

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE*) DALAM MENURUNKAN AGRESIVITAS SISWA MA  
DARUL ULUM NGALIYAN- SEMARANG**



**SKRIPSI**

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

Oleh :

**M.SAKDULLAH**

NIM : 094411028

**FAKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG 2013**

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TEHNIQUE*) DALAM MENURUNKAN AGRESIVITAS SISWA MA  
DARUL ULUM NGALIYAN - SEMARANG**



**SKRIPSI**

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

Oleh :

**M. SAKDULLAH**

NIM :094411028

Semarang, 28 Nopember 2013

Disetujui Oleh

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

**Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M A**

NIP. 19520717.198003 1 004

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'S' and 'R' followed by a horizontal line.

**Sri Rejeki, S. Sos.I, M. Si**

NIP 197903042006042 001

## PENGESAHAN

Skripsi saudara Muhammad Saktullah

Nomor Induk mahasiswa 094411028 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang pada tanggal: **18 Desember 2013.**

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.

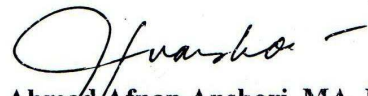


**Dr. H. Hasyim Muhammad M.Ag**  
NIP. 197203151997031002


Pembimbing I

  
**Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA.**  
NIP. 19520717 198003 1004


Penguji I

  
**Ahmad Afnan Anshori, MA. M.Hum Rights**  
NIP. 19770809 200501 1003

Pembimbing II

  
**Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si**  
NIP.19790304 200604 2001

Penguji II

  
**Fitriwati, S.Psi, M.Si**  
NIP. 19690725 200501 2002

Sekretaris Sidang

  
**Dr. Sulaiman, M.Ag**  
NIP.19730627 200312 1003

## DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Sakdullah  
Nim : 094411028  
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Dalam Menurunkan Agresivitas Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi manapun, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 28 Nopember 2013

**M. Sakdullah**

MOTTO



“Allah tidak menyukai ucapan buruk, (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya. Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.(QS. 4:148)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas kasih sayang dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran – saran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor IAIN Walisongo Semarang Prof. DR. H. Muhibbin M.Ag
2. DR. Nasihun Amin, M.Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang beserta staf – staf nya.
3. Bapak DR. Sulaiman Al-Kumayi M.Ag selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta ibu Fitriyati, M.Si selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Prof. DR. H. M. Amin Syukur, MA selaku pembimbing I dan ibu Sri Rejeki, S.Sos.I M.Si selaku pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan memberikan ilmu – ilmunya kepada penulis, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
6. Kepala sekolah beserta segenap dewan guru MA Darul Ulum Wates, Gondoriyo, Ngaliyan Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di MA Darul Ulum Wates, Gondoriyo, Ngaliyan Semarang.
7. My parents Al Maghfurlah H. Mat Iskak dan Hj. Sri Anah ( *cikal bakal wujudku di alam dunia* ).
8. My *big family* Akhyana Mat Taslimin, Noor Chomaidi *wa aalihima*, Ukhtyna Umi dzatul Millah, Mu'ayati, Masti'ah(alm), Sri Inayah *wa aalihinna*

9. Ibu Presiden RI 2029 yang senantiasa membuat suasana hati serta pikiranku nyaman dan kondusif setiap saat.
10. Dinasti BalaSufi TePe RongEwuSongo
11. Sufis, Khusnul, Aztrie, Syeif Amron, Cak fafa, fit-K, Ghopunk, Bank Napi dan Zaenal Sang Angin.
12. Keluarga besar PMII Kom. Walisongo, HMJ Tepe, Metafisis, RGM One Fm, Kempo, An-Niswa, KSMW.
13. The P.O.S (*Power Of Shadow*) Management dan para penghuni appartement (PKM).
14. Bolokurowo KKN posko 47, Meskipun posko kita di klaim posko garong, namun sebenarnya posko kita adalah posko garong ilmu, posisi serta prestasi.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Kepada mereka skripsi ini penulis persembahkan dan penulis mengucapkan terima kasih, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Semarang, 28 Nopember 2013

Penulis

**M. Sakdullah**

## ABSTRAK

Kata kunci : *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, agresivitas

Remaja cenderung bersikap agresif hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan. Pada masa peralihan ini remaja belum memiliki identitas yang jelas. Remaja belum dikatakan dewasa tetapi mereka juga sudah tidak dikatakan anak – anak. Hal ini yang membuat mereka berbuat sesuka hati dan cenderung agresif. Salah satu perilaku agresif yang sering dilakukan remaja adalah tawuran. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan agresivitas adalah dengan terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* adalah terapi yang memadukan unsur psikologis dengan spiritual. Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosional dengan cara *tapping* yaitu melakukan ketukan – ketukan ringan pada titik meridian tertentu pada tubuh manusia.

Penelitian ini berjudul “pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang.

Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen *one group pre-test – posttest design*. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* yaitu dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan teknik *uji- t dependent*. Analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam menurunkan perilaku agresif siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang. Klasifikasi data *pre-test* siswa (49%) memiliki agresivitas yang tinggi dan 43 siswa (51%) memiliki tingkat agresivitas yang sangat tinggi.

Sedangkan setelah diberi *treatment* terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang semakin menurun. Dengan klasifikasi data 26 siswa (30%) memiliki agresivitas sangat rendah, 45 siswa (52%) memiliki agresivitas yang rendah dan 13 siswa (15%) memiliki tingkat agresivitas cukup.



## TRANSLITERASI

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

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta	t	te
ث	sa	s	as (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	dz	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	er
ز	za	z	zat
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
ء	hamzah	....'	apostrof
ي	ya	Y	ye

### a. *Maddah*

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf / transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ            dibaca *qāla*

قِيلَ            dibaca *qīla*

يُقُولُ          dibaca *yaqūlu*

### **b. Ta Marbutah**

Translitasinya menggunakan :

1. *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat *sukun*, transliterasinya *h*.

Contoh: طَلْحَةَ    dibaca *talhah*

2. Sedangkan pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *h*.

Contoh: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ    dibaca *raudah al-aṭfāl*

### **c. Kata Sandang**

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

1. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

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

Contoh: الرَّحِيمِ    dibaca *ar-Rahīmu*

2. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الْمَلِكُ    dibaca *al-Maliku*

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf *syamsiah* ataupun huruf *al-Qamariah* tetap menggunakan *al-Qamariah*.

#### d. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا      dibaca *Man istatha'a ilaihi sabila*

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُمْ خَيْرٌ الرَّازِقِينَ      dibaca *Wa innalla-ha lahuwa khair al-rāziqīn*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN DEKLARASI.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	viii
HALAMAN TRANSLITERASI .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Tinjauan Pustaka. ....	7
E. Sistematika Penulisan Skripsi.....	8
BAB II : Landasan Teori	
A. Terapi <i>SEFT</i> ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> )	
1. Pengertian Terapi <i>SEFT</i> .....	10
2. Penjelasan Ilmiah Terapi <i>SEFT</i> .....	11
3. Penerapan Terapi <i>SEFT</i> .....	12
4. Keunggulan Terapi <i>SEFT</i> .....	17
B. Agresivitas	
1. Definisi Agresivitas .....	17
2. Fase- Fase Dalam Agresivitas .....	18
3. Faktor – Faktor Penyebab Agresivitas.....	19
4. Tipe – Tipe Agresivitas.....	25
5. Bentuk – Bentuk Perilaku Agresivitas.....	25
6. Cara Menurunkan Agresivitas.....	27

C. Remaja	
1. Pengertian Remaja.....	29
2. Aspek Perkembangan Emosi Remaja.....	30
3. Aspek Perkembangan Moral Remaja.....	31
D. Pengaruh terapi <i>SEFT</i> dalam menurunkan Agresivitas.....	32
E. Hipotesis .....	34
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Prosedur Eksperimen.....	35
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel .....	38
E. Populasi dan Sampel .....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Analisis data .....	41
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang.....	40
B. Deskripsi Data Penelitian.....	42
C. Uji Persyaratan Analisis .....	46
D. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	48
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran – saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Data Jumlah Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang .....	37
Tabel 2	Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 3	Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data.....	46
Tabel 4	Hasil Uji Normalitas .....	47
Tabel 5	Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 6	Hasil Uji Hipotesis.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN

- Lampiran A Skala Penelitian Agresivitas
- Lampiran B Tabulasi Data Penelitian *Pre – Test*
- Lampiran C Tabulasi Data Penelian *Post – Test*
- Lampiran D Jumlah Skor Nilai Penelitian *pre-test* dan *Post-test*
- Lampiran E Hasil – Hasil SPSS
- Lampiran F Prosedur Gerakan Terapi *SEFT* ( *Spiritual Emotional Freedom Technique*)