan kepercayaan diri yang berakibat stress berkepanjangan.

B. Deskripsi Umum Objek Penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian merupakan penyajian gambaran dari lokasi yang akan dijadikan objek penelitian. Karena menurut peneliti ini sangat diperlukan dalam mencari data-data yang berkaitan dengan objek penelitian. Data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Gambaran lokasi ini bisa membantu bagaimana kondisi lingkungan sekitar konseli yang akan menjadi objek penelitian.

Berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah, pada tanggal 15 juli 1995. Bangunan pondok pertama masih berukuran kecil, pintu pondok yang berhadapan dengan pintu mushalla. Musholla itu disamakan namanya dengan musholla yang dibangun di Menawan Merek “نور الظلام”.

Pondok diberikan nama Al-Hikmah. Hasil dari sowannya abah kyai Amnan Muqoddam dengan Kyai Abdul Jalil, pak lek beliau. Yang sebelumnya beliau mengajukan tiga nama.

- Al-Chumaidiyah, karena pemberi tanah waqaf bernama Pak Chumaidi
- Al-Munawaroh, yang merupakan nama istri dari Pak Chumaidi

- Al-Hikmah, yang merupakan nama salah satu anak Pak Chumaidi.

Dengan pertimbangan yang matang, memberikan nama pondoknya dengan nama “Al-Hikmah” dikarenakan nama pondoknya mirip dengan Darul Hikmah, Pondok Pesantren yang diasuh oleh K.H. Abdul Jalil, paman dari buNyai Rofiqotul Makiyyah dan diambil dari nama salah satu putri pak Chumaidi yang mewaqafkan sebidang tanahnya untuk didirikan pondok Al-Hikmah.

❖ **Fasilitas**

- Gedung atau sarana prasarana yang memadai
- Perpustakaan
- Koneksi internet atau Wifi
- Mobil antar jemput kampus
- Lingkungan pondok yang bersih dan nyaman

❖ **Kegiatan Umum Seluruh Santri**

- Istighotsah
- Ta’lim Khitobah
- Dhiba’
- Fasl ‘Arobi
- Senam
- Pembacaan Manaqib
- Pembacaan Surah Al-Kahfi
- Pengajian Kitab Nashoihul ‘Ibad
- Pengajian Kitab Minhajul Qowim
- Pengajian Kitab Qurro’ wal Huffadz
- Pembacaan Hizib
- Peringatan Hari Besar Islam
- Peringatan Hari Besar Nasional

❖ **Kegiatan Santri Bil-Ghoib**

- Setoran Undaan bil-Ghoib Habis Subuh
- Setoran Deresan Seprapatan
- Setoran Deresan Setengahan
- Setoran Deresan Ngejuz
- Simaan Rutinan Malam Jumat
- Tartilan Bil-Ghoib
- Bandongan Kitab Tafsir Jalalain
- Bandongan Kitab Ta'lim Muta'alim
- Tahasus Kitab Safinatunnajah

❖ **Kegiatan Santri Binnadzor**

- Pengajian Al-Quran
- Sorogan Kitab Safinatunnajah
- Sorogan Kitab Sulamunnajjah
- Sorogan Kitab Sulam Taufiq
- Bandongan Kitab Riyadhus Solihin
- Bandongan Kitab Adabuddun ya waddin
- Bandongan Kitab Tuhfath thulab
- Bandongan Kitab Fathuk Mu'in
- Bandongan Kitab Kawakib adz duriyah
- Bandongan Kitab Amstilatu tasyrifiyah
- Pengajian Kitab tuhfatul Athfal

Bertambahnya santri dari berbagai daerah dan bermacam-macam karakter, namun tetap dipertahankan prinsip Al-Hikmah sejak dulu, menjunjung tinggi akhlakul karimah, mencetak generasi Qurani tanpa meninggalkan ajaran kitab-kitab salaf dan berpegang teguh pada *ahlusunnah wal-jama'ah*. Kegiatan dalam pondok Al-Hikmah yang bernuansa salaf berusaha untuk melestarikan dan dipertahankan sampai sekarang agar Al-Hikmah tetap istiqomah dalam

menjalankan kegiatan kepesantrenan serta diiringi barokah yang selalu mengalir.

b. Deskripsi Konselor

Istilah konselor merujuk pada orang, person, yang menyediakan bantuan.¹⁴ Konselor yakni orang yang memberikan pertolongan sama orang lain yang butuh ditolong atau kesukaran secara alami (bawaan) maupun jiwa, atau orang yang mengalami ketaknormalan hidup dengan menggunakan teknik-teknik konseling.

Adapun konselor yang bertindak pada Terapi Tapping (EFT) untuk menurunkan tingkat stress pada santri penghafal al-Quran usia dewasa di pondok pesantren ini adalah konselor sendiri atau penulis, dengan biodata sebagai berikut :

➤ Identitas Konselor

Nama : Indriyaningsih
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Desa. Winong Kampung Baru, Kecamatan
 Ngampel, Kendal
 Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 02 Juni 1999
 Agama : Islam

➤ Riwayat Pendidikan

Formal

SD : SD N 1 WINONG
 SMP : SMP N 2 PEGANDON
 SMK : SMK NU 05 KALIWUNGU SELATAN

Sedang menempuh S1 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Non Formal

¹⁴ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2006), hlm.6

Pondok Pesantren Hufadz Rodhotul Quran, Tingkir Salatiga

Pondok Pesantren Nurul Quran, Sukolilan Patebon

Pondok Pesantren Roudhotul Quran, Mangkang Kulon

Pondok Pesantren Aziziyah, Bringin Semarang

Pondok Pesantren Tahfidzul Quran AL-HIKMAH, Tugurejo Semarang

➤ **Pengalaman Konselor**

Terkait pengalaman konselor, konselor telah mendapatkan keilmuan, keterampilan, dan keahlian bimbingan konseling islam melalui mata kuliah yang sudah pernah diampu, antara lain Bimbingan Konseling Islam, Konseling dan Psikoterapi, Kesehatan Mental, Psikologi Klinis, Teori dan Teknik Konseling, Psikologi Perkembangan, dan lain sebagainya.

c. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang mempunyai masalah dan tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga membutuhkan pertolongan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Konseli atau responden yang peneliti ambil berjumlah 3 orang yang dapat terjamin konsistennya selama proses terapi. Maka yang menjadi konseli dalam pelaksanaan Penelitian ini adalah :

1. Nama : Ivo Nur Fauziyah
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Alamat : Indramayu
- Tempat Tanggal Lahir : Indramayu, 16 Maret 1999
- Umur : 23 tahun
- Agama : Islam
- Status Santri : Masih Tahap Menghafal
- Mahasiswa semester : 11
- a. Latar Belakang Keluarga

Konseli mengatakan bahwa bisa dibidang berasal dari keluarga sederhana dengan mengandalkan penghasilan pokoknya dari hasil pertanian seperti padi.

Konseli merupakan anak pertama dari empat bersaudara, yang merupakan anak generasi pertama yang terjun kedalam dunia Penghafal Al-Quran.

b. Latar Belakang Pendidikan

Formal

1. SDN Purwajaya
2. SMP N 1 Ciwaringin
3. MAN 2 Cirebon
4. UIN Walisongo

Non Formal

1. Ponpes Al-Kautsar Babakan Ciwaringin Cirebon
2. Pptq Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

c. Kepribadian Klien

Koseli adalah terkenal dengan tipe orang yang lucu. Orang yang cukup pendiam namun asik diajak bicara dengan orang yang tepat atau dekat dengannya.

Namun di sisi lain, konseli juga memiliki kebiasaan yang kurang baik seperti konseli jarang berkomunikasi banyak dengan orang lain karena, konseli terkadang asik dengan dunianya sendiri seperti, nonton Drama Film, atau mendengarkan musik dengan menggunakan *headset* hingga seringkali tidak mendengar orang lain ingin bicara dengannya. Konseli yang merupakan penggemar kpop, seperti BTS, NCT, dan selainnya.

2. Nama : Wiwin Oktavia
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Alamat : Kebumen

Tempat Tanggal Lahir : Kebumen, 02 Oktober 2000
 Umur : 21 Tahun
 Agama : Islam
 Status Santri : Masih Proses Menghafal
 Mahasiswa semester : 5

a. Latar Belakang Keluarga

Dilahirkan dari keluarga yang banyak kerabat, dimana pengetahuan agama yang umumnya masyarakat awam, konseli juga mengatakan keluarganya bukan dari kalangan santri. Ibu konseli selesai study tamanan SD sedangkan ayahnya tamatan SMA. Konseli banyak bercerita bagaimana dia berjuang mencari uang buat bisa belajar mengaji hingga Menghafalkan Al-Quran yang tadinya ibu dan ayahnya tidak mengetahui, namun pada bulan 1 Ramadhan 2020 diketahui oleh orantua konseli dan diijinkan untuk melanjutkan hafalannya. Dengan latar belakang keluarga yang umumnya masyarakat awam.

b. Latar Belakang Pendidikan

Formal

SDN 2 Kebulusan

SMPN 5 Kebumen

SMKN 1 Karanganyar

Non Formal

Pondok Pesantren Mambaul Ihsan

Pondok Pesantren Nurul Quran

c. Latar Belakang Lingkungan dan Sosial

Konseli mengatakan bahwa lingkungan social dirumah umumnya masyarakat awam, tapi lingkungan di pondok pesantren sangat baik. Yang tadinya tidak mengerti apa-apa namun dengan kurun waktu yang berjalan, Alhamdulillah Allah kasih jawaban-jawaban

yang memang konseli tanyakan kepada banyak orang namun masih belum bisa terjawab dengan tegas itu akhirnya waktu menjawabnya. Seneng bisa berbaur dengan orang-orang pilihan dan menjadi salah satunya.

d. Kepribadian Klien

Konseli adalah seseorang yang alus, lemah lembut, jarang sekali mendengarnya mengucapkan kata dengan nada keras, pekerja keras dan dapat dipercaya. Suka dengan dunia Editor dan orang yang kreatif dan mau direpotkan. Sangat asik diajak bekerja kelompok atau diskusi bareng karena mempunyai pribadi yang ramah dan mau mendengarkan. Orang hebat yang berani melangkah demi suatu tujuan yang baik. Konselor sangat salut atas perjalanan si konseli.

Konseli juga orang yang peka dan pekerja keras, ketika dihadapkan dengan kondisi ekonomi yang hanya berpangku pada ibunya saja, konseli memberanikan diri dan giat untuk bisa mendapatkan beasiswa untuk study S1 nya. Konseli adalah salah satu penerima beasiswa BIDIKMISI dari UIN Walisongo Semarang. Orang yang suka berbagi dan tidak mudah disinggung.

3. Nama : Lailatul Chikmah
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Jl. Tugurejo RT.02 RW.01 Tugurejo,
 Tugu Semarang
 Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 20 Juni 2002
 Umur : 20 Tahun
 Agama : Islam
 Status Santri : Masih Proses Menghafal
 Mahasiswa semester : 5
 a. Latar Belakang Keluarga

Konseli yakni anak satu-satunya dari ibu yang bernama Istianah dan ayah Muntarif. Kedua orang tua konseli meninggal ketika konseli masih kecil. Konseli juga mengatakan, konseli bersyukur Alhamdulillah karena bisa terlahir dari keluarga yang taat dalam beragama Islam dan dikelilingi dengan keluarga (kerabat) yang juga merawat dan menjaganya hingga saat ini. Tidak ada yang special dari keluarga namun konseli bahagia memiliki ibu dan bapak seperti beliau.

b. Latar Belakang Pendidikan

TK : PGRI 05 Semarang

MI : MI Miftahus Sibyan Tugu

SMP : SMP N 18 Semarang

SMA : SMA 06 Semarang

Kuliah : UIN Walisongo Semarang

c. Latar Belakang Lingkungan dan Sosial

Konseli mengatakan dia sangat bersyukur ada di lingkungan dan social yang mendukungnya untuk belajar Al-Quran, bertemu orang-orang istimewa yaitu para Penghafal Al-Quran dan diberikan kasih sayang orang-orang istimewa tersebut.

d. Kepribadian Klien

Konseli adalah orang yang berperawakan tinggi namun memiliki banyak sikap yang masih mencerminkan anak SMP atau SMA. Suka manja-manja dengan teman-temannya namun itu ciri khas yang konseli tampilkan biasanya.

Konseli adalah orang yang sangat kreatif dalam segi melukis, anyam, batik, atau pekerjaan prakarya, editor, pekerjaan-pekerjaan yang memicu kreatifitas seseorang. Orang yang sangat ramah dan butuh kasih sayang dari orang-orang disekitarnya. Suka berbagi dan ramah.

d. Deskripsi Masalah

Adapun permasalahan yang dialami para konseli ialah konseli merasa terbebani (tingkat stress) dengan masa kuliah seperti tugas-tugas kuliah dan skripsi yang belum diselesaikan dihadapkan dengan kegiatan dipondok pesantren seperti ngaji kitab, ngaji deresan, harus membuat hafalan baru untuk mengaji di pagi hari. Disamping tuntutan batin seperti ingin lekas sarjana, ingin lekas khatam al-qurannya, ingin bisa bekerja buat bantu biaya orang tua, sudah masa dewasa dimana pekerjaan, jodoh, keperluan pribadi semakin menuntut orang se usianya. Ada yang tertekan karena teman seperjuangannya sudah Wisuda S1 namun dirinya belum juga menyelesaikan tugas Skripsinya. Ada juga yang lemah dalam menghafal namun banyak kegiatan lain seperti aktivitas UKM, pekerjaan sampingan (les, guru magang) dan lain-lain.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada sub bab deskripsi hasil penelitian akan membicarakan dua fraksi, yakni :

1. Persiapan Proses Terapi Tapping (EFT) untuk Mengukur Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran Usia Dewasa Di Pondok Pesantren

Peneliti menyaji data ini dengan mendiskripsikan data lapangan yang dominan sama fokus penelitian tersebut. Agar dapat memberikan informasi secara komprehensif terkait data-data yang telah diperoleh, maka akan dijelaskan sebagaimana berikut :

a. Identifikasi Masalah

Bertujuan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam tahapan ini, konselor berusaha mendekati konseli untuk mencapai hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Pendekatan ini bertujuan agar dalam proses terapi, konseli merasakan nyaman, tenang, dan memiliki kepercayaan pada konselor untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya.

Dalam langkah identifikasi masalah ini, konselor juga membentuk *rapport* (hubungan) dengan konseli. Konselor memulai untuk melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber dengan melakukan wawancara dan observasi. Sehingga mendapatkan akar dari masalah seperti pencapaian orang lain sebaya, lingkungan, tuntutan orang tua, ekonomi, dan teman-teman konseli.

Data yang didapat dari konseli secara wawancara pada bulan Agustus 2022, konseli pertama (Ivo) mengatakan bahwa Stress mulai dirasakan sejak menginjak semester 10. Tuntutan kuliah yang Skripsi (Tugas Akhir Kuliah) belum juga ada kemajuan, Proses menghafal di pondok pesantren dengan kegiatan-kegiatan wajib juga menjadi faktor tidak bisa membagi waktu untuk mengerjakan Skripsi belum lagi

harus membuat hafalan untuk *Undaan*¹⁵. Sulitnya mencari sumber materi karena Pandemi *COVID-19*. Dan orang tua sudah menanyakan kapan Lulus S1 nya. Hingga badan merasakan tekanan hingga sering merasakan pusing tiba-tiba, perut terasa sakit keram, sulitnya membuat hafalan, jadwal pribadi sering berganti-ganti tidak menetap seperti biasanya, timbul rasa malas, kurangnya motivasi dan dukungan.

Setelah itu, ada proses *Treatment* (Terapi tapping), dilakukan 10 menit setiap hari rutin dengan mensugesti diri sendiri, dilakukan selama 7 hari.

b. Diagnosis

Penentuan masalah didasari latar belakang yang sebelumnya konselor sadar tanda atau gejalanya.¹⁶ Hal ini, konselor dalam mendiagnosis apa yang menimpa konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor dapat diketahui bahwasanya konseli mengalami beberapa masalah, diantaranya :

- Kesusahan membuat hafalan al-quran karena terbebani masalah lain.
- Lingkungan sebaya, yang sudah Wisuda Sarjana namun dirinya belum. Menimbulkan beberapa dampak negative.
- Terlalu banyak permasalahan yang ingin diselesaikan namun terhambat.

¹⁵ *Undaan*, adalah ketika menyetorkan hasil rutin atau pencapaian atau penambahan Hafalan yang sudah dihafalkan setiap harinya ke Kyai yang mempunyai Pondok Pesantren.

¹⁶ Murni Janwar, Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Upaya Menghilangkan Kebiasaan Merokok (Studi kasus Seorang Remaja Pascarehabilitasi di Plato Foundation Surabaya.), (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hal. 67.

c. Prognosis

Setelah konselor memosisikan masalah konseli, langkah selanjutnya Prognosis dimana melokasikan langkah untuk jenis bantuan yang akan diberikan untuk menangani jenis terapi apa yang sesuai. Lalu konselor menetapkan Terapi Tapping (EFT) untuk dikasihkan pada konseli. Terdapat aneka tahapan teknik terapi, yaitu teknik *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* yang digunakan konselor untuk penunjuk arahan dan memberikan solusi berupa pengertian kepada konseli agar bisa berfikir positif, bersabar, menerima diri sendiri. Dengan begitu, emosi-emosi dan beban-beban yang ada di dirinya dapat dinetralisasi dan mencapai hasil yang diharapkan atau setidaknya dapat membantu menurunkan tingkat stress yang dirasakan.

d. Terapi (*Treatment*)

Pada tahap ini konselor merealisasikan teknik terapi yang sudah dipilih dan ditetapkan pada tahap prognosis. Terapi EFT (*tapping*), bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan praktisi profesional.

Treatment diawali dengan mengadakan pertemuan antara konselor dan konseli. Pertemuan ini dilakukan dengan selingan canda tawa sambil berbincang-bincang tentang bagaimana kesehariannya baik di kampus dan di pondok pesantren. Perbincangan yang hangat membuat komunikasi menjadi lebih interaktif dan kondusif.

Metode Terapi Tapping ini dibagi menjadi 5 langkah, seperti berikut :

a) Kenali masalah

Pertama-tama, kita harus tahu dulu masalah yang ingin anda ubah atau selesaikan. Ini akan menjadi fokus utama ketika melakukan terapi.

b) Tentukan intensitas masalah

Tentukan intensitas masalah yang ingin diatasi dengan memberi nilai pada skala. Sehingga kita bisa mengetahui apakah terapi ini efektif atau tidak dengan menggunakan pengukuran *SUDS*.

c) Tanamkan sugesti positif

Sebelum melakukan *EFT tapping*, baiknya tanamkan sugesti positif atau pikiran-pikiran positif dalam diri anda sambil mengetuk titik *karate chop* atau titik-titik terapi.

Frasa yang anda gunakan harus berhubungan dengan masalah yang akan diatasi. Misalkan “meski tengah menghadapi (masalah anda saat ini), saya mencintai dan menerima diri saya seutuhnya”.

d) Sekuens

Pada tahap ini, anda mulai melakukan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan frase yang bersifat sugestif tersebut secara berulang. Urutan ketukan terapi EFT:

- Atas kepala bagian tengah
- Ujung alis yang berada di atas pangkal hidung
- Sudut luar mata
- Tulang dibawah mata
- Titik diantara hidung bagian bawah dan bibir bagian atas
- Titik diantara dagu dan bibir bagian bawah
- Titik di dada atas (di pertemuan antara tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama)
- Titik di sisi tubuh, kira-kira 10 cm dibawah ketiak

Ketukan dilakukan dengan dua jari atau lebih. Ulangi ketukan sebanyak lima kali pada tiap titik.

e) Kembali periksa intensitas masalah

Tentukan kembali intensitas masalah anda dengan skala 0-10. Jika anda belum merasakan perubahan yang berarti, ulangi proses terapi hingga skala masalah mencapai angka 0.

Sebelum responden mengetahui seperti apa itu Terapi Tapping, penulis menambahkan pemahaman yang berguna untuk memudahkan proses terapi tapping, dengan tahap berikut ini :



Gambar 5. Proses Terapi Tapping Pertama

Penjelasan proses terapinya :

1) *The Set-Up*

Konselor mengarahkan agar konseli dapat duduk dengan posisi yang membuatnya nyaman, sehingga terapi dapat di mulai. *“kita mulai terapinya ya mbak. Sebelumnya kita berdoa dulu, semoga Allah SWT juga ikut membantu dalam proses terapi kita hari ini, maupun hari-hari selanjutnya. Bismillahirrahmanirrahim”*. Lalu lakukan ketukan pada titik-titik yang sudah dijelaskan di atas tahapan terapi tapping dan bagian mana saja yang harus diketuk-ketuk.

Dengan melakukan ketukan-ketukan pada titik yang diperlukan, selanjutnya konselor memberikan arahan *“baik mbak, sekarang kamu bisa mengucapkan kalimat untuk menerima dirimu sendiri dan bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah kepada anda. Tidak merasa terbebani lagi dengan persoalan-persoalan yang kamu yakini bisa mengatasinya, bisa dengan mudah menghafalkan al-quran atas berkat dari Allah, bisa menyelesaikan studi S1 nya sesegera mungkin dan dimudahkan segala urusan yang menjadi beban anda. sertakan Allah dalam terapi ini ya mbak. ikhlas dan*

pasrah sama Allah” konseli mengangguk dan mengatakan “heem”. Konselor berkata “kalimatnya di ulang-ulang ya”. Konseli mengiyakan perkataan konselor dengan anggukan kepala dan menutupkan kedua matanya.

2) *The Tune-In*

Pada tahapan ini konselor mengatakan “mbak, kamu boleh mengulangi ucapan niatmu itu dengan suara pelan agar bisa buat kamu lebih menghayati kata perkatanya, dan bisa lebih nyaman dan tenang. Rasakan dan bayangkan ketika kamu merasakan perasaan-perasaan selama ini rasanya bagaimana, kalau didalam tubuh efek yang diberikan ketika kamu merasakan perasaan itu apa yang kamu dapatkan dan seperti apa, letaknya dimana. Silahkan kamu rasakan dan bayangkan, juga focus pada bagian dimana kamu merasakan perasaan itu ya mbak”.

Setelah konselor mengatakan seperti itu, raut wajah konseli terlihat sedih dan menangis hingga tersedu-sedu sampai tidak sanggup mengucapkan kata-kata lagi, namun setelah 2-3 menit kemudian raut wajah konseli menjadi lebih tenang dan menikmati doa-doa yang diperuntukkan untuknya dengan mata masih terpejam.

3) *The Tapping*

Setelah melakukan totok pada titik-titik tertentu, konselor selanjutnya memberi arahan *“sabil notok, kamu tetap ucapkan kalimat yang tadi ya, Ya Allah walaupun sekarang saya mempunyai banyak sekali permasalahan dan beban-beban yang saya pikul ini, saya ikhlas dan pasrahkan kesembuhan pada-Mu, sambil dirasakan titik-titik yang diketuk, rasakan juga bagaimana ketika kamu bisa wisuda dan menghafalkan al-quran dengan mudah dan yakinkan pada keinginan kamu untuk semangat dan tidak menyerah atas hal itu. Ikhlas dan pasrahkan semua pada Allah”.*

Konselor menargetkan lama penotokan selama 10 menit. Yang terakhir konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap *Alhamdulillah*.

Setelah melakukan *Tapping*, konselor bertanya. Ketika tadi ditotok bagian mana yang benar-benar terasa sakit dan bisa membuat anda merasakan perasaanmu itu. Dan konseli menjawab itu pada bagian dada sebelah kiri, di tengah alis, dan pergelangan tangan.

e. Evaluasi

Setelah pemberian *treatment* berupa terapi tapping (EFT), konselor mendampingi konseli, kemudian mengajaknya untuk berkomunikasi dan berbagi cerita mengenai bagaimana *treatment* yang konselor berikan. Apakah ada pengaruh dalam menangani masalah perasan dan tingkat stress konseli yang berupa permasalahan sulitnya menghafal, tekanan kuliah dan kegiatan pondok yang menghambat satu sama lain. Konselor juga memberi saran pada konseli apabila memiliki waktu luang dapat mempraktekkan EFT pada diri sendiri dan teman-temannya yang membutuhkan bantuan.

Beberapa evaluasi setelah melakukan terapi EFT pada seseorang yang mempunyai gejala-gejala atau masalah yang membuatnya merasa stress, sebagai berikut :

- Tidak semua titik *tapping* pada tubuh dirasakan sakit. Setiap titik memiliki rasa sakit dan nyeri yang berbeda-beda.
- Pada tahap *tune-in*, konseli tidak langsung merasakan nyeri ketika membayangkan permasalahan-permasalahan yang dirasakan berat dan membuatnya menghambat aktifitas yang dimiliki, melainkan melalui sebuah proses.

Kelebihan yang dimiliki terapi *Tapping* (EFT) dibandingkan dengan metode atau konseling atau training yang lain adalah :

- Mudah dipelajari dan dipraktikkan oleh siapa saja dan semua kalangan
- Cepat dirasakan hasilnya, misalnya teras lebih ringan dan mengurangi gejala-gejala yang dirasakan
- Efektifitasnya relative permanen dan tidak langsung hilang dalam jangka waktu yang dekat.
- Murah (sekalnya belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
- Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada efek samping sehingga aman dilakukan oleh siapapun.

Selain kelebihan, ada juga factor yang menyebabkan terapi tapping tidak efektif apabila :

- Terapi tidak dilakukan sampai tuntas
- Konseli kurang minum air (dehidrasi)
- Konseli atau terapis tidak khusyuk, ikhlas, dan pasrah

f. *Follow Up*

Bermaksud untuk mengetahui sejauh mana tingkat berhasil dan tidaknya terapi tapping yang konselor berikan. Dalam tahapan ini, konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan sesudah melaksanakan terapi tapping entah itu dengan mengamati dan menanyakan kepada konseli langsung. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli walaupun tidak banyak, karena bisa dimaklumi bahwa terapi tidak dapat konsisten karena setiap orang tidak memiliki pengetahuan tentang keilmuan tersebut. Terkadang

banyak orang yang menjadi responden merasa bosan, malas, tidak tertarik, dan memandang aneh pada umumnya.

2. Kondisi Stress Sebelum diberikan *treatment*

Untuk mendapat hasil dari proses terapi tapping (*EFT*) dalam menurun tidaknya tingkat stress pada santri penghafal Al-Quran usia dewasa di pondok pesantren ini, peneliti telah sajikan tabel yang akan dijadikan acuan untuk melihat perbandingan perilaku yang dirasakan konseli sebelum dan sesudah melakukan proses terapi seperti berikut ini :

Tabel 4.2 : Perilaku Responden sebelum melakukan terapi

(Ivo Nur Fauziyah)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing	✓		
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya	✓		
4.	Berat menjalani kegiatan pondok		✓	
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓	
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan		✓	
7.	Merasa tertekan		✓	

(Wiwin Oktaviana)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
-----	-----------------	----	-----------	-------

1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing	✓		
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya		✓	
4.	Berat menjalani kegiatan pondok		✓	
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓	
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan			✓
7.	Merasa tertekan	✓		

(Lailatul Chikmah)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing		✓	
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya	✓		
4.	Berat menjalani kegiatan pondok			✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓	
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat			✓

	satu permasalahan			
7.	Merasa tertekan			✓

Keterangan (Ya, Terkadang, Tidak) :

Pernyataan tersebut hanya sebagai skala pengukuran awal dalam melihat perilaku responden sehingga peneliti dapat melihat seberapa kondisi atau tingkat stress yang dialami responden. Sehingga peneliti selanjutnya dapat menentukan intensitas masalah yang akan ditangani.

3. Perilaku Sesudah diberikan *treatment*

Deskripsi Hasil wawancara setelah konseli diberikan *treatment* untuk menurunkan tingkat stress santri penghafal Al-Quran usia dewasa di Pondok Pesantren (studi kualitatif terapi tapping).

Berhasil tidaknya penelitian tentang Efektivitas Terapi Tapping untuk menurunkan tingkat stress pada santri penghafal Al-Quran usia dewasa di pondok pesantren, sebagian besar tergantung pada diri responden. Apakah responden benar-benar ingin mengatasi tingkat stress pada diri mereka atau tetap dengan kondisi sebelumnya. Setelah 2 minggu proses dari pengukuran tingkat stress dengan menggunakan **SUDS**, sebelum mendapatkan *treatment* hingga sesudahnya telah membawakan hasil.

Pada penelitian ini, responden diberikan *treatment* setiap hari selama seminggu (7 hari) berturut-turut. Lalu dilakukan pengukuran **SUDS** guna mengukur tingkat stress atau kondisi perilaku dari gejala sebelum diberikannya *treatment* dan sesudah diberikannya perlakuan. Panduan Terapi tapping didapatkan dengan langkah-langkah yang dilakukan bersama-sama dalam waktu yang telah diatur, namun karena ada beberapa terhalang kuliah dan kegiatan yang lain maka ada juga yang dilakukan secara mandiri dan disertai dengan bimbingan terapinya.

Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner karakteristik responden, lembar prosedur penelitian, lembar *checklist* dugaan-dugaan gejala stress yang dialaminya. Data tingkat stress sebelum perlakuan didapatkan sebelum intervensi, kemudian intervensi diberikan yaitu Terapi Tapping (*EFT*) pada responden, Terapi dilakukan kurang lebih dengan durasi 10-15 menit, dilakukan setiap hari. Setelah diukur kembali untuk data *Posttest*. Pengukuran tingkat stress dan terapi dilakukan sendiri oleh responden (*Self report*).

Proses Terapi EFT untuk minggu kedua, dilakukan satu minggu setelah terapi pertama. Terapi kedua setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bertujuan untuk mengetahui Apakah Terapi Tapping berpengaruh dalam menurunkan tingkat stress pada santri penghafal Al-Quran usia dewasa di Pondok Pesantren. Mengetahui apakah ada efek jangka panjangnya pada konseli (responden) terhadap gejala-gejala dan gangguan stress, kesulitan menghafalkan al-quran, susah tidur, sering sakit kepala. Dalam waktu seminggu konselor tetap melakukan kontak dengan konseli, untuk menggali informasi dan mengetahui perkembangan terkait hasil terapi yang telah dilakukan.

Pada proses kedua, dilakukan sama dengan pada proses terapi pertama. Dengan proses seperti dibawah ini:



Gambar.6 : Proses Terapi EFT kedua

Namun sebelum melakukan terapi, konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli terkait perkembangan kondisinya. Konseli mengatakan bahwa selama satu minggu setelah melakukan terapi, konseli merasa kadang-kadang sakit kepala namun sudah lumayan, untuk hafalan tergantung ayatnya Cuma merasa sedikit ringan untuk memulai hafalan,

jadwan sudah mulai tersusun rapi kembali karena tidak terlalu menitik beratkan pada semua masalah yang menjadikan berat, sudah mulai mencoba sedikit-sedikit menyelesaikan masalah, dalam rentang waktu satu minggu itu, konseli meyakinkan dirinya untuk mencoba melakukan terapi tapping sendiri dan hasilnya cukup baik. Setelah melakukan sedikit wawancara tersebut, terapi EFT dilakukan sebagaimana mestinya.

Tabel. 4.3 : Hasil Wawancara konselor dengan konseli sesudah dilakukan terapi EFT

Konselor	Gimana mbak satu minggu terapi kemarin?
Konseli (Ivo)	(Senyum) Alhamdulillah mbak, setiap mau menghafal itu aku coba terapi totok-totok gitu, setelah aku coba kok lumayan enak buat hafalannya, plong gitu rasanya. Ayem hatinya. Terus kalo buat tugas kuliah kadang aku coba terapinya Cuma gak setiap buat tugas karena butuh waktu 5 menit lebih, jadi kadang males aja gitu ngelakuinnya. Cuma sering aku pake kalo pas mau buat hafalan ngaji aja mbak. Kalo mau tidur itu karena hp nya udah dikumpulin itu aku coba, tidungnya nyenyak mbak.
Konselor	Wah Alhamdulillah mbak.
Konseli (Ivo)	Tapi seringnya ngerasa males gitu mbak ngelakuin terapi itu. Karna kayak ngerasa lucu aja gitu, dilihatin temen-temen pondok kok ngelakuin gerakan-gerakan itu. Kan namanya orang kalo gak tau kan jadinya omongan (gosip) mbak. Jadi paling males, malu, kadang juga ngerasa lucu aja gitu. Tapi aku juga inget aja tujuanku. Jadi ya biasa aja jadinya.

Konselor	Gimana setelah ngelakuin terapinya? Berhasil?
Konseli (Ivo)	Alhamdulillah, setiap terapi gitu kayak jadi ringan, mudah, gak terlalu mikirin hal lain. Kalo pas hafalan bisa focus hafalan aja. Paling kalo udah ngantuk baru mikir aku belum ini itu gitu.
Konselor	Alhamdulillah mbak. Emang yang penting itu niat, khusyuk, ikhlas dan pasrah sana Allah
Konseli (Ivo)	Iya mbak. Bener
Konselor	Ya sudah, hari ini kita coba terapi lagi ya mbak
Konseli (Ivo)	Iyap
Konselor	Ingat ya mbak, yang penting itu niat, khusyuk, ikhlaskan dan pasrahkan semuanya sama Allah. Kita mulai baca Bismillah dulu ya mbak.

Setelah terapi kedua selesai, konselor bertanya kembali kepada konseli bagaimana perasaannya, dan konseli menjawab :

(Ivo Nur Fauziyah)

Terapi yang ini tidak jauh berbeda dengan yang terapi minggu pertama. Konseli merasa lebih tenang dan nyaman. Konseli juga mengatakan bahwa mulai saat itu, konseli akan melakukan terapi EFT ini disela-sela waktu luang, jika memungkinkan ada beberapa masalah akan menerapkan terapi ini. Dan konselor sangat mengapresiasi dan mendukung hal itu. Konseli berkata bahwa sebenarnya tidak sepenuhnya menghilangkan ataupun menurunkan langsung beban yang dirasakan, tapi dapat membantu dia untuk merasa nyaman dan tenang dalam menjalani dan menanggapi permasalahannya. Sedikit demi sedikit konseli bisa dengan tenang melakukan aktifitas dan tanggungan seperti Tugas kuliah, skripsi, hafalan,

ngaji-ngaji dipondok yang dirasa berat dan menghambat tugas-tugas kuliah menjadi menerima dan menjalaninya tanpa beban atau pikiran yang membuat hati resah.

Konselor	Gimana mbak satu minggu terapi kemarin?
Konseli (Wiwin)	(Senyum) ya Alhamdulillah lah mbak. Ada beberapa masalah pikiranku itu kayak keluarga, ekonomi, itu kadang kalo dipikirin ya ngerasa masih berat aja gitu. Untuk hafalan ya lumayan mbak Cuma aku kan emang aslinya kalo hafalan itu pancen susah dari dulu jadi gak langsung jadi mudah. Ya alhamdulillahnya jadi mudah buat ingat-ingatnya. Kadang pas terapi itu kan bayangin masalah-masalahku, berat banget. Terus pas udah ketahap niat dan berdoa. Pasrah ikhlas itu sudah terapi enak hatinya tuh jadi gak berat lagi mbak. Enaknya tuh disitu, habis terapi jadi lega.
Konselor	Yah Alhamdulillah mbak, ada bedanya
Konseli (Wiwin)	Iya mbak.
Konselor	Memang kalo udah pasrah, ikhlas, jadinya lega
Konseli (wiwin)	Bener mbak
Konselor	Yasudah, hari ini kita coba terapi lagi ya
Konseli (wiwin)	Oke, Siap
Konselor	Baik, diniatkan ya mbak, khusyuk, ikhlas dan pasrah sama Allah. Kita mulai baca bismillah dulu ya

Setelah terapi kedua selesai, konselor bertanya kembali kepada konseli bagaimana perasaannya, dan konseli menjawab :

(Wiwin Oktaviana)

Konseli menjawab bahwa untuk terapi yang kedua ini, konseli merasa lebih nyaman, rileks, terasa ringan. Konseli juga mengatakan bahwa sebenarnya dulu dia tertarik dengan jurusan psikologi apalagi yang berbau terapi atau penyembuhan seperti ini, jadi ingin lebih mengenal dan belajar tentang terapi tapping ini.

Konselor	Gimana mbak satu minggu terapi kemarin?
Konseli (Laila)	Gimana ya mbak. Kalo dirasakan ya lumayan ringan dan lega. Enteng buat melakukan aktifitasku. Namun kadang kana da saja hal yang tak terduga yang tiba-tiba hal itu membuat saya kembali down dengan kondisi saya yang sudah nyaman. Misalnya, ada masalah dengan (pasangan) dan membuat saya berfikir jalan-jalan atau keluar pondok (pergi jalan atau ke kampus, atau makan) menjadi solusi gitu.
Konselor	Terus bagaimana kamu menyikapinya
Konseli (Laila)	Ya kalau inget yang dibilang mbak. Jadi saya coba menerapkan gitu. Hasilnya ya tidak langsung hilang aja dari pikiran, mungkin lebih menerima keadaan dan jd tenang.
Konselor	Alhamdulillah ya mbak. Kalau memang sudah di parsahkan dadn diniatkan, ingnsaAllah jadinya lega dan tenang.
Konseli (Laila)	Iya mbak. Makasih ya

Konselor	Baik, hari ini kita coba terapi lagi ya mbak. Niatkan ya mbak, khusyuk, ikhlas dan pasrah sama Allah. Kita mulai baca bismillah dulu.
----------	---

Setelah terapi kedua selesai, konselor bertanya kembali kepada konseli bagaimana perasaannya, dan konseli menjawab :

(Lailatul Chikmah)

Konseli menjawab, terapi yang kedua ini konseli menyadari bahwa terapi ini memang tidak bisa langsung menghilangkan perasaan-perasaan yang dialami, namun dapat menetralkan dan membuat tenang, rileks menghadapi perasaan, nyaman, aman, lega. Konseli juga mengatakan, bersyukur tahu tentang ilmu terapi ini apalagi bisa terus mempraktekkan dan belajar lebih tentang ilmu ini.

Tabel 4.4 : Perilaku Responden setelah melakukan terapi

(Ivo Nur Fauziyah)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan			✓
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing		✓	
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya		✓	
4.	Berat menjalani kegiatan pondok			✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di			✓

	pondok pesantren			
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan		✓	
7.	Merasa tertekan			✓

(Wiwin Oktaviana)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing		✓	
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya			✓
4.	Berat menjalani kegiatan pondok			✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren			✓
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan			✓
7.	Merasa tertekan			✓

(Lailatul Chikmah)

No.	Kondisi Konseli	Ya	Terkadang	Tidak
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing			✓

3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya		✓	
4.	Berat menjalani kegiatan pondok			✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓	
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan			✓
7.	Merasa tertekan			✓

Dalam tabel sebelumnya, ada 1 nomor yang mungkin tidak berubah. Hal tersebut tidak menjamin terapi ini berhasil atau tidak karena peneliti tidak bisa mengharuskan semua perilaku dapat berubah. Namun setidaknya ada perubahan karena sifatnya membantu dan kodratnya berserah kepada Allah SWT.

Dalam tahapan ini, konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi baik dengan cara mengamati dan menanyakan kepada konseli langsung. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli walaupun tidak banyak, namun ada perubahannya.

BAB V

ANALISIS

ANALISIS TERAPI TAPPING UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS SANTRI PENGHAFAL AL-QURAN USIA DEWASA DI PONDOK PESANTREN

Penelitian ini konselor gunakan analisis deskriptif yakni teknik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan, menyederhanakan, menyajikan data sampel ke bentuk yang teratur agar mudah dipahami. Metode analisa paling mendasar untuk menjelaskan data secara umum, sederhana dan mudah untuk di aplikasikan. Analisis deskriptif kualitatif merupakan teknik analisis yang difokuskan pada pemahaman suatu permasalahan, konteks, subjektivitas. Sumber data kualitaitaif bisa berupa teks, audio, dan data visual (gambar atau video).

A. Analisis Data Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran usia dewasa di Pondok Pesantren (Studi kasus kualitatif terapi tapping)

Setelah menyajikan data hasil lapangan, maka peneliti melakukan analisis data, analisis data dilakukan untuk memperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus permasalahan yang sedang diteliti. Adapaun penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan data sebelum diberi perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Desain memiliki kelemahan karena akan menghasilkan beberapa ukuran perbandingan. Pendekatan kualitatif digunakan sebagai data informasi karena penelitian tentang terapi sangat sulit untuk mendapatkan responden yang dapat konsisten.

Setelah mengumpulkan data dari lapangan, melalui wawancara, observasi dan dokumentasi sebagaimana yang telah direncanakan

sebelumnya oleh peneliti, selanjutnya merupakan analisis data terkait proses pelaksanaan serta hasil dari pelaksanaan terapi tapping (EFT) dalam upaya mengetahui tingkat stress santri di pondok pesantren studi kualitatif terapi tapping.

Proses pelaksanaan terapi tapping (EFT) dalam menguak permasalahan tingkat stress santri di pondok pesantren studi kualitatif terapi tapping memiliki beberapa langkah. Peneliti yang juga seorang konselor menggunakan langkah-langkah seperti konselor pada umumnya, yaitu dengan cara melakukan terapi EFT (*tapping*), bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan praktisi profesional. Metode ini dibagi menjadi 5 langkah, seperti berikut :

1. Kenali masalah

Pertama-tama, kita harus tahu dulu masalah yang ingin anda ubah atau selesaikan. Ini akan menjadi fokus utama ketika melakukan terapi.

2. Tentukan intensitas masalah

Tentukan intensitas masalah yang ingin diatasi dengan memberi nilai pada skala. Sehingga kita bisa mengetahui apakah terapi ini efektif atau tidak dan melakukan uji validitas maupun reabilitas.

3. Tanamkan sugesti positif

Sebelum melakukan *EFT tapping*, baiknya tanamkan sugesti positif atau pikiran-pikiran positif dalam diri anda sambil mengetuk titik *karate chop* atau titik-titik terapi.

Frasa yang anda gunakan harus berhubungan dengan masalah yang akan diatasi. Misalkan “meski tengah menghadapi (masalah anda saat ini), saya mencintai dan menerima diri saya seutuhnya”.

4. Sekuens

Pada tahap ini, anda mulai melakukan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan frase yang bersifat sugestif tersebut secara berulang. Urutan ketukan terapi EFT:

- Atas kepala bagian tengah
- Ujung alis yang berada di atas pangkal hidung
- Sudut luar mata
- Tulang dibawah mata
- Titik diantara hidung bagian bawah dan bibir bagian atas
- Titik diantara dagu dan bibir bagian bawah
- Titik di dada atas (di pertemuan antara tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama)
- Titik di sisi tubuh, kira-kira 10 cm dibawah ketiak

Ketukan dilakukan dengan dua jari atau lebih. Ulangi ketukan sebanyak lima kali pada tiap titik.

5. Kembali periksa intensitas masalah

Tentukan kembali intensitas masalah anda dengan skala 0-10. Jika anda belum merasakan perubahan yang berarti, ulangi proses terapi hingga skala masalah mencapai angka 0.

Terapi kedua juga menggunakan proses terapi tapping (EFT). Namun yang membedakan antara proses terapi pertama dan kedua yaitu sebelum melakukan terapi, konselor melakukan wawancara dengan konseli terkait perkembangan kondisinya. Karena pada terapi pertama tentu saja konselor tidak menanyakan perkembangan kondisi konseli karena saat itu benar-benar masih dalam keadaan bermasalah tanpa adanya bantuan.

Ketika melakukan terapi tapping konselor hanya membutuhkan waktu 10-15 menit, selebihnya menanyakan bagaimana perasaan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi serta efek yang ditimbulkan, baik jangka pendek maupun jangka panjangnya. Kemudian konselor mengajak konseli bercerita dan berbagi pengalaman dan saling memotivasi.

Tabel 5.1 : Penjelasan Data Teori untuk mendapatkan Data Lapangan melalui proses observasi dan wawancara tentang Stress

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah, langkah ini adalah untuk mengetahui serta gejala yang nampak pada konseli	Pada tahap ini konselor melakukan identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara dengan konseli untuk mendapatkan informasi yang melatar belakangi permasalahan yang dihadapi konseli. Selain itu, pada tahap ini konselor juga membangun <i>rapport</i> (hubungan) dengan konseli. Sehingga dalam pengumpulan data, informasi maupun keterangan dapat dilaukan dengan baik da mendapat data yang sesuai kenyataan. Setelah data yang dibutuhkan telah didapat, konselor menyimpulkan data tersebut bahwa konseli memiliki pikiran-pikiran yang membuat perasaannya menjadi perasaan negatif yang akhirnya menghambat aktifitasnya seperti menghafalkan Al-Quran, jadwal pribadi (nyuci, ngaji, bikin tugas kuliah, makan, dan sebagainya) menjadi tidak beraturan hingga sulit menentukan waktu, seringnya sakit kepala (pusing). Hingga permasalahan satu dengan yang lain tidak dapat diselesaikan. Menumpuk menjadi perasaan stress.
2.	Diagnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dialami konseli beserta latar belakangnya.	Pada tahap ini konselor melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang dialami oleh konseli dan menetapkan masalahnya. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan,

		<p>diketahui bahwa konseli :</p> <p>(Ivo) masih bingung dengan isi penelitian skripsinya sehingga tidak kunjung bisa ditulis dan Dosen Pembimbing skripsinya yang sangat sulit untuk ditemui.</p> <p>(wiwin) merasa dirinya yang berjuang untuk study nya dan hafalannya karena hidup di lingkungan yang umunya masyarakat awam. Kegiatan pondok dan kuliahnya dan kondisi fisiknya didampingi sakit yang dideritanya.</p> <p>(Laila) hidup tanpa kedua orang tuanya dari kecil, hafalan yang masih diperlukan banyak waktu untuk prosesnya. Kuliah yang banyak dengan aktifitas lapangan dan posisi dia sering membantu salah satu lembaga pendidikan (MI) tentang jadwal kegiatan (pramuka) dan keuangan disana.</p>
3.	<p>Prognosis adalah langkah untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli</p>	<p>Setelah mengetahui masalah konseli yang dapat dikatakan sebagai gejala-gejala stress akibat tekanan dan tuntutan dari berbagai faktor dalam maupun luar (Internal ataupun Eksternal) tersebut, maka saat itu konselor menetapkan jenis bantuan berdasarkan fakta yang terjadi, yaitu dengan menggunakan terapi tapping (EFT) yaitu terapi yang menggabungkan nilai spiritual dan energy psikologi tubuh dengan menotok titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga terjadi penyelarasan sistem energy tubuh dalam mengatasi masalah fisik dan emosional yang disertakan dengan nilai spiritual. Terapi tapping adalah teknik dalam</p>

		<p>mengatasi masalah. Pikiran seseorang dapat menjadikan tubuhnya sebagai sarang penyakit sekaligus perisai terhadap penyakit, kecuali atas kehendak Allah SWT. Apabila Allah memberi sakit pada seseorang maka sakitlah dia, begitupun sebaliknya. Dalam terapi ini selain dengan menotok titik tubuh pada titik meridian yang dapat memperlancar peraliran darah, juga dapat membantu mengatasi masalah emosi. Terapi ini memiliki nilai spiritual yang bertumpuh pada keyakinan bahwa, semua yang dialami adalah dari Allah, sehingga sebagai umat haruslah mensyukuri pemberian Allah, ikhlas menerimanya serta pasrah atas segala sesuatunya. Karena usaha tidak akan mengkhianati hasil, akan tetapi jika Allah belum memberikan kehendak-Nya maka hasil yang diharapkan belum dapat diraih atau bisa jadi diperoleh dengan cara yang lain.</p>
4.	<p>Terapi atau <i>Treatment</i> adalah langkah pelaksanaan bantuan apa dalam langkah prognosa tersebut</p>	<p>Pada tahap ini konselor memulai melakukan terapi tapping terhadap konseli yang memiliki permasalahan perasaan. Terapi dilakukan sebanyak dua kali dengan jangka waktu 1 minggu. Adapun langkah-langkah proses pemberian terapi tapping (EFT) yaitu membangun rapport atau hubungan yang baik dengan konseli, setelah itu kenali masalahnya, menentukan akar permasalahannya, setelah ditemukan maka langsung melakukan terapi sesuai dengan</p>

		<p>langkah-langkah yang digunakan oleh konselor :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kenali masalah Pertama-tama, kita harus tahu dulu masalah yang ingin anda ubah atau selesaikan. Ini akan menjadi fokus utama ketika melakukan terapi. b. Tentukan intensitas masalah Tentukan intensitas masalah yang ingin diatasi dengan memberi nilai pada skala. Sehingga kita bisa mengetahui apakah terapi ini efektif atau tidak dan melakukan uji validitas maupun rehabilitas. c. Tanamkan sugesti positif Sebelum melakukan <i>EFT tapping</i>, baiknya tanamkan sugesti positif atau pikiran-pikiran positif dalam diri anda sambil mengetuk titik <i>karate chop</i> atau titik-titik terapi. Frasa yang anda gunakan harus berhubungan dengan masalah yang akan diatasi. Misalkan “meski tengah menghadapi (masalah anda saat ini), saya mencintai dan menerima diri saya seutuhnya”. d. Sekuens Pada tahap ini, anda mulai melakukan ketukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan frase yang bersifat sugestif tersebut secara berulang. Urutan ketukan terapi EFT:
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Atas kepala bagian tengah • Ujung alis yang berada di atas pangkal hidung • Sudut luar mata • Tulang dibawah mata • Titik diantara hidung bagian bawah dan bibir bagian atas • Titik diantara dagu dan bibir bagian bawah • Titik di dada atas (di pertemuan antara tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama) • Titik di sisi tubuh, kira-kira 10 cm dibawah ketiak <p>Ketukan dilakukan dengan dua jari atau lebih. Ulangi ketukan sebanyak lima kali pada tiap titik.</p> <p>e. Kembali periksa intensitas masalah</p> <p>Tentukan kembali intensitas masalah anda dengan skala 0-10. Jika anda belum merasakan perubahan yang berarti, ulangi proses terapi hingga skala masalah mencapai angka 0.</p> <p>Dalam melakukan terapi tapping (EFT) konselor membutuhkan waktu 10-15 menit, selebihnya menanyakan bagaimana perasaan konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi serta efek yang ditimbulkan, baik jangka pendek maupun jangka panjangnya. Kemudian konselor mengajak</p>
--	--	--

		konseli bercerita dan berbagi pengalaman dan saling memotivasi.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> adalah langkah untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan mencapai hasilnya	Evalusi bertujuan untuk mengetahui apakah terapi tapping (EFT) memiliki pengaruh dalam mengatasi masalah yang dialami konseli. Selain itu, apakah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dapat diterima dan dipahami oleh konseli. Sehingga kedepannya konseli dapat melakukan terapi tapping (EFT) secara mandiri. Pada tahap ini konselor melihat perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukan proses terapi tapping. Dengan mengacu pada berkurangnya perasaan-perasaan yang menimbulkan tekanan dan yang lainnya.

B. Analisis Hasil Akhir Proses Pelaksanaan Terapi Tapping (EFT) guna mengukur Tingkat Stress Santri Penghafal Al-Quran Usia Dewasa Di Pondok Pesantren.

Dalam melakukan terapi tapping (EFT) terhadap konseli yang merupakan seseorang perempuan dewasa awal dan belum menikah dengan permasalahan, tanggungan, dan tuntutan yang dapat dikatakan cukup berhasil. Walaupun tidak sepenuhnya berhasil dapat menghilangkan perasaan dan bisa langsung mengatasi permasalahannya, akan tetapi perasaan-perasaan itu semakin hari semakin menyusut dan reda. Mendapatkan rasa nyaman dan tenang ketika ingin melakukan aktifitas seperti semula. Permasalahn yang tadinya menghambat proses menghafal juga sekarang sudah lebih rileks dan fokus sehingga ketika fokus hafalan tidak terlalu menitik beratkan pada masalah lain.

Untuk mempermudah menganalisis hasil akhir dari awal proses hingga tahapan-tahapan terapi tapping sampai proses akhir maka peneliti juga bertindak sebagai konselor telah memberikan gambaran dalam tabel berikut :

Tabel 5.2 : Perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah Terapi Tapping

(Ivo Nur Fauziyah)

No.	Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓				✓
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing	✓				✓	
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya	✓				✓	
4.	Merasa berat menjalani kegiatan pondok		✓				✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓				✓
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan		✓			✓	
7.	Merasa tertekan		✓				✓

(Wiwin oktavia)

No.	Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C

1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓			✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing	✓				✓	
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya		✓				✓
4.	Merasa berat menjalani kegiatan pondok		✓				✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan antara dikampus dan di pondok pesantren		✓				✓
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan			✓			✓
7.	Merasa tertekan	✓					✓

(Lailatul Chikmah)

No.	Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Kesulitan menyelesaikan hafalan		✓			✓	
2.	Sering merasa sakit kepala dan pusing		✓				✓
3.	Sedih ketika melihat teman wisuda atau sedih melihat pencapaian teman sebaya	✓				✓	
4.	Merasa berat menjalani kegiatan pondok			✓			✓
5.	Tidak bisa mengatur jadwal kegiatan		✓			✓	

	antara dikampus dan di pondok pesantren						
6.	Dada terasa sesak ketika mengingat satu permasalahan			✓			✓
7.	Merasa tertekan			✓			✓

Keterangan :

- A = Sering dirasakan
- B = Kadang-kadang merasakan
- C = Tidak pernah merasakan

Dalam hasil tabel yang telah diperoleh, memang peneliti mengakui tidak semua perilaku berubah secara menyeluruh. Karena penelitian terapi ini sangat sulit untuk mengharuskan semuanya berubah sesuai apa yang diinginkan, namun setidaknya berusaha dan pasrah kepada Allah SWT. Jadi ada beberapa tabel dengan beberapa nomor yang masih utuh tidak berubah. Dilihat dari sebelum dan sesudah sudah mendapatkan hasil yang cukup untuk menyatakan ada perubahan perilaku untuk beberapa penanganan masalah.

Setelah melakukan beberapa pertemuan untuk proses terapi, konseli sudah banyak mengalami perubahan sikap, perilaku, cara pandang, cara menghadapi suatu masalah yang dibuktikan oleh tabel diatas. Konseli juga sudah menerima keadaan dirinya sendiri, mulai bisa memotivasi diri sendiri dan memilih tindakan apa yang tepat untuk dirinya ketika mendaapati suatu permasalahan hati.

Konseli sudah mulai menyadari untuk menjalani setiap kondisi dan situasinya sesuai kemampuannya sendiri tanpa membandingkan dirinya dengan pencapaina orang lain juga. Berusaha dalam tahap menghafalkan dan lebih menambah waktu untuk membaca Al-Quran. Menyelesaikan maslah satu persatu dengan ikhlas

karena Allah dan yakin bahwa dirinya bisa menghadapi semua jalan yang sudah menjadi takdirnya.

Untuk keperluan pembahasan mengenai analisis data dalam bab ini, peneliti mengacu pada analisis data kualitatif yang disampaikan oleh Alan Bryman serta S.K Mangal dan Shubhra Mangal. Penarikan Analisis Data Akhir yang berupa deskriptif sebagai berikut :

1. Ivo Nur Fauziyah

Konseli mengatakan dari proses terapi hingga pengaplikasiannya terhadap kondisinya, diambil dari 2 minggu jalannya pelaksanaan terapi ini. Merasakan yang awalnya kadang merasa sulit sudah termudahkan dengan pikiran-pikiran yang ditanamkan saat prosesi terapi, hal ini yang membuat konseli in belajar lebih tentang terapi tapping. Dengan gangguan seringnya merasakan sakit kepala, berat menjalani kegiatan pondok pesantren, kondisi fisik yang tiba-tiba merasa sesak dada yang menjadi problem dimana ketika konseli melihat atau tahu tentang permasalahan kampus antara lain(wisuda teman sebaya, wisuda adik tingkatnya, pencapaian orang lain) menjadikan konseli sedih dan merasa tertekan. Dengan adanya proses terapi tapping ini, konseli merasakan kelegaan, dapat mencurahkan kepada Allah secara lebih dekat (ucapnya), merasa lebih tenang menghadapi masalah-masalah tersebut dan menjadi minat mengaplikasikan terapi tapping ini di sela-sela aktivitasnya.

2. Wiwin Oktavia

Konseli beranggapan terapi ini membantu kondisi yang dialaminya. Dan senang karena tahu sedikitnya ilmu tentang mengatasi permasalahan kehidupan dan minimal membantu mengurangi perasaan-perasaan yang membuatnya jatuh atau berat. Yang tadinya merasa kadang iri atau pegen dengan

pencapaian orang lain sekarang menjadi biasa saja karena konseli merasa sudah menerima dirinya, menerima kemampuan dirinya tanpa melihat perbandingan dirinya dengan orang lain, lebih berfikir kedepan dan tahu tentang permasalahan orang pasti ada jalannya sendiri. Karna konseli merasakan bahwa Tuhan selalu ada didekatnya, dan memberikan yang terbaik kepada makhluknya masing-masing. Dengan begitu konseli senang ketika berada di fase terapi yang menyerahkan semuanya, pasrahnya semuanya kepada Tuhan, konseli merasakan damai dan ketenangan sehingga dapat merespon permasalahan yang di hadapinya.

3. Lailatul Chikmah

Konseli merasa beruntung dikenalkan dengan terapi yang sedikitnya dapat merasakan bagaimana itu ketenangan hati, jiwa, pikiran. Masalah kesulitan hafalan memang konseli akui menghafal bukan suatu perkara yang mudah dan otak dia tidak semudah mengkonsepkan sesuatu. Tapi konseli merasakan ada suatu perubahan dalam diri konseli karena terapi ini seperti merasa lebih dekat dengan Allah SWT, lebih tenang dalam menanggapi masalah, dapat konsisten mengatur waktu antara kuliah, ngaji, jadwal di lembaga pendidikan (MI), tidak selalu memaksakan harus bisa menghafalkan dengan kurun waktu yang terbatas sehingga bisa meneima potensi dan kemampuan diri sendiri karena dirinya menyadari bahwa menghafalkan Al-Quran itu bukan perkara yang mudah bagi dirinya.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam skripsi ini, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Proses Terapi Tapping (EFT) dalam mengukur tingkat stress santri penghafal Al-Quran usia dewasa di pondok pesantren dilakukan sebagaimana langkah-langkah dalam melakukan konseling yang terdiri dari identifikasi masalah yang bertujuan untuk mengenal kasus dan gejala yang nampak pada diri konseli. Selanjutnya ada diagnosis yang merupakan penetapan permasalahan dan latar belakang terjadinya masalah untuk mengetahui tanda dan gejalanya. Selanjutnya prognosis dimana menentukan langkah atau jenis bantuan yang akan diberikan untuk menanganinya. Selanjutnya proses terapi, peneliti memakai terapi tapping dengan langkah-langkah sebagai berikut : kenali masalah, tentukan intensitas masalah, tanamkan sugesti positif, sekuens (titik terapi), kembali teriksa intensitas masalah.
2. Hasil akhir dari pengukuran tingkat stress santri penghafal Al-Quran usia dewasa di Pondok Pesantren adalah bahwa terdapat perubahan dengan kategori cukup berhasil dengan skala pengukuran menggunakan *SUDS*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan yang nampak berupa pernyataan-pernyataan dari konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi tapping (EFT).

B. Saran

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif dengan subjek terapi yang sangat jarang penelitian ini dilakukan, sehingga untuk meningkatkan reliabilitas dan informasi data diperlukan adanya penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif sebagai data pendukung karena hal tersebut akan memperkaya informasi yang dapat memperlihatkan tingkat stress santri penghafal al-quran usia dewasa di pondok pesantren (studi kualitatif terapi tapping).

2. Secara Praktis

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini, sebagaimana berikut :

a. Konselor (Terapis)

Hendaknya proses pemberian terapi tapping (EFT) lebih intens dan dalam jangka waktu yang lebih panjang pada konseli dan didukung dengan pemberian motivasi yang kuat. Sebelum melakukan terapi, pengkondisian tempat bisa dilakukan tangan tepat sehingga mendukung pelaksanaan terapi menjadi lebih efektif dan efisien.

b. Konseli

Konseli tetap bisa mempraktikkan terapi tapping (EFT) dalam waktu luang yang di milikinya, sehingga membantu meringankan dan lebih rileks menghadapi permasalahannya. Karena apa yang menjadi masa lalu adalah sesuatu yang patut kita pelajari.

c. Pembaca dan Akademisi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Dapat dijadikan rujukan dalam rangka pengembangan teori dan penelitian tentang terapi tapping (EFT) dengan penyelarasan nilai spiritual dan energy psikologi, dalam ranah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, 2020. *“Metode Penelitian Kualitatif”* Yogyakarta : Grub Penerbit CV BUDI UTAMA.
- Aditya, 2017. *Peran Orang Tua Dan Keteladanan Guru Dalam Peningkatan Minat belajar Siswa SMA Negri 1 Wiradesa Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Diterbitkan. FITK, IAIN Surakarta, Surakarta
- Amin, 2012. *“Sufi Healing (Terapi dengan Metode Tasawuf)* Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Ahmad, 2016. *“Menjadi Hafidz Tips dan Motivasi Menghafal al-Quran”* Yogyakarta : Qirtas.
- Andi, 2006. *“Pengantar Konseling dan Psikoterapi”* Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Anni, 2018. *“STRESS DAN STRESSOR”* <https://stress-dan-stressor/anni-himma-millati/unimus.ac.id> , diakses 25 juli 2022 at 22:05.
- Hurlock, 1994. *“Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang entang Kehidupan”* Jakarta: Erlangga.
- Hawari, 1997. *“Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa”* Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa.
- John, 2017. *“Partical Stress Manajement A Comprehensive Workbook, Seventh Edition”* India : ELSEVIER, Academic Press, BookAid.
- Maryam, 2015. *“Efektifitas Model Pembelajaran Tematik Tema Peduli Terhadap Makhluk Hidup Terhadap Karakter Peduli Lingkungan Siswa Kelas VI MI Al-Khoiriyyah I Semarang Tahun Pembelajaran 2014/2015”* . Skripsi. Diterbitkan. FITK. UIN Walisongo Semarang. Semarang.
- Magafira, 2017. *“Studi eksperimen Pengembangan Green Behaviour Melalui Literacraft Terhadap Pembentukan Sikap Peduli Lingkungan Hidup Peserta Didik Di MI NU Banat Kudus Tahun Ajaran 2016/2017”* . Skripsi. Tidak Diterbitkan. FITK. STAIN Kudus. Kudus.
- Smet, 1994. *“Psikologi Kesehatan”* Jakarta : Grasindo.

- Tony, 2021. “*Metode Penelitian EKSPERIMEN (Experiment)*” <https://metode-penelitian-EKSPERIMEN/its.ac.id>. Diakses 12 agustus 2022, at 12:23
- Walia, 2005. “*Hidup Tanpa Stress*”, Jakarta: Bina Ilmu Populer.
- Yessy, 2021, “*Stress da Pengukurannya*” , Stress dan Pengukurannya | Artikel Sehat Ala Bidan (wordpress.com)
- Yulian, 2020, “*Hafalkanlah Al-Quran dan Hadist (menghafalkan Al-Quran)*”
Hafalkanlah Al-Qur'an dan Hadits (muslim.or.id)

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pedoman Wawancara

Responden a : (Ivo Nur fauziyah)

- Bagaimana pandangan anda tentang skripsi
Poin :
 - Bagaimana Tingkat mengerjakannya ?
 - Bagaimana kondisi pencarian sumber materi skripsi anda?
 - Apa yang anda rasakan mengenai masalahmu ? (lelah, malas, lesu, emosi, dan sebagainya)
 - Bagaimana komunikasi anda dengan dosen anda?
- Bagaimana kondisi hafalan anda
Poin :
 - Bagaimana system pengolahan waktu anda? (hafalan, murojaah, tugas kuliah)
 - Sebagai Calon Wisuda Khotimat, bagaimana anda mengatasi pola waktu anda?
 - Bagaimana perasaan anda terkait hal tersebut? (beban, lelah, sakit kepala, dan sebagainya)

Responden b : (Wiwin Oktavia)

- Kondisi Tubuh, Hafalan, Kuliah
Poin :
 - Gimana perasaan anda terkait permasalahan itu?
 - Apa tanggapan anda terhadap hafalan quranmu?
 - Seberapa berat permasalahan yang kamu hadapi?
 - Nagaimana kondisi fisik dan mental psikologimu menurutmu?

Responden c : (Lailatul Chikmah)

- Tugas Kuliah, hafalan
 - Bagaimana perasaan anda menanggapi permasalahan keduanya?
 - Bagaimana anda mengatur jadwal?
 - Apa tanggapanmu terkait hafalan dan kuliahmu ?
 - Permasalahan apa yang membuatmu merasa berat menjalaninya?

Lampiran 2 : Dokumentasi



Foto Gedung Pondok Pesantren AL-HIKMAH





Foto Prosesi Terapi Tapping



Foto Kegiatan santri melakukan terapi tapping mandiri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Indriyaningsih
 Tempat, Tanggal lahir : Kendal, 02 Juni 1999
 NIM : 1804046043
 Alamat Rumah : Ds. Winong Kampung Baru RT.006/RW.001,
 Kecamatan.Ngampel , Kabupaten.KENDAL
 No.HP : 083108577370
 Email : Indriyaningsih261999@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

b. Pendidikan Formal

SD N 1 Winong
 SMP N 02 Pegandon
 SMK NU 05 Kaliwungu Semarang
 UIN Walisongo Semarang

c. Pendidikan Non Formal

PPHRQ Tingkir Tengah, Salatiga
 Pondok Pesantren Roudhotul Quran, Sukolilan, Kendal
 Pondok Pesantren AL-ULYA, Kaliwungu
 Pondok Pesantren Al-Aziziyah, Bringin, Semarang
 PPPTQ AL-HIKMAH, Tugurejo, Tugu Semaran

Semarang, 05 Oktober 2022

Indriyaningsih
 1804046043